

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Виконав:

студент Леся ЮЗВАК

_____ (підпис)

Науковий керівник:
професор кафедри психології,
доктор психологічних наук,
професор,

_____ Данильченко Тетяна Вікторівна

Нормоконтролер: _____

_____ (підпис)

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка ECTS _____

Робота допущена до захисту в ЕК « » 20 року, протокол №
засідання кафедри повна назва кафедри

Чернігів, 2025

Особистісна зрілість як чинник психологічного благополуччя

Анотація

ЮЗВАК Леся «Особистісна зрілість як чинник психологічного благополуччя» - Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» (галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки). – Академія Державної пенітенціарної служби України, Чернігів, 2024.

Проблема психологічної детермінації психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану в країні у зв'язку із російсько-українською війною, адже потреба жити у комфорті у безпеці – це базова потреба людина.

Метою представленої кваліфікаційної роботи було дослідити каузальний зв'язок психологічного благополуччя з особистісною зрілістю молодій людині в умовах війни.

У роботі проаналізована наукова психологічна література з проблеми невизначеності, змісту та чинників психологічного благополуччя та з феномену особистісної зрілості.

Обґрунтована теоретична модель детермінації психологічного благополуччя молоді особливостями особистісної зрілості.

Представлена операціональна модель емпіричного дослідження, а також результати цього дослідження та їх аналіз.

Теоретично обґрунтовано зміст і структуру психологічного благополуччя особистості. Теоретично показано багатогранність психологічного благополуччя, при якому соціальні впливи можуть або ігноруватися через гедоністичну адаптацію, або змінювати елементи благополуччя, при цьому не впливаючи на його загальний рівень завдяки складній саморегуляції системи.

Завдяки індивідуально орієнтованим (зрілість особистісної ідентичності, здатність до саморозвитку) та соціально-психологічними

(зріла соціальна ідентичність, ставлення і прийняття інших, засвоєння соціальних ролей та ін.) складовим особистісна зрілість забезпечує відповідні (внутрішньо особистісний та соціально-психологічний) компоненти психологічного благополуччя особистості.

Здійснено емпіричне дослідження зв'язку особливостей переживання психологічного благополуччя опитаною молоддю та її особистісною зрілістю. Емпірично вивчено особливості особистісної зрілості студентів. З'ясовано, що істотно низький рівень розвиненості (на рівні $p \leq 0,05$) мають ті характеристики особистісного саморозвитку, що становлять його умови (автономність, позитивне самосприйняття, сила, зрілість Я, визначеність у цілях, активні життєві стратегії, толерантність до нового).

Емпірично встановлено каузальний зв'язок психологічного благополуччя студентства з особливостями його особистісної зрілості.

Представлено методичні рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, щопоглиблено наукові уявлення про чинники психологічного благополуччя. Визначено та емпірично доведено каузальний зв'язок психологічного благополуччя з особливостями особистісної зрілості.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що його результати можуть стати в нагоді науковцям при написанні дослідницьких праць, а також психологічним службам вишів, практичним психологам та соціальним педагогам з метою розробки програм оптимізації процесу переживання українцями достатку і благополуччя.

Ключові слова: психологічне благополуччя особистості, психологічне благополуччя, зрілість особистості, молодь, саморозвиток, самоприйняття.

ЗМІСТ

| | |
|---|-------------------------------|
| ВСТУП | |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ..... | |
| 1.1. Психологічне благополуччя у сучасній зарубіжній та вітчизняній науковій літературі | |
| 1.2. Психологічні чинники психологічного благополуччя особистості | |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ | |
| 2.1. Етапи емпіричного дослідження та обґрунтування методів дослідження | |
| 2.2. Психологічна характеристика вибірки | |
| РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ З ПОКАЗНИКАМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ | |
| 3.1. Дослідження особливостей психологічного благополуччя молодої людини | |
| 3.2. Аналіз показників особистісної зрілості студентської молоді..... | |
| 3.3. Аналіз взаємозв'язку психологічного благополуччя молодої людини з показниками особистісної зрілості | |
| 3.4. Методичні рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді | |
| Висновки до розділу 3 | Помилка! Закладку не в |
| ВИСНОВКИ | |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | Помилка! Закладку не в |
| ДОДАТКИ | |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема детермінації відчуття задоволеності життям в українців є об'єктивно актуальною з огляду на ту динаміку, в якій живе людство в епоху глобалізації і цифровізації. Тим більш гостро ця проблема постає серед молоді в часи війни. Зокрема йдеться про той період життя молодшої людини – студентський, який вважається психологами закономірно кризово насиченим. Отже, додаткові соціальні, політичні катаклізми можуть тільки підсилювати бурхливий перебіг особистісних змін в цьому віці. Тим більш цікавим до розгляду є процес можливих прогресивних особистісних змін в умовах крайньої невизначеності під час війни. Нас цікавить, наскільки можливі такі зміни, і як вони впливають на осмислення і переживання молодшою людиною картини її життя. Йдеться про можливу міру зрілості молодих людей сьогодні і вплив останньої на переживання психологічного благополуччя.

Взагалі проблему психологічного благополуччя особистості сьогодні вивчають досить інтенсивно як в науках фундаментального загальнонаукового циклу, так і в рамках конкретно наукових соціологічних, педагогічних, психологічних підходів. На рівні філософського знання психологічне благополуччя вивчається як соціокультурний феномен.

В наукових джерелах бачимо великий інтерес пошуковців до суті і джерел психологічного благополуччя особистості (Т. Данильченко, Н. Качур), які привели до бурхливого розвитку ідеї соціально-психологічної природи цього явища (Diener, Evans, Vallely; Larson, Skilton) та його об'єктивних проявів (Н. Качур).

У фокусі уваги психологів перебуває і питання чинників психологічного благополуччя особистості (Т. Данильченко, Л. Долинська, А. Маслоу, Г.Олпорт, К. Роджерс, Т. Титаренко, О. Штепа). Однією з ідей, яка проливає світло на провідні чинники досліджуваного явища, є думка про каузальну роль в його розвитку особистісної зрілості (К. Роджерс,

Т. Титаренко, З. Фрейд, О. Штепа, Е. Еріксон, П. Якобсон). Тим не менш відсутність емпіричних досліджень такого зв'язку спонукала нас до формулювання теми кваліфікаційної роботи в наступному ключі «Особистісна зрілість як чинники психологічного благополуччя».

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є складові особистісної зрілості як чинники психологічного благополуччя молоді.

Мета – дослідити зв'язок психологічного благополуччя з особистісною зрілістю молоді людини в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу теоретичних джерел з проблеми психологічної детермінації відчуття благополуччя розробити теоретичну модель детермінації психологічного благополуччя молоді складовими особистісної зрілості.

2. Емпірично вивчити особливості психологічного благополуччя студентської молоді.

3. Емпірично встановити зв'язок психологічного благополуччя студентської молоді зі складовими особистісної зрілості.

4. Розробити методичні рекомендації психологічним службам закладів вищої освіти щодо заходів з підтримки психологічного благополуччя студентської молоді.

Теоретико-методологічні основи дослідження:

1. Загальнонаукові підходи до розуміння суті психологічного благополуччя (Т.Данильченко, О.Чуйко, Я.Чапак, М.Seligman, С.Ryff, Е.Diener, R. Emmons, R.Larsen, S.Griffin).

2. Наукові концепції психологічної детермінації особистісного розвитку (О.Власова, Н. Булатевич, К. Мілютіна, Л.Сердюк, В.Татенко, Т.Титаренко, L.Tian , D.Wang, E.Huebner)

3. Наукові підходи до розвитку і саморозвитку (С.Кузікова, В.Чорнобровкін, А.Bandura, G.Arslan)

4. Наукові уявлення про набуття зрілості особистості (Г.Меднікова, С.Панченко, С.Ревенко, О.Штепа).

Методи дослідження:

1. Теоретичні – аналіз, узагальнення наукових джерел з проблеми детермінації психологічного благополуччя, теоретичне моделювання.

2. Емпіричні – методи психодіагностики, що дають змогу дослідити

1) показники психологічного благополуччя особистості (методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в україномовній адаптації С. Карсканової, методика The WHO-5 Well-Being Index (Topp C. W., Ostergaard S. D., Sondergaard S., Bech P. В адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер),

2) особливості особистісної зрілості особистості (тест двадцяти відповідей М. Куна і Т. Макпартленда “Хто я?”; методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» ДХСО С. Кузікової; шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема General Self-Efficacy Scale (GSE, Schwarzer R., Jerusalem M. – адаптація українською мовою І. Галецька).

3. Математико-статистичні методи: описові статистики, регресійний аналіз. Статистична обробка даних проводилася за допомогою програми IBM Statistics SPSS 24.0. та Microsoft Excel.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що поглиблено наукові уявлення про чинники психологічного благополуччя. Визначено та емпірично доведено зв'язок психологічного благополуччя з особливостями особистісної зрілості.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що його результати можуть стати в нагоді науковцям при написанні дослідницьких праць, а також психологічним службам вишів, практичним психологам та соціальним педагогам з метою розробки програм оптимізації процесу переживання українцями достатку і благополуччя.

Апробація дослідження. Результати дослідження представлені на міжнародній науково-практичній конференції «Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів» (22 листопада 2024 р.), м. Чернігів. За результатами конференції були опубліковані тези «Особистісна зрілість як чинник благополуччя особистості».

Структура кваліфікаційної роботи: основний зміст роботи викладений на 85 сторінках; текст представлений вступом, трьома розділами, списком використаних джерел (що складається з 81 джерела, 22 з яких – англомовні) і додатками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Психологічне благополуччя у сучасній зарубіжній та вітчизняній науковій літературі

Явище психологічного благополуччя насить міждисциплінарний характер і вивчається представниками багатьох галузей науки. Воно щонайперше є актуальним для психології, розробляється в соціології, філософії, антропології, економіці, отже перебуває у фокусі уваги наук біологічного, соціального і гуманітарного циклу. Яким би не був акцент у вивченні цього явища, об'єднавчим для усіх наукових підходів є розуміння психологічного благополуччя як оптимального функціонування особистості, означуване як процвітання, відчуття комфорту, переживання щастя, прогресу, добробуту.

Поняття психологічного благополуччя було вперше детально розглянуто американською дослідницею К. Ріфф[72]. Вона визначає його як стан, при якому психічні процеси та функції організовані, а людина відчуває внутрішню гармонію, цілісність і задоволення від себе та навколишнього світу. Психологічне благополуччя включає шість ключових компонентів: 1) позитивні стосунки з іншими людьми; 2) автономія; 3) здатність управляти навколишнім середовищем; 4) особистісний розвиток; 5) наявність життєвої мети; 6) самоприйняття. О. Шамич, цитуючи Р. Шаміонова, визначає психологічне благополуччя як процес, який відображає ставлення людини до себе, свого життя та навколишнього середовища, зосереджуючи увагу на задоволеності особистістю та її досвідом [55]. Багато дослідників, таких як Р. Емонс [65], розглядають психологічне благополуччя як комплексний емоційний стан, який поєднує в собі позитивні емоції та загальне задоволення життям. Т.Титаренко слідом за Є.Ільїним [48], у свою чергу, ототожнює

психологічне благополуччя із задоволенням життям, визначаючи його як стійке позитивне ставлення до певних аспектів життя, яке виникає після численних приємних переживань.

Більша частина наукового доробку з проблеми психологічного благополуччя розкривала це явище в трьох аспектах – як *особистісне* [63; 64-66;73;75], *соціально-психологічне* [69] і *соціальне* [61; 62; 67;70].

Як суто *внутрішньо-особистісне явище* психологічне благополуччя особи розкривається у двох вимірах відчуттів і переживань себе. Гедоністичний вимір благополуччя, яке часто позначають терміном суб'єктивне благополуччя, виражається у відчутті задоволення та насолоди, яке є похідним від досвіду.

Евдемонічне благополуччя (психологічне благополуччя) засноване на відчутті щастя, відчутті наявності мети у житті, успішності розв'язання життєвих труднощів та проходження особистісного зростання [68; 73;79].

Як особистісне самопочуття психологічне благополуччя концептуалізується через явище психологічного досвіду. Йдеться про досвід переживання і відчуття задоволення від наявності позитивних почуттів та відсутності негативних [64-66]. При цьому в літературі зазначається[12-13], що єдиного підходу до вивчення евдемонічного благополуччя не існує. Хоча усі підходи зосереджуються на факторах, пов'язаних із зростанням Так, С. Ryff [72] концептуалізувала психологічне благополуччя, засноване на шести аспектах благополуччя: оволодіння середовищем, автономія, особистісне зростання у житті, позитивні стосунки з іншими та самосприйняття.

Модель PERMA, розроблена М. Селігманом [73], є теоретичним втіленням концепції благополуччя, включаючи як гедоністичні, так і евдемонічні аспекти. Модель включає 5 компонентів: позитивні емоції, залученість, стосунки, значення і досягнення.

Модель психологічного благополуччя в аспекті процвітання запропоновано віднедавна як таку, що включає 7 його вимірів:

задоволеність життям, негативні та позитивні емоції, активну участь у повсякденній діяльності, пошук сенсу цілі у житті, сприяння позитивним стосункам, що включають соціальну підтримку, повагу, приналежність, довіру та вирішення проблеми самотності, збереження автономії; культивування почуття майстерності та досягнення через навички, самоефективність, навчання; і почуття власної гідності та виховання оптимізму [74]. Таким чином, саме процвітання визначається як стан позитивного функціонування в повному обсязі – психічно, фізично та соціально [72].

Отже, на ранньому етапі благополуччя показане в публікаціях як цілісне структуроване внутрішньо особистісне явище [44-48; 51]. Згодом посилення наукового пошуку привело до узагальнень, згідно з якими просто поняття благополуччя не охоплює всю складність психологічної картини оцінювання і відображення реальності з точки зору суб'єкта благополуччя.

Таке утруднення з розумінням суті явища і його дефініцією виникло через те, що феномен «психологічне благополуччя» складається з окремих фрагментарних оцінок різних сторін життя особистості. Тому науковці запропонували диференціювати поняття психологічного благополуччя і суміжні поняття. Першою чергою було розмежовано психологічне та психологічне благополуччя, пізніше були виділені окремі аспекти останнього.

Англomовний термін «well-being» включає функціональний стан людини, тоді як україномовне «благополуччя» (благо, набуте ззовні) робить акцент на джерелі цінності, отже має соціально-психологічне, соціальне походження.

Цікавим є той факт, що особистість перебуває в комфорті і безпосередньо переживає себе в такому стані позитивним чином переважно внаслідок отриманого зворотного зв'язку від соціального оточення. Таким чином благополуччя сприймається як

особистісно й соціально бажаний стан. Він психологічно бажаний для більшості. Так розкривається соціально-психологічний аспект психологічного благополуччя [2, 40].

Наступна дефініція, через пояснення якої можемо роз'яснити суть психологічного благополуччя, – це «щастя». Йдеться про короткотривалий миттєвий стан особистості, водночас це і метафора ідеального життя. Існує також думка, що поняття «щастя» і «психологічне благополуччя» взаємозамінні. М. Аргайл підкреслює, що багато людей добре розуміють, що таке щастя, і як воно пов'язане з позитивними емоціями та задоволенням життям.

Одними з найцікавіших досліджень у сфері щастя є роботи Данієля Канемана, засновника гедоністичної психології та нобелівського лауреата. Протягом останніх двадцяти років він досліджує дві основні моделі мислення: швидке (емоційне, інтуїтивне) та повільне (усвідомлене, раціональне). Д. Канеман експериментально доводить, що швидке мислення має значний вплив на багато наших рішень і виборів, часто без нашого усвідомлення. Він підкреслює, що наше "я, яке відчуває" перебуває в теперішньому моменті, а "я, яке пам'ятає", знаходиться в минулому, при цьому кожне з цих "я" формує різні концепції щастя. "Я, яке відчуває" відповідає на питання "Тепер добре? Тепер боляче?", в той час як "я, яке згадує" – на питання "Як все було загалом?" [69].

Людина схильна оцінювати своє життя через призму загальної картини і прагне, щоб її життєва історія була вдалою, а її роль у ній – гідною. І тут виявляється, що важливішими за інтенсивність і тривалість реальних переживань є оцінки кульмінаційних моментів і кінцівки життя. Таким чином, нашою основною ідентичністю є не чуттєве, а рефлексивне "я", хоча саме чуттєве "я" визначає наші щоденні переживання. Людина часто діє, керуючись рефлексивним "я", яке прагне задоволення від оцінки свого життя, а не від безпосередніх емоційних переживань.

З точки зору Т. Ларіної психологічне благополуччя обґрунтовується як позитивний саногенний потенціал особистості, що забезпечує успішність реалізації життєвих задач і планів, наявність відповідних ресурсів для їх досягнення та підтримка психологічного здоров'я [30] .

Згідно з думкою О. Чуйко і Я. Чаплак, психологічне благополуччя є відчуттям душевного комфорту [53]. Це інтегративне переживання, на яке впливають різні аспекти буття людини, її особистісні особливості та система ставлень до різних сторін життєдіяльності, формуючи відчуття глибокого внутрішнього задоволення, тихої радості повноти, цілісності й осмисленості життя.

1.2. Психологічні чинники психологічного благополуччя особистості

У 2011 році Королівство Бутан ініціювало обговорення політики національного щастя на засіданні ООН. Цю ідею підтримали 66 країн, що привело до прийняття резолюції, яка проголосила щастя основним показником розвитку націй. Ідея, закріплена в цій резолюції, базується на концепції Валового національного щастя, прийнятій у Бутані. Вона передбачає оцінку якості життя через баланс матеріальних і духовних аспектів. Одним з важливих показників є здатність людини не тільки працювати, але й належно відпочивати.

В останні роки почав використовуватися Міжнародний індекс щастя (Happy Planet Index), оскільки традиційні показники рівня життя, такі як ВВП чи індекс розвитку людського потенціалу, не завжди відображають реальний стан справ. Багато людей не прагнуть лише до багатства чи освіти, а шукають здоров'я і щастя.

У доробку Лаури Хайман "Щастя: розуміння наративів і дискурсів" підведено підсумки дослідження уявлень про щастя середнього класу Великобританії. Виявилось, що люди розглядають щастя через різні

культурні дискурсивні перспективи. Найпоширенішим є так званий "терапевтичний дискурс", що зосереджується на індивідуальній турботі про себе та самопізнанні. Багато людей вважають, що самі можуть досягти щастя, орієнтуючись на поради літератури з самопомоги. Менш поширеними є дискурси, що акцентують на зовнішніх факторах, таких як гроші, робота і суспільні відносини. Дж. Отт, заперечуючи позицію Л. Хайман, вважає, що розуміння щастя значною мірою залежить від культури, хоча й пов'язане з задоволенням базових потреб людини [68].

Наприклад, релігійна приналежність має різний вплив на щастя: для протестантів і католиків духовність і віра є сильнішими передикторами щастя, ніж для євреїв. Масштабне дослідження Р. Істерліна, яке проводилося в Японії та ще в 19 країнах, показало, що підвищення ВВП не завжди корелює з підвищенням рівня щастя. Наприклад, в Японії після "економічного дива" люди стали відчувати менше радості від зростання доходів, коли досягли певного рівня. У країнах Євросоюзу та Північній Америці, де рівень матеріального благополуччя зріс, рівень щастя не збільшився, а депресія і тривога, навпаки, зросли.

Дані близнюкових досліджень вказують на те, що схильність до благополуччя має генетичну складову, так само як і рівень інтелекту. Однак соціальні психологи [9; 46; 68] стверджують, що щастя залежить від таких особистісних рис, як самооцінка, оптимізм, екстравертність. Вони також доводять, що на рівень щастя впливає альтруїзм, готовність допомагати іншим. Чарльз Діккенс у своєму творі описав перетворення скнарого Скруджа, який, ставши більш щедрим і доброзичливим, відчув більше щастя, ніж від своєї великої власності.

Особистість є точкою перетину індивідуальних та соціальних впливів, що визначають її самопочуття. Різні підходи акцентують увагу на зовнішніх (теорії якості життя в соціології) або внутрішніх (теорії психологічного благополуччя) аспектах. Останнім часом все більше досліджень зосереджено на вивченні їх взаємодії.

У рамках дослідження Т. Данильченко [12-13] були підтверджені наступні припущення. По-перше, тип психологічного благополуччя визначається взаємодією зовнішніх соціальних умов та соціально-психологічних факторів. По-друге, як об'єктивні (соціально-демографічні), так і психологічні чинники благополуччя взаємодіють у складі системи, створюючи синергетичний вплив, що забезпечує різноманітність процесів соціального функціонування особистості. Соціально-психологічними факторами є позитивний досвід міжособистісних взаємодій, що відображається у позитивній самооцінці, оптимізмі та таких особистісних характеристиках, як альтруїзм, конформність і планування дій. По-третє, особистісні фактори переживання психологічного благополуччя варіюються в залежності від типу цього благополуччя в різних групах.

У дослідженні Т. Данильченко важливим виявився сукупний вплив на загальний рівень психологічного благополуччя (8,8%) таких об'єктивних чинників, як наявність вищої освіти, рання дорослість і широта соціальної мережі. Соціальне неблагополуччя переважно переживають старші люди, особливо у сільських районах, які втратили партнерів з різних причин і мають обмежене коло соціальних контактів. Найвище соціальне благополуччя спостерігається серед молоді з обласних центрів, яка має вищу освіту, одружена, має дітей і широке коло знайомств. Соціально-демографічні фактори впливають на благополуччя через синергетичні, ортогональні та антагоністичні взаємозв'язки.

Вплив психологічних чинників на переживання благополуччя був виражений значно сильніше (49,2%). Визначальними для благополуччя були риси, що сформувалися завдяки позитивному досвіду міжособистісної взаємодії, зокрема позитивна самооцінка, самоприйняття та відсутність негативної рефлексії. Важливими також є характеристики, що свідчать про соціальну адаптацію, такі як конформність, низький егоїзм, планування дій щодо інших людей і соціальна ініціативність (для чоловіків) або соціальна домінантність (для жінок).

Суттєвим модератором психологічних характеристик є вік. Молодші особи (до 35 років) більше орієнтовані на активність, досягнення та компетентність, а старші (понад 60 років) — на емоційні засоби, такі як емпатія та прагнення до довірчих стосунків. У середньому віці спостерігається баланс між інструментальними та експресивними характеристиками, що забезпечує відчуття соціального комфорту.

Різні типи психологічного благополуччя мали різні соціально-психологічні риси. У групі з високим рівнем благополуччя провідним фактором була віра у власні сили та постійний успіх. У той же час для осіб з нижчим рівнем благополуччя важливими були самоприйняття, компетентність і здатність досягати індивідуальних цілей.

Отже, дослідження Т. Данильченко підтвердило багатогранність психологічного благополуччя, при якому соціальні впливи можуть або ігноруватися через гедоністичну адаптацію, або змінювати елементи благополуччя, при цьому не впливаючи на його загальний рівень завдяки складній саморегуляції системи. Взаємодія психологічних і об'єктивних чинників змінюється залежно від рівня психологічного благополуччя та умов соціального середовища.

Багато досліджень підтверджують, що є чітка кореляція між щастям, здоров'ям і довголіттям у людей, які мають емпатію та готовність допомагати, хоча це може змінюватися, якщо людина занадто перевантажена цією допомогою [8-9; 46].

Титаренко Т. визначила [46-48] ключові ознаки психологічно здорової особистості, базуючись на аналізі теорій 32 класиків світової психології. Здоров'я особистості передбачає її цілісність, самореалізацію та здатність до самоврегулювання. Такі люди мають креативність, адаптивність, здатність до осмислення досвіду та отримання задоволення від життя, здатні до співпраці та емпатії, а також відчувають відповідальність за суспільство.

Згідно з думкою Т.Титаренко [48], здоров'я виявляється більш тісно пов'язаним з щастям, ніж інші чинники. Очікування щодо стану здоров'я безпосередньо впливають на реальне здоров'я та відчуття щастя, що частково підтверджує парадокс Р. Істерліна. Цей парадокс стверджує, що на національному рівні щастя не збільшується пропорційно зростанню багатства після того, як базові потреби людини задоволені. Також у країнах з низьким рівнем економічного розвитку рівень задоволеності здоров'ям вищий, ніж у розвинених країнах. Люди, які вірять, що їхнє життя залежить від їхніх власних зусиль, відчувають більше задоволення від життя і мають кращий стан здоров'я, ніж ті, хто має більше грошей.

Окремі дослідники обговорюваної проблеми обґрунтовують життєздатність особистості як реабілітаційний ресурс психологічного її здоров'я та благополуччя, що забезпечує від руйнівних наслідків травматизації, утримує на належному рівні необхідну мотивацію самоцілення та самовідновлення [46; 51].

Раніше проведені дослідження підтверджують існування зв'язку між психологічним благополуччям та певними особистісними рисами і цінностями. Зокрема, дослідники Diener, Suh, Lucas та Smith запропонували модель, яка демонструє, що рівень психологічного благополуччя студентів залежить від рівня їхньої мотивації досягнення та задоволення оцінками знань. Якщо мотивація досягнень висока, то навіть оцінки знань мають значущий вплив на рівень благополуччя. Отримані А.Авер'яноюю результати дослідження підтверджують цей зв'язок, що дало авторці підстави стверджувати, що психологічне благополуччя, зокрема студентів, можна активно коригувати через формування позитивних цінностей та розвиток сильних рис характеру в процесі навчання [1].

Самоприйняття є важливим елементом психологічного благополуччя, оскільки воно включає не лише позитивне ставлення до себе, а й усвідомлення своїх сильних та слабких сторін. Позитивні

стосунки з іншими людьми передбачають не лише здатність до співпереживання та відкритості в спілкуванні, а й вміння встановлювати і підтримувати стосунки. Автономія в контексті психологічного благополуччя означає гармонійність між власною поведінкою та внутрішніми цінностями і бажаннями. Керування оточуючим середовищем відображає здатність успішно досягати цілей та долати труднощі в різних аспектах життя. Наявність життєвих цілей дозволяє людині відчувати сенс існування і оцінювати важливість свого минулого, теперішнього та майбутнього. Особистісне зростання передбачає прагнення до розвитку, навчання та самореалізації.

У дослідженні А.М. Горянської [10] , проведеному серед студентів, було виявлено, що рівень психологічного благополуччя у "толерантних" студентів виявляється значно вищим. Це проявляється в позитивному самоприйнятті, соціальній адаптації, визначених життєвих цілях та позитивних стосунках з оточуючими. Водночас, у студентів, що мають інтолерантні погляди, спостерігається суттєве зниження цих показників. Це виражається в егоїстичних прагненнях до самоствердження та контролю, а також у негативному ставленні до себе і своїх міжособистісних стосунків. Результати свідчать, що толерантність та психологічне благополуччя тісно взаємопов'язані. Проте у понад 90% студентів спостерігається "вимушена" толерантність, що є лише скопійованою, неусвідомленою поведінкою. Ці студенти часто мають нестабільне почуття благополуччя, знижений рівень довіри в стосунках і не бажають змінювати себе.

Що стосується факторів, які впливають на психологічне благополуччя, то важливу роль відіграє самооцінка і здатність особистості реалізувати свою життєву програму. Відчуття щастя у людини залежить від задоволення від процесу досягнення цілей та успіхів. Щастя і життєвий успіх взаємопов'язані: досягнення важливої мети стає основою для подальшого розвитку та зміни цінностей особистості.

Король В. виділяє кілька ключових чинників психологічного благополуччя, серед яких соціальні, духовні, фізичні, матеріальні та психологічні фактори. Інтереси, як емоційно забарвлене ставлення до зовнішнього світу, також є важливим компонентом психологічного благополуччя. Вони сприяють пізнанню і розумінню навколишньої реальності, допомагають особистості знаходити способи задоволення своїх потреб і підтримувати баланс у житті. Інтереси, у свою чергу, впливають на емоційний стан і ставлення до життя, що визначає рівень благополуччя людини [25].

1.3. Теоретична модель детермінації психологічного благополуччя особливостями особистісної зрілості молодшої людини

Попередні міркування над психологічними чинниками психологічного благополуччя особистості спонукають до узагальнень, які стосуються ролі в цьому відношенні процесів розвитку соціалізованості особистості, та відповідно, набуття особистісної зрілості. Теоретичну модель детермінації психологічного благополуччя особливостями розвитку особистісної зрілості представимо нижче (рис. 1.1).

Більшість нечисленних досліджень чинників психологічного благополуччя свідчать про те, що детермінацію цього явища слід шукати на перетині індивідуальних механізмів особистісного розвитку і соціально-психологічних і ширше – соціальних.

Проаналізувавши вище психологічні чинники психологічного благополуччя, ми дійшли висновку, що переважна їх більшість стосується певного стану спільності особистості з самою собою і світом, при цьому відчуття свободи і здатності до відповідальної самореалізації, як результат послідовних незворотних змін, руху свідомості до її цілісної системної організації. В літературі знаходимо влучний теоретичний корелят вищеназваним чинникам – особистісна зрілість. Спробуємо детальніше

обґрунтувати роль цього феномену в забезпеченні психологічного благополуччя.



Рис. 1.1. Теоретична модель детермінації психологічного благополуччя особливостями особистісної зрілості

Говорячи про благополучний стан психіки, можемо припускати, що таке динамічне утворення може більш-менш стабілізуватись і ставати особистісною рисою лише за умов інтегративних змін в психіці, коли особистість стає стійкою системою соціально важливих якостей, здатною відносно незалежно від зовнішніх обставин ставитись до себе позитивно, переживати себе в світі в позитивному ключі. Це можливе щонайперше за

цілісної, внутрішньо узгодженої Я-концепції, яка, в свою чергу, є показником особистісної зрілості.

Особистісна зрілість є однією з основних характеристик, що визначають здатність людини адаптуватися до соціальних, емоційних і інтелектуальних вимог середовища. Вона включає в себе здатність до саморегуляції, емоційної стабільності, гнучкості у соціальних взаємодіях та прийнятті рішень, а також здатність до самоусвідомлення та рефлексії. Психологічна зрілість особистості забезпечує високий рівень самоконтролю, самоусвідомлення та здатність до соціальної адаптації, що є важливими умовами для досягнення внутрішнього благополуччя.

Визначаючи рівень психологічного благополуччя студентської молоді, важливо враховувати такі аспекти, як емоційна стабільність, соціальна підтримка, успішність навчання та міжособистісні стосунки, адже ці фактори суттєво впливають на те, як студенти оцінюють своє життя загалом. Проте ці показники тісно переплітаються з індивідуальними характеристиками особистості, серед яких особистісна зрілість є одним із найважливіших факторів, що зумовлюють психологічне благополуччя молоді.

Особистісна зрілість є складним і багатограним поняттям, яке відображає розвиток і дозрівання особистості на різних етапах її життя [55-58]. Вона включає як когнітивні, так і емоційні компоненти, а також визначається здатністю людини адаптуватися до соціального середовища та досягати високих рівнів функціонування в різних сферах життя. Вивчення особистісної зрілості здійснюється в рамках різних психологічних теорій, включаючи, зокрема, в яких цей концепт найбільш розроблений (когнітивно-поведінкові, гуманістичні та психоаналітичні підходи).

В роботах Еріка Еріксона розглядається особистісна зрілість як результат проходження етапів психосоціального розвитку [26; 38]. У цьому контексті зрілість передбачає досягнення гармонії між

особистісними бажаннями і вимогами соціального середовища, а також здатність індивіда знаходити баланс між індивідуальними потребами та соціальними ролями.

Водночас гуманістичний підхід, зокрема концепція самореалізації Абрахама Маслоу [38], визначає зрілість як процес досягнення вищих рівнів особистісного розвитку, що включають самопізнання, самоповагу та самореалізацію. У цьому контексті зріла особистість є самостійною, здатною до самовираження та здатною розвивати потенціал на всіх рівнях.

У когнітивно-психологічному підході акцентується увага на розвитку когнітивних структур, які дають можливість особистості адаптуватися до складних ситуацій [2; 4; 21]. У цьому контексті зрілість визначається через здатність до рефлексії, когнітивної гнучкості та розвитку здатності до вирішення проблем. В цьому контексті ідея про те, що особистісна зрілість є важливим чинником психологічного благополуччя, базується на припущенні, що розвиток ключових компонентів особистісної зрілості безпосередньо впливає на здатність людини до адаптації, емоційної регуляції та вирішення життєвих завдань. На нашу думку, саме завдяки високому ступеню конструктивної активності та функціональної продуктивності індивіда, чим і є, згідно з думкою Т.М. Титаренко [48], особистісна зрілість, вона може досягти вищих рівнів благополуччя.

Суб'єктна позиція людини як стрижневе утворення особистості і результат набуття особистісної зрілості, є ресурсом розвитку позитивного саногенного потенціалу, оскільки останній багато в чому залежить від активності людини, її здатності до самодетермінації, саморегуляції, прагнення до самоактуалізації й саморозвитку [29]. Особистісна зрілість передбачає здатність особистості визначати та реалізовувати свої життєві цілі. Студенти як категорія досліджуваних, які розвивають свої особистісні потенціали, досягають успіхів у навчанні та професійній

діяльності, що забезпечує їм відчуття задоволення від життя і підвищує рівень психологічного благополуччя.

Згідно з авторами концепції самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, самодетермінація як показник сформованості зрілого суб'єкта життя, є тим особистісним механізмом внутрішньої активності індивіда, здатності самостійно вибирати напрямок свого розвитку, що має унеможливити від стихійних впливів, отже, приносить моральне задоволення, утверджує особистість в її автономії і самостійності [64].

У. Тейджсон характеризує свободу як переживання самодетермінації, що пов'язане з саморефлексією. Він показує, що психологічна свобода, чия сила самодетермінації, є тісно пов'язаною з рівнем розвитку самосвідомості, і це, в свою чергу, корелює з психологічним здоров'ям і автентичністю [36]. Він посилається на психоаналітичну теорію Е.Берна, згідно з якою кожна особистість має різні стани «Я» («Я-Батько», «Я-Дорослий», «Я-Дитина»), при цьому стан «Я-Дорослий» найбільш наближений до поняття «особистісної зрілості», оскільки він здійснює постійний контроль над поведінкою і оцінює можливі сценарії подій у різних життєвих ситуаціях [54].

Визначення характеристик психологічно зрілої особистості запропонував Г. Олпорт, який замінив традиційне поняття «Я» на нове — «проприум». Це поняття описує організуючу силу, що сприяє формуванню унікальності життя кожної людини. Г. Олпорт виокремив кілька аспектів, що супроводжують розвиток проприуму від дитинства до зрілості, серед яких: тілесна самість, самоідентичність, самооцінка, розширення самосвідомості, саморегуляція та прагнення до цілісного відчуття «Я». У результаті їх інтеграції формується «зріле Я», яке характеризується такими критеріями:

- Різноманітність автономних інтересів та розширення «Я», що дає можливість людині бути більш відкритою для нових можливостей.

- Розвинена самосвідомість, здатність до самооб'єктивації, а також почуття гумору, яке відображає знання себе.
- Універсальний світогляд, який дає змогу зрілій особистості мати чітке розуміння своїх життєвих цінностей.

Г. Олпорт також визначив шість основних характеристик зрілості, серед яких: великий кругозір, здатність до тісних і глибоких міжособистісних стосунків, самоприйняття, реалістичне сприйняття себе та оточуючих, здатність до самопізнання, філософське почуття гумору та цілісне життєве кредо [38].

Попри важливість внеску Г. Олпорта, він не зміг врахувати роль соціокультурних факторів у розвитку зрілості особистості, чим присвячено роботи Л. Колберга, який стверджує, що моральна свідомість і соціальна взаємодія є важливими аспектами розвитку особистісної зрілості [65]. Він визначає моральну зрілість через прийняття моральної відповідальності за себе та інших, а також прагнення до справедливості та постійного самовдосконалення.

Такі ознаки особистісної зрілості, обґрунтовані в гештальт-терапії Ф. Перлзом, як здатність індивіда переходити від залежності від оточення до самостійного вирішення проблем через внутрішню саморегуляцію, беззаперечно забезпечують відчуття задоволеності собою і життям. До того ж зрілість включає в себе здатність долати труднощі без зовнішньої підтримки і готовність брати на себе відповідальність за свої дії.

Розвинені в гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла) погляди на особистісну зрілість як процес самоактуалізації, коли зріла особистість активно розвивається, керуючись внутрішніми переконаннями та прагненням до вищих цінностей, очевидно стає психологічною основою для укріплення системного переживання себе благополучним і успішним.

Самозарадність, в якій проявляються такі складові зрілості особистості, як готовність регулярно отримувати підтримку від оточення і

при цьому спиратись на саму себе, здатність мобілізуватись і використовувати власні ресурси для додання складних емоційних переживань фрустрації, страхів в тупикових ситуаціях – влучний могутній ресурс для систематичного забезпечення стану благополуччя і задоволення від життя.

Саморегулятивний компонент зрілості, здатність особистості врегульовувати свої стани для гармонізації стосунків з оточенням і самою собою, досягати гомеостазу, і водночас задовольняти свої потреби, взявши за це відповідальність на себе саму – ще одна умова і чинник набуття стану задоволеності собою і відчуття щастя. Зрілість також включає здатність адаптуватися до соціального середовища, встановлювати здорові міжособистісні стосунки та ефективно справлятися з конфліктами. Це сприяє розвитку підтримуючих соціальних мереж, що є важливим ресурсом для підтримки високого рівня психологічного благополуччя.

Високий рівень розвитку процесів самості, зокрема автономії особистості – чи не ядерний внутрішньо-особистісний чинник психологічного благополуччя. Так, за А. Маслоу автономна особистість є не просто незалежною, але і самовизначеною, самокерованою, здатною брати на себе відповідальність за в тому числі ризиковані рішення, незалежною від зовнішніх впливів, отже щасливою [52]. Зрілість особистості сприяє більш високому рівню самоприйняття, що є важливим для підтримки високого рівня психологічного благополуччя. Люди, які приймають себе такими, якими вони є, здатні позитивно оцінювати своє життя і успіхи, а також краще реагують на труднощі та негативні ситуації.

Згідно з К. Роджерсом, зріла особистість – це людина, яка активно прагне пізнати себе, свої почуття та переживання, використовуючи свої таланти і здібності [5]. Це особистість, яка функціонує на повну силу. Відповідно, особистісна зрілість є високим рівнем розвитку самоактуалізації, а в теорії Е. Фрома зріла особистість розглядається як незалежна, чесна, спокійна, любляча, творча людина [5]. Вона здійснює

соціально корисні дії, здатна до логічного мислення, роботи та любові. Зріла особистість в цьому контексті має продуктивний тип характеру. Продуктивна любов дає змогу людині пристрасно любити все живе, і це є проявом біофілії — турботи, поваги, відповідальності та знання. Йдеться водночас і про емоційну зрілість особистості. Емоційна зрілість дає змогу людині управляти своїми емоціями, знижуючи ймовірність переживання депресії, тривоги та інших негативних емоцій. Студенти, яким притаманна висока емоційна стабільність, мають менший рівень стресу, краще справляються з труднощами в навчанні та соціальних взаємодіях, що підвищує їх рівень психологічного благополуччя [51].

Продуктивна праця дає можливість людині створювати необхідні для її життя предмети, одночасно творчо самовиражаючись. У результаті цього виникає зріла та гармонійна структура характеру.

Погляди Е. Фрома на особистісну зрілість схожі на позиції В. Франкла. Згідно з В. Франклом, зрілість особистості виявляється в усвідомленні свого буття, де важливу роль відіграють «цінності переживання», що проявляються у чуттєвому сприйнятті світу, захопленні природною красою та любов'ю [14].

З гуманістичної точки зору особистісна зрілість є результатом успішної самоактуалізації, автономії, креативності, внутрішньої свободи, емоційної стабільності, а також позитивного ставлення до себе та інших. Її антиподом є незріла особистість, яка проявляється в нетерпимості, цинізмі, відчуженості, недовірі та схильності до маніпулювання.

Як бачимо, в особистісній зрілості є і соціально-психологічний компонент, а саме включається зорієнтованість особистості на спільноту, соціальне оточення, самостійна визначеність свого місця в них, що, очевидно, зумовлює і розвиток соціального самопочуття як характеристики реалізованості життєвої стратегії та ставлення до оточення. Для означення такого впливу зрілості особистості на відчуття благополуччя Данильченко Т. вводить в науковий тезаурус категорію

психологічного соціального благополуччя. Вона посилює подвійну «соціалізованість» психологічного благополуччя. Справді, рефлексивне знання про власний успіх і задоволення від буття в спільноті, отримання позитивних емоційних ефектів, усвідомлених і відрефлексованих (соціальне самопочуття), надає можливість відчувати і переживати себе суб'єктом взаємодії з іншими і орієнтуватись в системі статусно-рольових стосунків.

Отже, особистісна зрілість виступає як результат гармонійного поєднання внутрішньої свободи, творчого самовираження та позитивного ставлення до світу, що сприяє розвитку особистості, здатної до самореалізації та продуктивної взаємодії з оточенням і, таким чином, сприяє відчуттю психологічного благополуччя особистості, зокрема в юності і ранній дорослості.

Таким чином, здійснивши теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових поглядів на проблему психологічної детермінації психологічного благополуччя, ми бачимо можливим зробити деякі висновки.

Складнощі дослідження феномена психологічного благополуччя закладені у відсутності єдиної термінологічної основи даного феномена, множинності і невизначеності наукових трактувань суті явища, відсутності єдиних критеріїв у його оцінці, не зважаючи на достатню кількість теоретичних та емпіричних досліджень в даній проблемній області.

Теоретично показано, що проблема психологічного благополуччя розкрита в науковій літературі в трьох аспектах – як особистісне, соціально-психологічне і соціальне явище. Спільним для всіх підходів є розуміння психологічного благополуччя як оптимального функціонування особистості, означуване як процвітання, відчуття комфорту, переживання щастя, прогресу, добробуту.

Теоретично обґрунтовано зміст і структуру психологічного благополуччя особистості. Як суто внутрішньо-особистісне явище психологічне благополуччя особи розкривається у двох вимірах відчуттів і переживань себе. Гедоністичний вимір благополуччя, яке часто позначають терміном психологічне благополуччя, виражається у відчутті задоволення та насолоди, яке є похідним від досвіду. Евдемонічне благополуччя (психологічне благополуччя) засноване на відчутті щастя, відчутті наявності мети у житті, успішності розв'язання життєвих труднощів та проходження особистісного зростання.

Модель PERMA М. Селігмана є теоретичним втіленням концепції благополуччя, яка синтетично включає як гедоністичні, так і евдемонічні аспекти і складається з 5 компонентів: позитивні емоції, залученість, стосунки, значення і досягнення.

Теоретично обґрунтовано соціально-психологічний зміст психологічного благополуччя через стан, за якого особистість перебуває в комфорті і безпосередньо переживає себе позитивним чином переважно внаслідок отриманого зворотного зв'язку від соціального оточення.

Обґрунтовано інтегративний вплив комплексу психологічних чинників на психологічне благополуччя особистості як наслідку індивідуальних та соціальних впливів, що визначають її самопочуття. Теоретично показано багатогранність психологічного благополуччя, при якому соціальні впливи можуть або ігноруватися через гедоністичну адаптацію, або змінювати елементи благополуччя, при цьому не впливаючи на його загальний рівень завдяки складній саморегуляції системи. Взаємодія психологічних (самоприйняття, автономія, саморегуляція, життєстійкість, мотивація досягнення, прагнення до розвитку, навчання та самореалізації, емоційно забарвлене ставлення до зовнішнього світу, інтереси) і об'єктивних чинників (адаптивність, позитивні стосунки, задоволення від високих оцінок у зворотному зв'язку)

змінюється залежно від рівня психологічного благополуччя та умов соціального середовища.

Розроблено інтегративну модель психологічних чинників психологічного благополуччя особистості, яка є теоретичним інструментом, що пояснює каузальний вплив низки психологічних чинників, зокрема і особистісної зрілості.

Показано, що завдяки тому, що зріла особистість характеризується добре інтегрованою, цілісною психологічною організацією, цей конструкт може забезпечувати єдність когнітивних і емоційних складових психологічного благополуччя особистості.

Завдяки індивідуально орієнтованим (автономність, відповідальність, прийняття себе, активність в реалізації цілей, інтернальність, цілеспрямованість, самоконтроль, впевненість в собі) та соціально орієнтованим (прийняття інших, засвоєння соціальних норм і правил, соціальна відповідальність, освоєння соціальних ролей, та ін.) складовим особистісна зрілість забезпечує відповідні (внутрішньо особистісний та соціально-психологічний) компоненти психологічного благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Етапи емпіричного дослідження та обґрунтування методів дослідження

Емпіричне дослідження проводилось у 3 етапи згідно з логікою розв'язання емпіричних завдань:

1. Етап підготовчо-організаційний: здійснювалась розробка операціональної моделі дослідження та опис методів дослідження.
2. Етап діагностичний: здійснювалась реалізація емпіричного дослідження зв'язку показників психологічного благополуччя молоді з особливостями особистісної зрілості.
3. Етап аналітико-підсумовуючий: здійснювався опис, інтерпретація та пояснення емпіричних фактів.

Представимо операціональну модель емпіричного дослідження зв'язку показників психологічного благополуччя молоді з особливостями особистісної зрілості (табл. 2.1).

Опис діагностичних інструментів, використаних в ході емпіричного дослідження

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в україномовній адаптації С. Карсканової [19].

Загальна характеристика методики: Методика являє собою адаптований україномовний варіант англійської методики «The scales of psychological well-being», розробленої К. Ріфф. Методика складається з 6 шкал, кожна з яких складається з 14 тверджень, які оцінюються респондентом за п'ятибальною шкалою Лайкерта, та вимірює рівень психологічного благополуччя особистості.

Основні шкали методики: позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, ціль у житті та шкала самоприйняття.

До опитувальника надається банк та ключ для обробки результатів діагностики.

Інструкція для учасників опитування: Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

| Ніколи | Певний час | Менше половини часу | Більше половини часу | Більшість часу | Весь час |
|--------|------------|---------------------|----------------------|----------------|----------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Обробка та інтерпретація результатів: Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю. Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

**Операціональна модель емпіричного дослідження зв'язку
показників психологічного благополуччя молоді з особливостями
особистісної зрілості**

| Досліджувані психологічні явища | Емпіричні референти досліджуваних явищ | Методи дослідження |
|---------------------------------------|--|---|
| Психологічне благополуччя особистості | Складові психологічного благополуччя (наявність мети в житті, позитивні стосунки з іншими, особистісний ріст, управління оточенням, самоприйняття і автономія) Психологічне благополуччя в системі суб'єктивного благополуччя | Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адапована С. Карскановою) Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер |
| Особистісна зрілість | Ідентифікація особистості як показник зрілості пізнавальної складової Я-концепції Характеристики саморозвитку особистості | Тест двадцяти відповідей М.Куна і Т.Макпартленда «Хто я?» Методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» ДХСО С. Кузікової. Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (адаптація українською мовою І.Галецька) |

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер [19]

Загальна характеристика методики: Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) включає три субшкали:

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, Kinderman, 2013).

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Обробка та інтерпретація результатів: Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник психологічного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх

пунктах методики. Мінімальний показник психологічного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20. Отримані показники порівнюються з нормативними.

Методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» ДХСО С. Кузікової [27]

Призначення методики – визначення рівня актуалізації психологічних ресурсів – структурних складових саморозвитку особистості як прогресивного, усвідомленого і керованого процесу особистісних змін, особистісного зростання.

Методика дає змогу визначити рівень розвиненості таких складових саморозвитку особистості, як:

Потреба в саморозвитку: потреба у самовдосконаленні, особистісному зростанні, усвідомленому самотворенні, відкритість, інтерес до навколишнього, внутрішнього світу свого та інших людей, повнота та насиченість життя, потреба в експансії і розширенні світу.

Умови саморозвитку: потреба в автономності, позитивному самосприйнятті, силі і зрілості Я, визначеності цілей, активних життєвих стратегіях.

Механізми (функціональні засоби) саморозвитку: самопізнання, самоаналіз (рефлексія), усвідомлення розбіжності між реальним і бажаним Я, чутливість до зворотнього зв'язку, здатність до саморегуляції і самотворення.

Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема
General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., Jerusalem, M.
(адаптація українською мовою І. Галецька)

Призначення – дає змогу прогнозувати оптимістичне переконання у власній здатності успішно подолати будь-яку ситуацію і впоратися з різними потужними стресорами.

Інструкція: Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином 1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

Шкала передбачає самозаповнення і може використовуватися як для дорослих, так і для дітей старше 12 років. Рівень СЕ визначають шляхом підрахунку суми балів відповідей на 10 запитань, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху. Шкалу можна використовувати для прогнозування адаптивності до життєвих змін, що дозволяє розглядати СЕ як індикатор якості життя в конкретний період.

Дослідження особливостей ідентифікації студентів здійснювалось за допомогою **тесту двадцяти відповідей М. Куна і Т. Макпартленда “Хто я?”**.

Призначення. Тест дає змогу виявити репертуар тих соціальних ролей, яким досліджувані схильні надавати перевагу і яких з них вони схильні уникати, виявити їх рольові очікування, втілені у моделі соціальної ідентичності. Метою застосування методики було з’ясувати особливості ідентифікаційної системи особистості, місце особистісної та соціальної ідентичностей в її структурі.

Ідентифікаційна система особистості має складну внутрішню організацію. В її структурі у тісному взаємозв’язку повинні бути представлені різні форми ідентифікації, що забезпечувало б більш широкі адаптаційні можливості особистості в різних соціальних умовах. Особливості ідентифікації відображуються в свідомості індивіда, виконуючи провідну/другорядну роль у внутрішній ієрархічній організації всієї системи ідентичностей особистості. За умови домінування певної

складової, зокрема особистісної чи соціальної, в системі ідентичностей визначає рух інформації в ідентифікаційній системі.

До аналізу були взяті наступні показники ідентифікації:

- Співвідношення кількості соціальних і особистісних самохарактеристик як показник зрілості системи ідентичностей;
- Питома вага окремих видів ідентичності в загальній ідентифікаційній системі особистості як показник провідної/другорядної ролі тієї чи іншої ідентичності.

Процедура опитування полягала у пред'явленні інструкції: “Напишіть, будь ласка, до 20 різних відповідей на запитання “Хто я?”. Відповідайте так, наче Ви відповідаєте самому собі, а не комусь іншому. Розташовуйте відповіді в тому порядку, в якому вони спадають Вам на думку. Не турбуйтеся про їх логічність чи важливість. Намагайтеся виконати завдання за 12 хвилин”.

Обробка результатів проводилась із застосуванням методу контент-аналізу даних, отриманих за методикою. Питома вага тієї чи іншої (соціальної, особистісної) ідентичності визначалась як відсоткова частка кількості відповідно рольових чи орієнтованих на особистісні якості згадувань про себе у загальній кількості самохарактеристик усієї ідентифікаційної системи.

Математико-статистичні методи: описові статистики, параметричний t-критерій Стьюдента; регресійний аналіз. Статистична обробка даних проводилася за допомогою програми IBM Statistics SPSS 24.0. та Microsoft Excel.

2.2. Психологічна характеристика вибірки

Молодь являє собою соціальний феномен в єдності вікових, біопсихологічних та соціальних характеристик [5]. Вона є чисельною та неоднорідною за соціально-психологічними, соціально-економічними та соціально-демографічними показниками групою віком від 15 до 28 років,

яка, будучи суб'єктом суспільного життя, продукує власну специфічну культуру, виробляє свою систему норм і правил поведінки. У межах молодіжної групи виділяються такі періоди: юність (15 – 21 рік), де виокремлюється рання юність (15 – 17 років); молодість (21 – 30 - 34 роки), де виокремлюється вік 23 – 25 років і старші як вік соціальної зрілості [51].

У віковій структурі молоді виділяються також дві підгрупи: 12 - 14 років – періодпереходу від дитинства до юності, а 15 - 18 років – верхня межа юності [51]. Основою для виокремлення таких верхніх меж юнацького віку в соціології є погляд на молодь як на соціальну групу, що досягла повноліття і набула пов'язаного з ним ряду прав та обов'язків (право укладати шлюб, голосувати на виборах, право на економічну самостійність, захищати Батьківщину).

Період юності виділяється важливими для набуття особистісної зрілості умовами: розвитком самостійності та відповідальності особистості на фоні розширення діапазону соціальних ролей та якісного їх перетворення у суспільно значущі, адже в цьому віці молода людина отримує паспорт, робить перший політичний вибір, набуває нового соціального статусу студента чи працівника тощо. Розвиток свідомості пов'язаний із самоаналізом, який стає елементом соціально-морального самовизначення, автономізацією власного світогляду. У фокусі нашої уваги опинився етап пізньої юності, який відзначається професійним становленням особистості, що, в свою чергу, супроводжується розвитком спеціальних здібностей, зростанням самоповаги як узагальненої самооцінки та усвідомлення особистістю своєї соціальної та людської цінності. В цьому віці багато хто з молодих людей набуває готовності взяти на себе відповідальність за інших, робити свідомі та самостійні кроки не лише в суспільно значущій діяльності, а й у особистому житті, пов'язані із вступом до шлюбу, пошуком роботи.

Науковці схильні надавати пізній юності статус етапу досягнення особистістю її соціальної зрілості, яка ознаменовує її можливості функціонувати в суспільстві в якості суб'єкта процесів праці, спілкування та пізнання [43;51].

Цьому передують довготривалий період соціального дорослішання, який починається з раннього дитинства, коли індивід засвоює елементарні соціальні норми, оцінки та стереотипи, і досягає кульмінаційного вираження у віці 23 – 25 років, коли свідоме ставлення до соціальної дійсності сприяє виробленню власного способу взаємодії із соціумом. Таким чином, соціальне дорослішання особистості здійснюється шляхом накопичення соціального змісту через оволодіння певними формами діяльності та спілкування.

Ревенко С., слідом за Е. Еріксоном, характеризує юнацтво як категорію населення, якій притаманне прагнення до незалежності, самоствердження та визначення свого місця в суспільстві [39]. У цей період у молодій людині формується надмірно критичне ставлення до старшого покоління, суспільства, набуваючи форми критичного максималізму. Період від 18 до 28 років є етапом ранньої зрілості, під час якого відбувається становлення молоді як суб'єкта суспільного життя та оцінка соціальних факторів, які впливають на формування соціальної зрілості молодого покоління. Весь подальший період (21 - 28 років) здійснюється процес самореалізації особистості в усьому розмаїтті соціальних зв'язків. Цей вік виділяється сталістю життєвих позицій і поглядів, професійним самоствердженням і турботою про подальше підвищення кваліфікації, усталеністю образу життя, матеріальною самостійністю та відповідальністю [39; 43].

З молодіжного середовища окремо виділяється студентська молодь, яка представляє собою резерв у підготовці еліти і середнього прошарку суспільства. Цілеспрямована орієнтація на отримання вищої освіти, на досягнення високого рівня професійних знань, умінь та навичок

характеризують студентську молодь з одного боку, а з іншого – орієнтація на високий рівень загальної освіченості як показник належності до інтелектуальної еліти.

Для України актуальним є питання готовності молоді взяти на себе відповідальність за повоєнну відбудову країни у масштабі суспільному, опираючись цілковито на відчуття психологічного благополуччя. Вона формується сьогодні під дією як об'єктивних факторів (суспільно-політичної ситуації в країні, соціально-економічних умовах, з одного боку, та молодіжної субкультури, з іншого), так і психологічних (міри власної активності щодо включення до суспільного, економічного життя).

Маємо вибірку опитаних, для яких важливим є задоволення потреб у самоствердженні, у визнанні значущими особами чи соціальними групами, які мають для неї референтне значення. Таким чином, ідентифікація себе з іншими – це один із каналів самореалізації особистості молоді людини сьогодні і забезпечення психологічного благополуччя.

Формування вибірки. У емпіричному дослідженні взяли участь загалом 102 київських студента віком 17 – 24 роки, серед яких 73 особи жіночої статі, 29 осіб чоловічої.

Таким чином, емпіричне дослідження зв'язку психологічного благополуччя молоді з особливостями особистісної зрілості було організоване у три етапи:

- Етап підготовчо-організаційний: здійснювалась розробка операціональної моделі дослідження та опис методів дослідження.
- Етап діагностичний: здійснювалась реалізація емпіричного дослідження зв'язку показників психологічного благополуччя молоді з особливостями особистісної зрілості.
- Етап аналітико-підсумовуючий: здійснювався опис, інтерпретація та пояснення емпіричних фактів.

Обґрунтовано і представлено операціональну модель емпіричного дослідження, до якої включено методи вивчення показників психологічного благополуччя молоді :

- Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою)
- Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер.

Включено і методи вивчення психологічних чинників психологічного благополуччя молоді:

- Тест двадцяти відповідей М. Куна і Т. Макпартленда “Хто я?”
- Методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» ДХСО С. Кузікової.
- Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема General Self-EfficacyScale. GSE, Schwarzer, R., Jerusalem, M. (адаптація українською мовою І.Галецька).

Надано психологічну характеристику вибірці досліджуваних. У емпіричному дослідженні взяли участь загалом 102 київських студента віком 17 – 24 роки, серед яких 73 особи жіночої статі, 29 осіб чоловічої.

РОЗДІЛ 3.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ З ПОКАЗНИКАМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

3.1. Дослідження особливостей психологічного благополуччя молодої людини

Згідно з операціональною моделлю нашого дослідження, представимо і проаналізуємо показники психологічного благополуччя опитаних. Щонайперше у фокусі нашої уваги результати опитування за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою) (табл.3.1).

Таблиця 3.1

Вираженість складових психологічного благополуччя у студентської молоді, n=102

| Складові психологічного благополуччя | Рівні вираженості, % опитаних | | |
|---|-------------------------------|-------------|---------|
| | Низький | Середній | Високий |
| Позитивні стосунки | 43,8 | 31,0 | 25,0 |
| Автономія | 19,3 | 47,7 | 32,4 |
| Управління середовищем | 51,1 | 35,0 | 13,9 |
| Особистісне зростання | 20,3 | 53,3 | 26,4 |
| Мета у житті | 14,9 | 51,6 | 33,5 |
| Самоприйняття | 32,6 | 48,3 | 19,1 |
| Загальний показник | 30,3 | 44,5 | 25,2 |

Результати, представлені в таблиці 3.1., вказують на суперечливе переживання психологічного благополуччя опитаних студентів, оскільки при вираженому на середньому рівні загальному показникові у більшості з них (44,5%) водночас приблизно третина (30,3%) опитаних демонструє низький рівень психологічного благополуччя. Це досить логічно виглядає в умовах воєнного стану в країні в цілому і у кризово насичений період

особистісного розвитку студентства на етапі переходу від юності до молодості зокрема. Якщо аналізувати те, якими внутрішніми компонентами зумовлений той чи інший рівень вираженості психологічного благополуччя, то можна дійти наступних узагальнень. Середній рівень загального показника психологічного благополуччя студентства забезпечений переважно добре розвиненими механізмами розвитку процесів самосвідомості (достатнім рівнем розвитку автономії, показників особистісного зростання, мети у житті та самоприйняття). Водночас у осіб з низьким рівнем загального показника психологічного благополуччя переважно виражений через низькі показники розвитку соціально-психологічних якостей (управління середовищем, позитивних стосунків) та самоприйняття.

Доволі велика кількість опитаних виявилась з низьким рівнем (у 43,8%) вираженості шкали позитивних стосунків викликає занепокоєння тим, що свідчить про переживання студентами дефіциту довірчих стосунків, відкритості, підтримки та теплоти у взаєминах з іншими та у їх ставленні до опитаних. Це може пояснюватись об'єктивно розтягненим у часі періодом дистанційного навчання в часи пандемії корона-вірусу, а сьогодні – під час бомбардувань і необхідності перебувати в укриттях – що становить об'єктивні стресові обставини, які не сприяють підсиленню комунікативних компетенцій.

Натомість і доволі високий рівень розвиненості автономії у опитаних (від середнього – у 47,7% до високого – у 32,4%) може підсилювати вище вказані тенденції. Він свідчить про здатність особистості в пізній юності протистояти соціальним шаблонам та зразкам, самостійно регулювати власну поведінку та оцінювати себе за власними критеріями. І є показником індивідуалістичних тенденцій у розвитку самосвідомості сучасних студентів.

Згідно зі переважно низьким рівнем управління середовищем (у 51,1% опитаних), студенти переживають зовнішні обставини, власну

поведінку та діяльність як малоконтрольовані, а також нерозвинену здатність використовувати можливості або створювати обставини для задоволення потреб та досягнення цілей. Це не дивно в умовах воєнного стану в країні.

В контексті вищесказаного певну суперечність у зміст психологічного благополуччя студентів вносять виражені на середньому рівні шкали особистісного зростання, мети в житті та самоприйняття. Очевидно, закономірно очікувані до включення механізми самосвідомості особистості в пізній юності – ранній дорослості гетерохронно розвиваються у порівнянні з механізмами міжособистісної взаємодії і, відповідно, соціально-психологічного впливу.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер застосована для додаткової перевірки неблагополучної оцінки студентами власного життя і з'ясування тих складових суб'єктивного благополуччя, які поряд з психологічним, становлять його як системне внутрішньо особистісне явище. Тому вони можуть бути внутрішніми чинниками змін в психологічному благополуччі в умовах війни (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Рівень психологічного благополуччя у студентській молоді

| Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя | Рівні | | |
|---|----------------|-----------------|----------------|
| | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Психологічне благополуччя | 77,2% ** | 22,8% | - |
| Фізичне здоров'я та благополуччя | 35,3% | 50% * | 14,7% |
| Стосунки | 65,0% ** | 33,4% | 1,8% |
| Суб'єктивне благополуччя | 59% ** | 33,7% | 8,3% |

Примітки: * $p \leq 0,01$, ** $p \leq 0,05$

Як бачимо з таблиці 3.1, у опитаного студентства загальний показник суб'єктивнеблагополуччя істотно (на рівні $p \leq 0,05$) виражений на низькому рівні (у 59% опитаних). Це означає, що життя українського студентства триває сьогодні загалом на негативному емоційному фоні. Свій значущий внесок у психологічне переживання неблагополучного життя вносять показники психологічного благополуччя і стосунків. Так, у 77,2% опитаних статистично підтверджено (на рівні $p \leq 0,05$) низький рівень здатності контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистості. Так само неоптимістична ситуація (у 65% опитаних, $p \leq 0,05$) з істотно низьким рівнем відчуття комфортності у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявності щасливих дружніх і особистих взаємин, здатності звернутись за допомогою до інших, задоволеності своїм сексуальним життям.

Щоправда більш оптимістичною є оцінка за шкалою фізичного здоров'я та благополуччя. Так, статистично підтверджений досить високий, середній рівень самооцінки 50% опитаних студентів задоволеності фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги.

Отже, можемо стверджувати про в цілому низький рівень психологічного благополуччя студентів, зумовлений як переживанням психологічного неблагополуччя (переважно неспроможністю контролювати своє життя, песимізмом з приводу майбутнього, невпевненістю у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистості), так і переживанням негараздів у стосунках (у спілкуванні з іншими людьми, відсутністю щасливих дружніх і особистих стосунків, нездатністю звернутись за допомогою до інших та незадоволеністю своїм сексуальним життям).

Оптимістичним показником є в цілому позитивний стан фізичного благополуччя студентів, що може розглядатись нами як певний ресурс для загального психологічного переживання життя як благополучного. Очевидно, фізичні, тілесні здоров'язберігаючі практики можуть бути влучними і дієвими для розв'язання досліджуваної проблеми.

3.2. Аналіз показників особистісної зрілості студентської молоді

Оскільки теоретичні міркування щодо можливих психологічних чинників психологічного благополуччя молоді людини в умовах крайньої невизначеності, якою є війна в країні, привели нас до припущення про те, що такий комплексний феномен, як зрілість особистості, готовність брати на себе відповідальність за життєво важливі рішення та саморозвиток, чинять визначальний вплив на переживання психологічного благополуччя, проаналізуємо рівень розвитку вказаних параметрів особистісного розвитку у студентів (табл. 3.3–3.5).

Проаналізуємо результати дослідження настанов студентів на себе як суб'єктів саморозвитку за проективним тестом двадцяти відповідей М. Куна і Т. Макпартленда "Хто я?" (табл. 3.3). Дані вказують на існування суттєвої різниці у співвідношенні об'єктивних, соціально-психологічних (самохарактеристик в термінах соціальних ролей) та індивідуально-психологічних, особистісних самохарактеристик у студентів. Так, опитані студенти демонстрували вищий рівень особистісної порівняно з об'єктивною, соціально-психологічною ідентифікацією.

Співвідношення кількості соціальних і особистісних характеристикв системі ідентичності студентів

| Група | Загальна сума самохарактеристик | Сума об'єктивних самохарактеристик | Сума психологічних самохарактеристик |
|--------------|--|---|---|
| I | 367 | 103 28% | 264 72 % |

Пояснити такі результати можемо таким чином. В умовах соціально-політичних біфуркацій (війна) і невизначеності структури, функцій у війні багатьох соціальних і політичних інституцій молодій людині важко орієнтуватись у хаотичній, невпорядкованій системі виникаючих під час війни соціальних норм і настанов, ускладнюється процес усвідомлення свого місця серед тих суб'єктів соціальних відносин, які їх сповідують. В результаті – складнощі із характеризуванням себе у об'єктивних, соціально-психологічних категоріях. Студентам легше характеризувати власне Я у категоріях особистісних, через посередництво яких виражається самооцінка власних унікальних індивідуальних якостей. На цей факт можна поглянути з іншого боку: в умовах стагнації процесу соціальної ідентифікації саме через усвідомлення власних можливостей і внутрішньо-особистісних резервів молодь намагається будувати систему ідентичностей. У цьому ми вбачаємо психологічні підвалини індивідуалістичних орієнтацій молоді, які виражають відповідні тенденції до автономізації і осягнення своєї власної суті у процесі соціалізації сучасної молоді. Щоправда слід підкреслити: однією з умов і показником ефективності успішної соціалізації, і відповідно – зрілості, у когнітивній сфері самосвідомості підрастаючого покоління слід вважати рівень її об'єктивної ідентифікації, що означає успішний пошук особистістю свого

місця у тому спектрі соціальних груп, який існує суспільстві, наявність позитивних уявлень про більшість соціальних груп.

Проаналізуємо результати опитування молоді за методикою «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» ДХСО С. Кузікової.

Таблиця 3.4

Диспозиційна характеристика саморозвитку студентів

| Шкали ДХСО | Рівні | | |
|-------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Загальний показник | 48,2% | 43,8% | 18% |
| Потреба в саморозвитку | 14,3% | 55,7% | 30,0% |
| Умови саморозвитку | 65,0% | 33,4% | 1,8% |
| Механізми саморозвитку | 50,9% | 33,0% | 6,1% |

Дані, наведені в таблиці 3.4, свідчать про в цілому закономірно унормований рівень розвитку характеристик саморозвитку в період пізньої юності – ранньої дорослості. Бачимо, що в середньому переважає низький (у 48,2% опитаних) з переходом до середнього (у 43,8%) рівень розвиненості складових саморозвитку молоді людини. Найбільш опуклими і розвиненими на середньому рівні виявились показники умов саморозвитку (у 55,7%). Це означає, що для опитаних істотною характеристикою особистісного саморозвитку на рівні норми є автономність, позитивне самосприйняття, сила, зрілість Я, визначеність у цілях, активні життєві стратегії, толерантність до нового.

Цікавими виявились показники за шкалами умов (у 65,0% опитаних) та механізмів саморозвитку (у 50,9% опитаних). Так встановлено, що на низькому рівні розвитку у опитаної молоді перебувають механізми саморозвитку, як пізнавальні (самопізнання та самоаналіз, усвідомлення розбіжності між реальним і бажаним Я, так і емоційно-ціннісні (чутливість

до зворотного зв'язку), і регулятивні (здатність до саморегуляції та самотворення).

Також для опитаних характерний низький рівень для тих характеристик особистісного саморозвитку, що становлять його умови (автономність, позитивне самосприйняття, сила, зрілість Я, визначеність у цілях, активні життєві стратегії, толерантність до нового). Таким чином, є емпіричні підстави перевірити, чи спричиняють виокремлені психологічні умови та низький рівень розвитку пізнавальних, емоційних та регулятивних механізмів саморозвитку описані нами вище особливості психологічного благополуччя студентської молоді.

Проаналізуємо результати дослідження рівня самоефективності опитаних за методикою «Шкала самоефективності у діяльності та у спілкуванні» М. Шеєра та Дж. Маддукса (табл. 3.5-6).

Таблиця 3.5

Оцінка самоефективності студентської молоді

| Види самоефективності | Рівні | | |
|---------------------------------------|--------------|---------|--------|
| | Низька | Середня | Висока |
| Самоефективність в діяльності | 43,2% | 57,1% | - |
| Самоефективність у спілкуванні | 59,8% | 40,2% | - |

Як виявилось за результатами вище вказаної методики, більшість студентів (57,1%) переживають себе ефективнішими в діяльності, аніж в спілкуванні (самоефективність у спілкуванні у 59,8% – низького рівня). Як не парадоксально, але студенти кваліфікують свою практичну компетентність і здатність поширювати раніше отриманий досвід на інші види діяльності як розвинену на нормальному рівні. Порівняно з цим тенденція до самооцінювання соціально-психологічного аспекту їх ефективності на низькому рівні не викликає сумнівів і може бути пояснена тривалим періодом життя і навчання в дистанційному режимі (з 2019 року), зумовленого пандемією, а сьогодні – воєнним станом. Очевидно, 5

років є значущим терміном для втрати можливостей розвивати комунікативні уміння і вдосконалювати свої уміння успішно взаємодіяти з оточенням.

Комунікативні уміння, згідно з результатами самооцінювання молоддю такої складової психологічного благополуччя, як стосунки, відіграють провідну роль у оптимізації цього явища. Додатково перевіримо рівень розвиненості цих умінь у опитаних.

Таблиця 3.6

**Оцінка студентською молоддю самоконтролюв спілкуванні,
зведені показники**

| Рівень самоконтролю у спілкуванні | % опитаних |
|--|-----------------------|
| Низький рівень | 63,7% |
| Середній рівень | 24,1% |
| Високий рівень | 12,2% |

Як бачимо з таблиці 3.6, більшість (63,7%) опитаних песимістично оцінюють рівень розвиненості важливої здатності до комунікативного контролю. Це свідчить про те, що більшість опитаних студентів характеризують свою поведінку в ситуаціях спілкування досить усталеною, стійкою, в основі якої лежить небажання змінюватися залежно від ситуацій, коли поряд зі здатністю до щирого саморозкриття в спілкуванні наявне сприйняття іншими опитаних як «незручних» у спілкуванні внаслідок їх прямолінійності. Такий результат в цілому корелює з наявними в наукових джерелах [5] свідченнями закономірної для пізньої юності невисокої готовності до самоконтролю як особливої характеристики Я-концепції особистості на цьому етапі набуття особистісної зрілості. Це, в свою чергу, може ставати показником

особистісної неготовності бути суб'єктом комунікації і, відповідно, чинником переживання комунікативних ситуацій як неблагополучних.

Таким чином, є емпіричні підстави перевірити, чи виокремлені психологічні умови та низький рівень розвитку пізнавальних, емоційних, регулятивні механізми саморозвитку і комунікативні якості опитаних спричиняють описані нами вище особливості психологічного благополуччя студентської молоді.

3.3. Аналіз взаємозв'язку психологічного благополуччя молодії людини з показниками особистісної зрілості

Перевірку причинно-наслідкових зв'язків психологічного благополуччя з показниками особистісної зрілості нами здійснено шляхом застосування регресійного аналізу покроковим методом, результати якого представлені в додатку Б і графічно – на рис. 3.1-2.

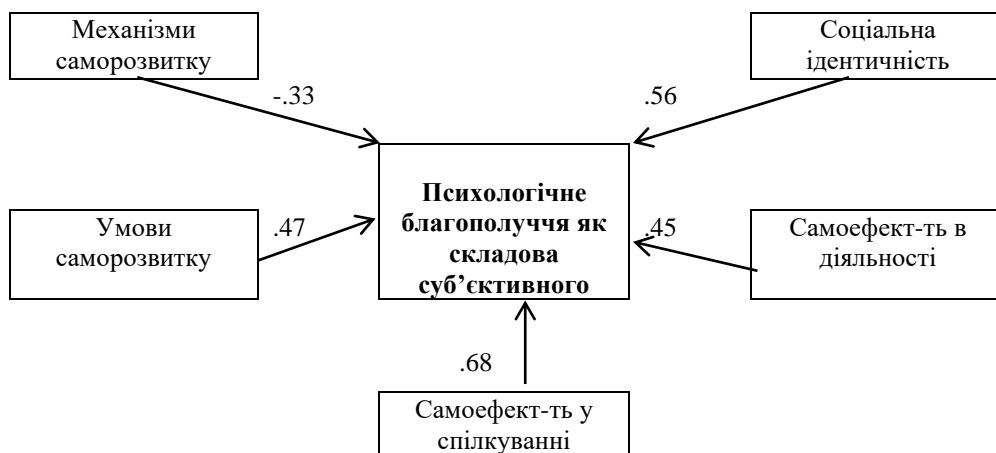


Рис. 3.1. Чинники психологічного благополуччя студентів як складової суб'єктивного благополуччя

З рис. 3.1 видно, що зростання відчуття психологічного благополуччя особистості, отримане за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер у опитаних переважно забезпечується розвиненими соціально-психологічними якостями. Зокрема, виявлено, що

найбільший внесок у зміну індексу психологічного благополуччя чинять показники розвиненості соціальної ідентичності (самохарактеристика опитаних в термінах соціальних ролей, ототожнення себе з соціальними групами, отримані за методикою М.Куна і Т.МакПартленда «Хто Я?») ($\beta=0,561$) та самоефективності у спілкуванні ($\beta=0,680$), (визначено за Шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема, в адаптації І. Галецької). Значущими чинниками досліджуваного феномену благополуччя виявились і такі диспозиційні утворення, що означають умови саморозвитку ($\beta=0,471$), а саме – установки на набуття автономності, позитивного самосприйняття, силою і зрілістю Я, визначеністю цілей, активними життєвими стратегіями, сприйнятливістю до нового (за методикою «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» С.Кузікової [27, с.108]). Додатковим чинником є розвинена на належному рівні самоефективність в діяльності ($\beta=0,453$).

Розглянемо пояснювальну модель складових психологічного благополуччя опитаних, отриманих за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (рис. 3.2).

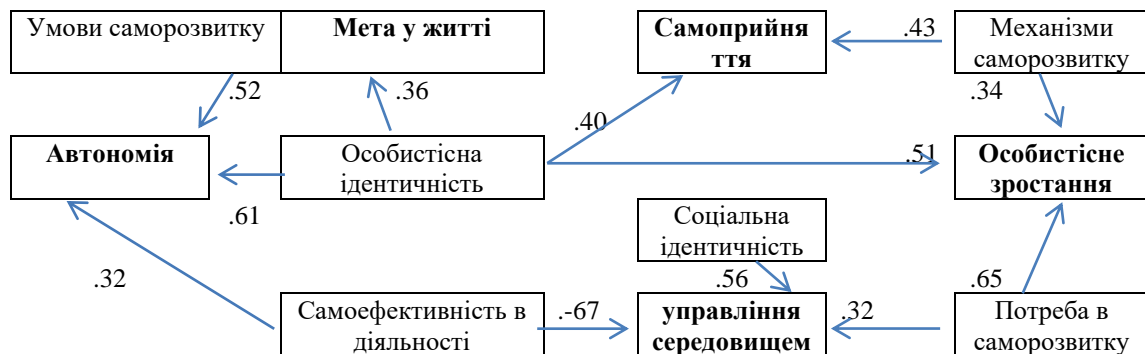


Рис.3.2.Зв'язок психологічного благополуччя за методикою К.Ріфф зі складовими особистісної зрілості студентів

Як видно з рис. 3.2, автономія як здатність до самостійного прийняття рішень згідно з власними критеріями (за методикою К.Ріфф) переважно зумовлена особистісною ідентифікацією ($\beta=0,610$) та умовами саморозвитку (автономністю, позитивним самосприйняттям, силою і

зрілістю власного «Я»), $\beta=0,520$. Розвиток особистісної ідентифікації зумовлює відчуття особистісного зростання (відчуття само реалізованості і відкритості новому досвідові, реалізації свого потенціалу - $\beta=0,510$) та самоприйняття ($\beta=0,400$) як позитивного ставлення до себе і свого минулого. Цікавим виявився той факт, що автономність як показник особистісної зрілості спричиняє розвиток автономії як складової психологічного благополуччя.

Відмічається тенденція до зростання здатності управляти середовищем, отже соціальним оточенням(на наш погляд, ця шкала за методикою К.Ріфф виражає соціально-психологічну складову психологічного благополуччя) залежно від сформованості соціальної (рольової) ідентичності (за методикою «Хто я?» М.Куна і Т.Мак-Партленда) ($\beta=0,560$) та невираженості самоефективності в діяльності ($\beta=-0,670$). Ця тенденція є свідченням зв'язку соціально-психологічних аспектів психологічного благополуччя з соціально орієнтованими складовими особистісної зрілості.

Таким чином виокремлена модель чинників в цілому пояснює розвиток особистісних(автономії, особистісного зростання, мета в житті, самоприйняття) психологічного благополуччя студентів переважно під впливом процесів набуття індивідуально орієнтованих складових особистісної зрілості, а соціально-психологічних (управління середовищем, позитивні стосунки) – під впливом соціально орієнтованих складових.

3.4. Методичні рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді

Спираючись на наведені вище теоретичні та емпіричні узагальнення, зазначу, що психологічне благополуччя особистості в юності має розвиватись за кількома важливими напрямками, які ведуть до

особистісного зростання. погоджуюся з думкою Т. Титаренко щодо тих зусиль агентів соціалізуючого впливу на молодь і її переживання добробуту, яких сьогодні не вистачає зокрема у закладах вищої освіти [46]:

1. **Самоприйняття** – це розвиток здатності молодої людини до рефлексії, самоспостереження та осмислення змін у житті. Зазначимо, що хоча пізня юність – рання дорослість є чутливим до розвитку саме цих психологічних механізмів особистісного розвитку, однак низка інших вікових криз, як і воєнний стан в країні в цілому можуть нівелювати вікові закономірні новоутворення.
2. **Комунікативна компетентність** – це вміння взаємодіяти з іншими, проявляти толерантність, емпатію і здатність до компромісів.
3. **Самореалізація** – це внутрішній розвиток, пошук і реалізація власних цілей і потенціалу.
4. **Цілісність особистості** – це здатність поєднувати різні етапи життя та бути готовим до змін, що відбуваються в ньому.

Отже, шлях до щастя і благополуччя полягає у постійному прагненні до самоприйняття, комунікації, самореалізації і особистісної цілісності.

З моєї точки зору, в організації заходів по укріпленню психологічного благополуччя студентства доцільно враховувати всі названі у п.1.3. його психологічні чинники, взяті як дві групи (особистісні та соціально-психологічні) ресурси.

Особистісні ресурси :

Здоровий копінг

Життєстійкість особистості

Толерантність до невизначеності,

Самоприйняття,

Цілісність особистості,

Самореалізація

Саморегулюючі і стабілізуючі практики

Соціально-психологічні ресурси :

Комунікативна компетентність

Діалогічне спілкування

Підтримуюча просоціальна поведінка

Представимо програму забезпечення психологічного благополуччя студентської молоді для психологічних служб ЗВО засобами розвитку особистісної зрілості.

Програма забезпечення психологічного благополуччя студентської молоді для психологічних служб ЗВО засобами розвитку особистісної зрілості

Роль психологічної служби у розвитку психологічного благополуччя студентів

Психологічна служба закладу вищої освіти повинна забезпечувати комплексну підтримку студентів через індивідуальну і групову роботу, спрямовану на підвищення рівня їх психологічного благополуччя. Основними напрямками діяльності психолога мають бути:

- Зниження рівня стресу і тривожності серед студентів.
- Підвищення рівня самоприйняття та формування позитивної Я-концепції.
- Розвиток комунікативних навичок та здатності до ефективної взаємодії.
- Підтримка у визначенні та досягненні життєвих цілей.

Напрямок 1. Розвиток самоприйняття та цілісної Я-концепції

Розвиток самоприйняття. Самоприйняття є основою для розвитку позитивної Я-концепції та є важливим елементом психічного благополуччя. Без нього особистість не може розвивати впевненість у своїх силах, здатність до саморегуляції та цілеспрямованості. У зв'язку з цим, важливо реалізовувати низку заходів, спрямованих на:

- Визначення позитивних особистісних рис студента.

- Роботу з внутрішніми переконаннями та стереотипами щодо власної особистості.
- Підвищення самооцінки через заохочення досягнень та особистих перемог.

Практики з реалізації заходів.

1. Визначення позитивних особистісних рис студента

Вправа "Скриня з позитивними рисами"

Мета: Допомогти студентам усвідомити свої сильні сторони та позитивні особистісні риси.

Інструкція:

1. Попросіть студента взяти аркуш паперу та розділити його на дві частини вертикально. Ліворуч напишіть заголовок "Позитивні риси", а праворуч — "Як я ці риси проявляю у житті".
2. Нехай студент по черзі запише 5-7 своїх позитивних рис, таких як чесність, співчуття, відповідальність, дружелюбність тощо.
3. Після того, як студент запише риси, попросіть його подумати про ситуації зі свого життя, коли він ці риси проявляв. Напишіть конкретні приклади праворуч поруч з кожною рисою.
4. В кінці вправи попросіть студента переглянути своє "відображення" і усвідомити, як ці риси допомогли йому досягти успіху або вплинули на його взаємодії з іншими людьми.

Питання для рефлексії:

- Як я почуваюся, коли усвідомлюю свої сильні риси?
- Як я можу використовувати ці риси для подальшого розвитку та досягнення своїх цілей?

2. Робота з внутрішніми переконаннями та стереотипами щодо власної особистості

Вправа "Розмова зі своїм внутрішнім критиком"

Мета: Допомогти студентам виявити і трансформувати негативні внутрішні переконання та стереотипи про себе.

Інструкція:

1. Попросіть студента уявити, що він сидить у кімнаті і перед ним стоїть "внутрішній критик" (це може бути конкретний голос, що звучить у його голові, або уявний персонаж, який постійно критикує).
2. Запропонуйте студенту записати кілька основних критичних зауважень або переконань, які цей внутрішній критик висловлює. Наприклад, "Я ніколи не досягаю успіху" або "Я не вартий любові".
3. Тепер нехай студент почне вести з цим критиком діалог: як він може спростувати ці переконання і що він може сказати на свою підтримку. Запишіть нові, більш конструктивні і позитивні твердження поруч з кожним критичним висловлюванням.
4. Попросіть студента усвідомити, як зміна цього діалогу може змінити його ставлення до себе і вплинути на рівень самовпевненості.

Питання для рефлексії:

- Які нові переконання я почав підтримувати про себе?
- Як я можу працювати з моїми внутрішніми переконаннями в майбутньому, щоб краще себе розуміти і підтримувати?

3. Підвищення самооцінки через заохочення досягнень та особистих перемог

Вправа "Дерево досягнень"

Мета: Підвищити самооцінку через усвідомлення та візуалізацію своїх досягнень.

Інструкція:

1. Попросіть студента намалювати велике дерево на аркуші паперу, де стовбур — це його основні життєві досягнення, а гілки — конкретні перемоги в різних сферах життя.
2. Поясніть, що кожна гілка буде символізувати досягнення в певній сфері, наприклад: академічні успіхи, особистісний розвиток, спорт,

- соціальні досягнення тощо. Нехай студент запише конкретні приклади на кожній з гілок.
3. Додатково можна додати листочки на кожну гілку — вони будуть символізувати маленькі перемоги, які студенти досягли на шляху до великого досягнення.
 4. Після того як дерево буде заповнене, попросіть студента подумати про те, як ці досягнення допомогли йому стати тим, ким він є сьогодні, і як вони підтримують його впевненість у собі.

Питання для рефлексії:

- Як я почуваюся, коли згадую про свої досягнення?
- Як мої досягнення допомагають мені впевнено рухатися до нових цілей?
- Як я можу використовувати свої перемоги для подолання труднощів?

Техніки для розвитку самоприйняття

1. **Техніка «Щоденник досягнень»:** студент регулярно записує свої досягнення (як великий, так і маленький успіх), що сприяє підвищенню впевненості в собі.
2. **Психодрама:** використання елементів драматизації для відображення важливих моментів життя, що допомагає усвідомити власну роль у різних ситуаціях.
3. **Методика позитивних афірмацій:** регулярне проголошення позитивних тверджень про себе, що дає змогу студенту налаштуватися на позитивний внутрішній стан.

Практики на розвиток самоприйняття

Вправа "Сила позитивних тверджень"

Мета: допомогти студенту налаштуватися на позитивний внутрішній стан, підвищити самооцінку та впевненість у собі через регулярне проголошення позитивних когнітивних формул.

Інструкція:

1. **Вибір афірмацій:** Поясніть студенту, що афірмації — це позитивні твердження, які допомагають змінювати негативні переконання про себе та навколишній світ. Запропонуйте студенту вибрати 3-5 афірмацій, що відповідають його особистим цілям та потребам.

Наприклад:

- "Я здатний досягати своїх цілей і маю всі необхідні ресурси для цього."
- "Я заслуговую на успіх і щастя в своєму житті."
- "Я вірю в себе і свої здібності."
- "Кожен день я стаю кращою версією себе."
- "Я ціную свої досягнення і горджуся ними."

2. **Читання афірмацій:** Попросіть студента регулярно проголошувати ці афірмації, починаючи з 3-5 хвилин на день. Це можна робити на початку дня, перед важливою подією або в моменти, коли студент відчуває тривогу чи сумніви в собі. Під час проголошення афірмацій важливо, щоб студент вимовляв їх голосно і чітко, намагаючись відчувати кожне слово.

3. **Візуалізація:** Після того як студент прочитає афірмації, попросіть його закрити очі та уявити, як ці твердження стають частиною його реальності. Наприклад, уявити, що він успішно справляється зі складним завданням, відчуває гордість від досягнутого або отримує визнання за свої зусилля.

Важливо, щоб під час візуалізації студент відчував позитивні емоції: впевненість, радість, спокій, відчуття власної сили.

4. **Регулярність:** Поясніть студенту, що сила афірмацій проявляється при регулярному повторенні. Рекомендуйте виконувати вправу щодня вранці та/або ввечері, а також у будь-який час, коли відчувається потреба в підвищенні впевненості в собі.

5. **Зворотний зв'язок:** Попросіть студента після тижня практики відзначити, чи змінився його внутрішній стан, як він почувається

після виконання вправи, чи є зміни у сприйнятті себе та своїх можливостей.

Питання для рефлексії:

- Як я почуваюся після проголошення афірмацій?
- Чи змінилися мої думки про себе та свої можливості?
- Як я можу використовувати афірмації для покращення мого настрою в складних ситуаціях?

Розвиток цілісної Я-концепції

Я-концепція – це комплекс уявлень людини про себе, що включає як елементи самосприйняття, так і самопошуку. Для розвитку цілісної Я-концепції важливо:

- Провести консультації з особистісного розвитку, на яких студент може виявити свої слабкі і сильні сторони.
- Допомогти виявити і трансформувати обмежувальні переконання про себе.
- Підвищити самоусвідомленість через техніки медитацій, рефлексії та самоспостереження.

Напрямок 2. Розвиток комунікативної компетентності

Комунікативна компетентність є важливим фактором успіху у будь-якій соціальній сфері, зокрема у навчанні та професійній діяльності. Вона включає здатність до ефективного спілкування, встановлення контактів, а також вирішення конфліктів. Для розвитку цієї компетентності психологічна служба повинна реалізувати наступні заходи:

- Навчання ефективним комунікаційним стратегіям.
- Підтримка студентів у розвитку емоційної інтелігентності.
- Робота з соціальними страхами та тривожністю.

Практичні заходи для розвитку комунікативної компетентності

1. **Рольові ігри:** вправи, в яких студенти виконують ролі у різних комунікативних ситуаціях, що дозволяє набувати навичок співпраці та вирішення конфліктів.

Комунікативні практики

Вправа "Рольові ігри: Комунікація та вирішення конфліктів"

Мета: Розвивати у студентів навички ефективної комунікації, співпраці та вирішення конфліктних ситуацій шляхом виконання ролей у різних комунікативних ситуаціях.

Інструкція:

1. Підготовка до вправи:

- Поясніть студентам, що під час цієї вправи вони будуть виконувати різні ролі в заданих комунікативних ситуаціях. Це допоможе їм краще зрозуміти різні точки зору, навчитися конструктивно вирішувати конфлікти та покращити навички співпраці в групі.
- Розділіть студентів на групи по 3-4 особи.

2. **Ситуації для рольових ігор:** Створіть кілька ситуацій, що потребують ефективної комунікації або вирішення конфліктів. Для кожної ситуації визначте ролі, які студенти будуть виконувати.

Приклад 1: Конфлікт у груповому проєкті

- **Ситуація:** Студенти працюють над груповим проєктом, але виникає конфлікт через різні погляди на розподіл завдань.
- **Ролі:**
 - **Лідер групи:** Потрібно виступити в ролі координатора, який поважає думки інших і намагається знайти компроміс.
 - **Груповий критик:** Студент, який має інші ідеї і відмовляється від запропонованих рішень.

- **Посередник:** Той, хто намагається полегшити спілкування і знайти спільне рішення.

Приклад 2: Спільна ситуація на роботі (стажування)

- **Ситуація:** Один студент на стажуванні відчуває, що його ідеї не враховуються в колективі.
- **Ролі:**
 - **Незадоволений стажер:** Студент, який хоче звернути увагу на свої ідеї, але не знає, як це зробити коректно.
 - **Керівник:** Людина, яка повинна вислухати стажера та знайти можливість для конструктивного діалогу.
 - **Колега:** Той, хто підтримує одного з учасників і допомагає знайти компроміс.

Приклад 3: Дискусія на тему спільного проживання в гуртожитку

- **Ситуація:** Студенти мають вирішити, як краще організувати спільне проживання в кімнаті гуртожитку, де кожен має різні побажання та звички.
- **Ролі:**
 - **Прагматик:** Студент, який хоче встановити чіткі правила та стандарти.
 - **Оптиміст:** Студент, який хоче знайти компроміс і підтримує гнучкий підхід.
 - **Скептик:** Студент, який сумнівається у можливості вирішення конфлікту і пропонує альтернативні варіанти.

3. Виконання ролей:

- Попросіть студентів розіграти кожну з ситуацій, виконуючи свої ролі. Вони повинні взаємодіяти один з одним, враховуючи свою роль і старанно слухаючи інших.
- Наголосіть, що важливо не лише висловлювати свої думки, але й виявляти емпатію, розуміння і готовність до компромісу.

4. Рефлексія:

- Після кожної рольової гри попросіть студентів обговорити, як вони почувалися в своїх ролях. Як змінився їх підхід до вирішення конфлікту чи співпраці?
- Попросіть кожного студента поділитися, що він/вона дізнався про себе в контексті комунікації.
- Обговоріть, які стратегії та прийоми для вирішення конфліктів були ефективними, а які — менш ефективними.

5. Обговорення:

- Нехай студенти подумують, як отримані навички можна застосувати в реальних ситуаціях, які вони можуть зустріти в університеті, під час роботи в команді чи в особистих відносинах.
- Запропонуйте студентам розробити план, як вони можуть покращити свою комунікацію і співпрацю в майбутньому.

Питання для рефлексії:

- Які труднощі виникли під час гри? Як я їх подолав?
- Які стратегії комунікації виявилися найбільш ефективними?
- Як я можу застосувати отримані знання для покращення своїх комунікативних навичок у реальних ситуаціях?

2. **Курс по емоційній грамотності:** навчання розпізнаванню та управлінню емоціями під час спілкування.

3. **Групові тренінги «Ефективне спілкування»:** заняття, спрямовані на розвиток практичних навичок у встановленні контактів, веденні переговорів, слуханні.

Напрямок 3. Розвиток здатності до реалізації життєвих цілей та особистісного потенціалу

Мотивовані студенти, які чітко визначають свої життєві цілі та можуть організувати діяльність для їх досягнення, мають значно вищий

рівень психологічного благополуччя. Психологічна служба повинна сприяти розвитку цього аспекту через:

- Навчання постановки реалістичних цілей.
- Розвиток планувальних навичок.
- Підтримку у відновленні мотивації при труднощах.

Навчання постановки реалістичних цілей

Вправа "SMART-цілі"

Мета: Допомогти студентам навчитися ставити реалістичні та досяжні цілі, які сприяють їхньому розвитку та досягненню бажаних результатів.

Інструкція:

1. Поясніть студентам, що одна з найбільш ефективних технік постановки цілей — це метод SMART. Розкрийте значення кожної літери:
 - **S** (Specific) — Конкретність: Ціль повинна бути чіткою та визначеною.
 - **M** (Measurable) — Вимірюваність: Треба мати можливість оцінити прогрес.
 - **A** (Achievable) — Досяжність: Ціль має бути реалістичною, враховуючи можливості студента.
 - **R** (Relevant) — Важливість: Ціль повинна бути важливою для студента, пов'язаною з його цінностями.
 - **T** (Time-bound) — Часові рамки: Ціль повинна мати конкретні терміни для досягнення.
 2. Попросіть студентів вибрати одну з особистих цілей (навчальних, кар'єрних, особистісних) і розробити її за допомогою SMART. Наприклад:
 - **Ціль:** "Я хочу покращити свою академічну успішність."
- Застосування SMART:

- **Specific:** Я хочу підвищити середній бал з математики.
 - **Measurable:** Мій середній бал повинен піднятися до 8.5 з 10.
 - **Achievable:** Я буду щодня витратити 1 годину на підготовку до занять з математики.
 - **Relevant:** Це допоможе мені покращити загальну академічну успішність та отримати стипендію.
 - **Time-bound:** Я досягну цієї мети протягом наступних трьох місяців.
3. Після того як студенти сформулюють свої SMART-цілі, запитайте їх, чи кожен пункт відповідає вимогам методики, і чи можуть вони реалізувати поставлену ціль у зазначений час.
 4. Попросіть студентів на завершення вправи створити план дій для досягнення своєї мети і визначити можливі перешкоди, які можуть виникнути, а також стратегії для їх подолання.

Питання для рефлексії:

- Як я можу реалізувати свою мету, поділивши її на конкретні завдання?
- Чи є щось, що я міг би змінити у своїй меті, щоб вона стала більш реалістичною?

Розвиток планувальних навичок

Вправа "Техніка зворотного планування"

Мета: Навчити студентів планувати свої дії з урахуванням кінцевої мети та часових обмежень.

Інструкція:

1. Поясніть студентам, що зворотне планування полягає в тому, щоб почати планувати з кінцевої мети і рухатись назад, визначаючи етапи та завдання, необхідні для її досягнення.
2. Попросіть студентів вибрати довгострокову мету, наприклад:
 - Написати наукову статтю.

- Підготуватися до іспиту з великого предмету.
 - Завершити курсову роботу.
3. Студенти повинні відповісти на такі питання:
- Яка кінцева мета?
 - Які етапи необхідно пройти, щоб досягти цієї мети?
 - Коли потрібно завершити кожен етап?

Наприклад, якщо студент ставить за мету написати курсову роботу:

- **Кінцева мета:** Написати курсову роботу до кінця семестру.
 - **Кроки:**
 1. Зібрати матеріали для дослідження (2 тижні).
 2. Написати введення (1 тиждень).
 3. Написати основну частину (3 тижні).
 4. Оформити бібліографію та оформити роботу (1 тиждень).
 5. Перевірка та виправлення помилок (1 тиждень).
 6. Здати курсову (кінцевий термін).
4. Після того як студенти складують план дій, запитайте їх, чи є завдання, які можна об'єднати чи скоротити за часом, щоб зробити план реалістичнішим.

Питання для рефлексії:

- Як я можу адаптувати цей план під мої реальні можливості та час?
- Чи є у мене гнучкість у плануванні на випадок непередбачених обставин?

Підтримка у відновленні мотивації при труднощах

Вправа "Перевертання негативних думок"

Мета: Допомогти студентам знайти ресурси для відновлення мотивації в моменти труднощів, змінивши своє ставлення до проблем.

Інструкція:

1. Поясніть студентам, що на шляху досягнення цілей часто виникають труднощі та перешкоди. Важливо не здаватися, а використовувати позитивний підхід для подолання труднощів.
2. Попросіть студентів пригадати ситуацію, коли вони зіткнулися з труднощами при досягненні мети, і записати негативні думки, які виникали у цей момент. Наприклад:
 - "Я ніколи не зможу це зробити."
 - "Це занадто складно для мене."
 - "Я не маю достатньо часу."
3. Тепер попросіть студентів переписати ці негативні думки на позитивні, конструктивні твердження, що підтримують мотивацію:
 - "Це важко, але я можу подолати ці труднощі крок за кроком."
 - "Кожна помилка — це можливість вчитися і ставати кращим."
 - "Я можу знайти рішення, навіть якщо це забере більше часу."
4. Далі запропонуйте студентам подумати, які конкретні дії вони можуть вжити для того, щоб підтримати свою мотивацію: звернутися за допомогою, поділитися проблемою з друзями, взяти невелику паузу для відновлення сил тощо.
5. Завершіть вправу тим, що студенти мають записати кілька дій для відновлення мотивації в разі наступних труднощів.

Питання для рефлексії:

- Як я можу змінити своє ставлення до труднощів, щоб залишатися мотивованим?
- Які дії я буду робити, щоб повернутися до роботи, коли з'являються перешкоди?

Інші інструменти для розвитку цілеспрямованості

1. **Техніка SMART:** навчання постановки конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних і визначених за часом цілей.
2. **Техніка «Мозковий штурм»:** допомагає знаходити варіанти рішення проблем, визначати шляхи досягнення поставлених цілей.

3. **Візуалізація майбутнього:** студент створює візуальні образи своїх майбутніх досягнень, що мотивує до активних дій.

5. Спільна робота студентів з психологом: індивідуальні та групові заходи

5.1. Індивідуальні консультації

Індивідуальна робота з психологом допомагає студентам з'ясувати свої внутрішні конфлікти, обмеження і переконання, а також працювати над самоприйняттям, Я-концепцією і мотивацією. На таких консультаціях можуть бути застосовані методи когнітивно-поведінкової терапії, психоаналітичного підходу, арт-терапії та ін.

5.2. Групові тренінги

Методи активного соціально-психологічного навчання можуть включати теми, пов'язані з розвитком емоційної інтелігентності, підвищенням комунікативної компетентності, техніками саморегуляції, що сприяють розвитку психологічного благополуччя. Групові вправи дають можливість створити підтримуюче середовище, яке сприяє розвитку довіри і взаємодопомоги між студентами.

Таким чином для підвищення рівня психологічного благополуччя студентів закладів вищої освіти необхідно впроваджувати цілий комплекс заходів, що сприяють розвитку їх самоприйняття, цілісної Я-концепції, комунікативної компетентності та здатності до досягнення життєвих цілей. Психологічні служби повинні активно використовувати індивідуальні і групові методи роботи, щоб допомогти студентам розкрити їхній потенціал, подолати труднощі і досягти гармонії з собою та оточуючими.

В ході здійснення емпіричного дослідження нами з'ясовані особливості переживання психологічного благополуччя опитаною молоддю. Зокрема виявлено в цілому низький рівень психологічного благополуччя опитаних студентів, що зумовлений як переживанням психологічного неблагополуччя (переважно неспроможністю контролювати своє життя, песимізмом з приводу майбутнього, невпевненістю у своїх власних думках і переконаннях, рості і розвиватися як особистості), так і переживанням негараздів у стосунках (у спілкуванні з іншими людьми, відсутністю щасливих дружніх і особистих відносин, нездатністю звернутись за допомогою до інших та незадоволеністю своїм сексуальним життям).

У переважної більшості опитаних студентів (84,4%) підтверджений низький рівень психологічного благополуччя особистості, що досить логічно виглядає в умовах воєнного стану в країні в цілому і кризово насиченого періоду особистісного розвитку студентства на етапі переходу від юності до молодості, зокрема.

Емпірично вивчено особливості особистісної зрілості студентів. Виявлено вищий рівень психологічної порівняно з об'єктивною, соціально-психологічною ідентифікацією. На низькому рівні розвитку молоді перебувають механізми саморозвитку, як пізнавальні (самопізнання та самоаналіз, усвідомлення розбіжності між реальним і бажаним Я, так і емоційно-ціннісні (чутливість до зворотного зв'язку), і регулятивні (здатність до саморегуляції та самотворення).

Встановлено низький рівень особистісного саморозвитку, що становлять його умови (автономність, позитивне самосприйняття, сила, зрілість Я, визначеність у цілях, активні життєві стратегії, толерантність до нового).

Показано, що більшість студентів (57,1%) переживають себе ефективнішими в діяльності, аніж в спілкуванні (самоефективність у спілкуванні у 59,8% - низького рівня). Студенти кваліфікують свою

практичну компетентність і здатність трансплювати раніше отриманий досвід на інші види діяльності як розвинену на нормальному рівні. Порівняно з цим існує тенденція до самооцінювання соціально-психологічного аспекту їх ефективності на низькому рівні, що може бути пояснена тривалим періодом життя і навчання в дистанційному режимі (з 2019 року), зумовленого пандемією, а сьогодні – воєнним станом. Очевидно, 5 років є значущим терміном для втрати можливостей розвивати комунікативні уміння і вдосконалювати свої уміння успішно взаємодіяти з оточенням.

Показано, що більшість (63,7%) опитаних песимістично оцінюють рівень розвиненості важливої здатності до комунікативного контролю. Це свідчить про те, що більшість студентів, опитаних нами, характеризують свою поведінку в ситуаціях спілкування досить усталеною, стійкою, в основі якої лежить небажання змінюватися залежно від ситуацій, коли поряд зі здатністю до щирого саморозкриття в спілкуванні наявне сприйняття іншими опитаних як «незручних» у спілкуванні внаслідок їх прямолінійності.

Емпірично встановлено каузальний зв'язок психологічного благополуччя студентства з особливостями його особистісної зрілості. Виявлено, що зростання рівня психологічного благополуччя особистості в пізній юності переважно забезпечується розвиненими соціально-психологічними якостями. Найбільший внесок у зміну рівня психологічного благополуччя чинять показники розвиненості соціальної ідентичності та самоефективності у спілкуванні. Особистісна активність, інтенція здійснювати своєрідну експансію на зовні, у світ, прагнення оволодіти ним межує з витратами енергії, із додатковими зусиллями психіки по забезпеченню успішності цих процесів, отже – з можливим переживанням тимчасового дискомфорту і неблагополуччя. Низькі показники психологічного благополуччя зумовлені дефіцитами у розвитку

са́ме соціально-психологічних аспектів Я опитаних, системи їх соціальної ідентичності.

Представлено методичні рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично узагальнено та емпірично показано параметри психологічного благополуччя молоді у зв'язку з особливостями набуття нею особистісної зрілості. Зокрема здійснено наступне.

Психологічне благополуччя обґрунтоване як стан оптимального функціонування особистості, означуваний як процвітання, відчуття комфорту, переживання щастя, прогресу, добробуту. Теоретично обґрунтовано соціально-психологічний зміст психологічного благополуччя через стан, за якого особистість перебуває в комфорті і безпосередньо переживає себе позитивним чином переважно внаслідок отриманого зворотного зв'язку від соціального оточення.

Розроблено інтегративну модель психологічних чинників психологічного благополуччя особистості, яка є теоретичним інструментом, що пояснює каузальний вплив на нього особистісної зрілості.

Емпірично виявлено в цілому низький рівень психологічного благополуччя особистості та показано особливості розвитку особистісної зрілості студентства. Емпірично досліджені особливості розвитку особистісної зрілості студентів. Виявлений вищий рівень особистісної порівняно з соціально-психологічною ідентифікацією, що свідчить про стагнацію процесу соціальної ідентифікації. Це пояснюється руйнуванням в ході війни усталених інститутів соціалізації і звуженням можливостей для ототожнення себе з суб'єктами групової взаємодії, з широким репертуаром соціальних ролей, який сьогодні мінливий і нестабільний. Це стимулює процеси індивідуалізації, отже усвідомлення власних внутрішньоособистісних резервів вибудови ідентифікаційної системи особистості.

На низькому рівні розвитку у опитаній молоді перебувають механізми саморозвитку, як пізнавальні (самопізнання та самоаналіз,

усвідомлення розбіжності між реальним і бажаним Я, так і емоційно-ціннісні (чутливість до зворотного зв'язку), і регулятивні (здатність до саморегуляції та самотворення).

Також для опитаних характерний низький рівень диспозицій автономності, позитивного самосприйняття, сили, зрілості Я, визначеності у цілях, активних життєвих стратегій, толерантності до нового. Більшість студентів переживають себе ефективнішими в діяльності, аніж в спілкуванні, що може бути пояснене тривалим періодом життя і навчання в дистанційному режимі, зумовленого пандемією, а сьогодні – воєнним станом. Виявлена песимістична оцінка здатності студентів до комунікативного контролю.

Модель розвитку особистісних (автономії, особистісного зростання, мета в житті, самоприйняття) психологічного благополуччя студентів пояснюється переважно впливом процесів набуття індивідуально орієнтованих складових особистісної зрілості, а соціально-психологічних (управління середовищем, позитивні стосунки) – під впливом соціально орієнтованих складових.

Психологічне благополуччя молодій людині забезпечується розвиненими соціально-психологічними (рівнем соціальної ідентифікації та самоефективності у спілкуванні) та особистісними (особистісною ідентифікацією, автономністю, позитивним самосприйняттям, силою і зрілістю власного «Я») складовими особистісної зрілості

Представлено методичні рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Перспективним у подальших дослідженнях даної проблеми може бути вивчення інших особистісних чинників психологічного благополуччя молодій людині в часи війни та повоєнного відновлення країни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А.В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 24 – 26.
2. Аршава І. Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: моногр. Д.: Вид-во «Інновація», 2011. 134 с.
3. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. Благопо-луччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя:: матеріали науково-прак-тичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
4. Вінков В. Ю. Уявлення про життєвий успіх: стан розробленості проблематики в соціальній психології *Проблеми політичної психології*: зб. наук. праць. 2015. Вип. 2(16). С. 221–231.
5. Воляннюк Н. Феноменологія суб'єктної активності // Соціальна психологія. – № 3. – 2004. – с.97–109
6. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433-442.
7. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник – Львів :Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015 . С. 210-212 с.
8. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя пенсіонерів: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. псих. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія. Психологія соціальної роботи» / І. С. Горбаль. Київ, 2016. 20 с.

9. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2016. 20 с.
10. Горянська А.М. Толерантність як індикатор психологічного благополуччя рівень психологічного благополуччя. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С.42 – 47.
11. Губернський Л. та ін. Культура. Ідеологія. Особистість: Методолого–світоглядницький аналіз / Губернський Л., Андрущенко А., Михальченко М. – К.: Знання України, 2002. – 580 с
12. Данильченко Т. В. Психологічне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернігів: Видавництво «Десна Поліграф», 2016. 544 с.
13. Данильченко Т.В. Психологічне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів, 2016. 543 с.
14. Дідик Н.М. Особистісна зрілість як акме особистості психолога-професіонала. *Проблеми сучасної психології*. №3. 2009, С. 29-38.
15. Долинська Л.В. Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. Вип.16, 2012 р., С. 285-293
16. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості формування та активізації особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*, 2006. №5. С. 24 – 31.

17. Життєва компетентність особистості. Науково-методичний посібник / За ред. Л. Сохань, І. Єрмакова, Г. Несен. К.: Богдана, 2003. 520 с.
18. Каліщук С.М. Прикладні моделі психологічного супроводу особистості у кризі. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 144–151.
19. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
20. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 48–55.
21. O'Connor, M., Sanson, A. V., Toumbourou, J. W., Norrish, J., & Olsson, C. A. Does Positive Mental Health in Adolescence Longitudinally Predict Healthy Transitions in Young Adulthood? *Journal of Happiness Studies*, 201618(1), 177–198. doi:10.1007/s10902-016-9723-3
22. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис....канд. психол. наук : 19.00.01 ; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2018. 270 с.
23. Кордунова Н. Особистісна зрілість як чинник розвитку у юнацькому віці. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/46/320>
24. Коробка І.М. Психологічне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники і ресурси підтримки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2022. Т.2. № 12. С.85 – 93.
25. Король В.С. Розвиток інтересів як фактор психологічного благополуччя особистості. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного*

семінару *"Ракурси психологічного благополуччя особистості"*, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол. ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 73 – 77

26. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : дис ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Кресан Ольга Дмитрівна ; НАПН України ; Інститут психології ім. Г.С.Костюка. К., 2017. 288с.

27. Кузікова С.Б., Кузіков Б.О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць.* Київ: ІВЦ «Політехніка», 2010. №2(29). С. 106-112. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/10555/1/19.pdf>

28. Курова А.В. Задоволеність життям та психологічне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова.* Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2(36). Ч. 1. С. 98–104.

29. Лановенко Ю. Переживання суб'єктом свого дорослішання. *Соціальна психологія.* 2004. № 4. С. 113-122.

30. Ларіна Т.О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості"*, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 85 – 89.

31. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Вид-во ТОВ "КММ", 2006. 240 с.

32. Меднікова Г.І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Психологія. 2012. Вип. 43(2). С. 179-186

33. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ :. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL:<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>

34. Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Київ: Інститут психології Г. С. Костюка АПН України, 2001, Ч. 2. С. 105–110

35. Панченко С.М. Особистісна зрілість: сутність та перспективи актуалізації в умовах післядипломної освіти. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1(2). С. 308-316.

36. Пахоль Б.Є. Психологічне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. No 1. С. 80–104.

37. Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень. *Тези доповідей Четвертої Міжнародної конференції молодих науковців*, Київ, 2001. 188 с.

38. Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.

39. Ревенко С.П. Соціально-психологічні умови становлення зрілої ідентичності студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Сєверодонецьк, 2020. 286 с.

40. Семків І.І. Психологічне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 234–237.

41. 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. 2017. вип. 17. С. 124–133.

42. Смольнікова С. Психологічне розуміння поняття „життєва компетентність”. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. Київ: Контекст, 2000. С.109.

43. Сокурянська Л.Г. Ціннісна детермінація становлення соціальної суб’єктності студентства в умовах соціокультурної трансформації : автореф. дис. ... доктора соціологічних наук ; Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. Харків, 2007. 38 с.

44. Татенко В. О. До проблеми автентичності людського буття: вчинкові парадигма - [Електронний ресурс] Режим доступу:<http://politicon.iatp.org.ua>

45. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.

46. Титаренко Т. Щастя, здоров’я, благополуччя: досягнення недосяжного. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол. ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 7-11.

47. Титаренко Т.М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

48. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*: зб. наук. статей. К.: КиМУ, 2016. Вип. 9. С. 196–215

49. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 104 с.

50. Цешнатій О. Б. Особливості використання методики М. Куна та Т. Макпартленда "Хто Я?" при вивченні гендерної ідентичності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 620-634.

51. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 186–194.

52. Чорнобровкін В. А. Автономність особистості у контексті проблеми співвідношення внутрішніх і зовнішніх умов психічного розвитку. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України . 2003. Т.5.Ч.5. С.314 – 318.

53. Чуйко О.В., Чаплак Я.В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол. ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 160 – 164.

54. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 6. С.26–27

55. Штепа О. С. Механізми детермінації особистісної зрілості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Плай, 2004. Вип. 9. Ч. 1. С. 168–177.

56. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
57. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
58. Штепа О.С. Пропrium зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*, 2004. № 2. С. 26–35
59. Arslan, G. Psychological Well-Being and Mental Health in Youth: Technical Adequacy of the Comprehensive Inventory of Thriving. *Children* 2023, 10, 1269. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10377873/pdf/children-10-01269.pdf>
60. Bandura A. Health Promotion from the Perspective of Social Cognitive Theory. *Psychology and Health*. 1998: 623–649.
61. Biswas-Diener R., Kashdan T. B. King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. 4(3). 208–211.
62. Cummins, R. A., Eckersley, R., Pallant, J., VanVugt, J., & Misajon, R. Developing a national index of subjective well-being: The Australian Unity Wellbeing Index. *Social Indicators Research*, 200364(2), 159-190.
63. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49. P. 182–185.
64. Diener E. Subjective Well-Being. The eScience of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychol*. 2000, 55, 34–43.
65. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 198549(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13 33

66. Diener, E., Oishi, S. & Tay, L. Advances in subjective well-being research. *NatHumBehav* 2, 253–260 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
67. Gorman, E., Heritage, B., Shepherd, C. C. J., Marriott, R. (2021). Measuring Social and Emotional Wellbeing in Aboriginal Youth Using Strong Souls: A Rasch Measurement Approach. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8425. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168425>
68. Hyman L. Happiness: Understanding Narratives and Discourses. London: PalgraveMacMillan, 2014.
69. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) Well-being: Foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation Press. Russell Sage Foundation, 2003. 593 p.
70. Ott J. C. Perceptions of the Nature of Happiness: Cultural, but Related to the Dynamics of the Human Mind and the Gratification of General Needs. February 2017, Volume 18, Issue 1, pp. 313–319.
71. Otto, C., Reiss, F., Voss, C., Wüstner, A., Meyrose, A.-K., Hölling, H., Ravens-Sieberer, U. (2021). Mental health and well-being from childhood to adulthood: design, methods and results of the 11-year follow-up of the BELLA study. *European child&adolescent psychiatry*, 30(10), 1559-1577. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01630-4>
72. Ryff, C. D. (2022). Positive psychology: Looking back and looking forward. *Frontiers in psychology*, 13, 840062.
73. Seligman M. Flourish: A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them. London: Nicholas Brealey Publishing. 2011. 368 p.
74. Su, R.; Tay, L.; Diener, E. The Development and Validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Appl. Psychol. HealthWell-Being* 2014, 6, 251–279.

75. Tian, L., Wang, D., Huebner, E. S. (2014). Development and validation of the Brief Adolescent's Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS). *Social Indicators. Research*, 120(2), 615-634. doi: 10.1007/s11205-014-0603-0
76. Urke, H. B., Holsen, I., Larsen, T. (2021). Positive Youth Development and Mental WellBeing in Late Adolescence: The Role of Body Appreciation. Findings From a Prospective Study in Norway. *Frontiers in psychology*, 12, 696198-696198. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696198>
77. vanZyl, L. E., Rothmann, S. (2022). Grand Challenges for Positive Psychology: Future Perspectives and Opportunities. *Frontiers in Psychology*, 13, 833057. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833057>
78. Veenhoven R., Kalmijn W. Inequality-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. *Journal of Happiness Studies*. 2005. No. 6. 421–455.
79. Waterman AS, Schwartz SJ, Zamboanga BL, Ravert RD, Williams MK, Agocha VB, Kim SY, Donnellan MB. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *J PositPsychol*. 2010; 5(1):41-61. doi: 10.1080/17439760903435208
80. WorldHealthOrganization. (2001). The World Health Report 2001: Mental health: New understanding, new hope; World Health Organization. 34.
81. Zhang, M. F., & Selwyn, J. (2020). The Subjective Well-Being of Children and Young People in out of Home Care: Psychometric Analyses of the “Your Life, your Care” Survey. *Child indicators research*, 13(5), 1549-1572. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09658-y>

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланки опитувальників, використаних в емпіричному дослідженні

МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСЬ»

(THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB))

(P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN)

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

| Пункт | Зовсім ні | Трохи | Середньо | Дуже сильно | Надзвичайно сильно |
|---|-----------|-------|----------|-------------|--------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям? | | | | | |
| 2. Чи задоволені Ви якістю свого сну? | | | | | |
| 3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність? | | | | | |
| 4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу? | | | | | |
| 5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям? | | | | | |
| 6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті? | | | | | |
| 7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього? | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя? | | | | | |
| 9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю? | | | | | |
| 10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом? | | | | | |
| 11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете? | | | | | |
| 12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях? | | | | | |
| 13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити? | | | | | |
| 14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість? | | | | | |
| 15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями? | | | | | |
| 16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям? | | | | | |
| 17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах? | | | | | |
| 18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими? | | | | | |
| 19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям? | | | | | |
| 20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою? | | | | | |
| 21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби? | | | | | |
| 22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку? | | | | | |
| 23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг? | | | | | |
| 24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати? | | | | | |

ОПИТУВАЛЬНИК «ІНДЕКС БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

| Ніколи | Певний час | Менше половини часу | Більше половини часу | Більшість часу | Весь час |
|--------|------------|---------------------|----------------------|----------------|----------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Текст опитувальника:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості – ДХСО

Мета: визначення рівня актуалізації психологічних ресурсів (структурних складових системи) саморозвитку особистості як прогресивного, усвідомленого і керованого процесу особистісних змін, особистісного зростання.

Інструкція. Відповідаючи на питання анкети, визначить ступінь відповідності твердження власному внутрішньому світу, оцінивши її від «одного» до «п'яти» балів - **5** – твердження повністю відповідає; **4** – скоріш відповідає, чим не відповідає; **3** – і так і ні; **2** – скоріш не відповідає; **1** - не відповідає.

| № | Питання | Відповідь |
|----|--|-----------|
| 1 | Я прагну вивчити і зрозуміти себе | 1 2 3 4 5 |
| 2 | Я постійно займаюся самовдосконаленням | 1 2 3 4 5 |
| 3 | Наявні життєві труднощі стимулюють мою активність | 1 2 3 4 5 |
| 4 | В житті я визначився з близькими і далекими цілями | 1 2 3 4 5 |
| 5 | Мені не вдається повною мірою використовувати свої сили і здібності | 1 2 3 4 5 |
| 6 | Мене цікавить мій внутрішній світ і внутрішній світ інших людей | 1 2 3 4 5 |
| 7 | Мені подобається займатися справами, які вимагають від мене максимального напруження й зусиль | 1 2 3 4 5 |
| 8 | Я систематично аналізую і коригую свої почуття, думки, вчинки | 1 2 3 4 5 |
| 9 | Мене ображає, коли люди ставляться до мене не так, як я хотів би | 1 2 3 4 5 |
| 10 | Я часто відчуваю незадоволеність ступенем своєї самореалізації | 1 2 3 4 5 |
| 11 | Мені важливо знати як інші люди сприймають мене | 1 2 3 4 5 |
| 12 | Я вірю у свої потенційні можливості і прагну до їх максимальної реалізації | 1 2 3 4 5 |
| 13 | Я не помічаю, щоб у ході життя я змінювався і ставав іншим | 1 2 3 4 5 |
| 14 | Моє життя наповнене цікавими справами | 1 2 3 4 5 |
| 15 | В своєму житті я намагаюсь керуватися ідеалами істини, добра, краси | 1 2 3 4 5 |
| 16 | Я поки повністю не усвідомив свої потреби і цілі | 1 2 3 4 5 |
| 17 | Я прагну постійно підвищувати рівень майстерності та компетентності | 1 2 3 4 5 |
| 18 | Для мене неважлива думка інших про мене і життя в цілому | 1 2 3 4 5 |
| 19 | Я керую своїм професійним розвитком і отримую позитивні результати | 1 2 3 4 5 |
| 20 | В моєму житті було мало цікавих зустрічей, захоплень, подій, пригод | 1 2 3 4 5 |
| 21 | Для мене важливо зрозуміти сенс свого існування | 1 2 3 4 5 |
| 22 | Якщо я зробив помилку, я її ретельно аналізую і перебудовуюсь | 1 2 3 4 5 |
| 23 | Зростаюча відповідальність і складність життєвих завдань лякають мене | 1 2 3 4 5 |
| 24 | Важливий для мене факт (подія, фільм, книга) я обдумую (приміряю до себе), обговорюю зі значущими іншими | 1 2 3 4 5 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 25 | Я отримую задоволення від пізнання і освоєння нового | 1 2 3 4 5 |
| 26 | В мене не виходить повністю управляти своїми емоціями, почуттями, поведінкою | 1 2 3 4 5 |
| 27 | Я вважаю, що нерозумно витратити час на читання і роздуми | 1 2 3 4 5 |
| 28 | Я не прагну бути відкритою людиною | 1 2 3 4 5 |
| 29 | Я вважаю, що життя має бути насиченим та продуктивним | 1 2 3 4 5 |
| 30 | Я настільки зайнятий справами, що не залишається часу для власного розвитку | 1 2 3 4 5 |

Додаток Б

Результати регресійного аналізу залежності психологічного благополуччя від складових особистісної зрілості

Б.1. Коефіцієнти регресії для психологічного благополуччя в структурі суб'єктивного благополуччя

Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. | |
|-------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | B | Std. Error | Beta | | | |
| 1 | (Constant) | 5 | 0.179 | 27.912 | 0 | |
| | Соціальна ідентичність | 0.672 | 0.18 | 0.56 | 3.738 | 0 |
| 2 | (Constant) | 5 | 0.175 | 28.55 | 0 | |
| | Соціальна ідентичність | 0.672 | 0.176 | 0.56 | 3.823 | 0 |
| | Самоефект в діяльності | 0.515 | 0.176 | 0.45 | 2.93 | 0.004 |
| 3 | (Constant) | 5 | 0.172 | 29.078 | 0 | |
| | Соціальна ідентичність | 0.672 | 0.172 | 0.56 | 3.894 | 0 |
| | Самоефект в діяльності | 0.515 | 0.172 | 0.45 | 2.984 | 0.003 |
| | Самоефект у спілкуванні | 0.459 | 0.172 | 0.68 | 2.661 | 0.009 |
| 4 | (Constant) | 5 | 0.17 | 29.434 | 0 | |
| | Соціальна ідентичність | 0.672 | 0.17 | 0.56 | 3.942 | 0 |
| | Самоефект в діяльності | 0.515 | 0.17 | 0.45 | 3.021 | 0.003 |
| | Самоефект у спілкуванні | 0.459 | 0.17 | 0.68 | 2.693 | 0.008 |
| | Умови саморозвитку | 0.38 | 0.17 | 0.47 | 2.233 | 0.027 |
| 5 | (Constant) | 5 | 0.168 | 29.773 | 0 | |
| | Соціальна ідентичність | 0.672 | 0.168 | 0.56 | 3.987 | 0 |
| | Самоефект в діяльності | 0.515 | 0.168 | 0.45 | 3.055 | 0.003 |
| | Самоефект у спілкуванні | 0.459 | 0.168 | 0.68 | 2.724 | 0.007 |
| | Умови саморозвитку | 0.38 | 0.168 | 0.47 | 2.258 | 0.025 |
| | Механізми саморозвитку | -0.367 | 0.168 | -0.33 | -2.176 | 0.031 |
| 6 | (Constant) | 5 | 0.168 | 29.773 | 0 | |
| | Соціальна ідентичність | 0.672 | 0.168 | 0.56 | 3.987 | 0 |
| | Самоефект в діяльності | 0.515 | 0.168 | 0.45 | 3.055 | 0.003 |
| | Самоефект у спілкуванні | 0.459 | 0.168 | 0.68 | 2.724 | 0.007 |
| | Умови саморозвитку | 0.38 | 0.168 | 0.47 | 2.258 | 0.025 |
| | Механізми саморозвитку | -0.367 | 0.168 | -0.33 | -2.176 | 0.031 |
| | Соціальна ідентичність | 0.125 | 0.045 | 0.3 | 2.091 | 0.121 |
| | (Constant) | 5 | 0.168 | 29.773 | 0 | |
| 7 | Соціальна ідентичність | 0.672 | 0.168 | 0.56 | 3.987 | 0 |
| | Самоефект в діяльності | 0.515 | 0.168 | 0.45 | 3.055 | 0.003 |
| | Самоефект у спілкуванні | 0.459 | 0.168 | 0.68 | 2.724 | 0.007 |
| | (Constant) | 5 | 0.168 | 29.773 | 0 | |

| | | | | | |
|--------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Умови саморозвитку | 0.38 | 0.168 | 0.47 | 2.258 | 0.025 |
| Механізми саморозвитку | -0.367 | 0.168 | -0.33 | -2.176 | 0.031 |
| Соціальна ідентичність | 0.125 | 0.045 | 0.3 | 2.091 | 0.121 |
| Потреба в саморозвитку | 0.227 | 0.034 | 0.012 | 2.022 | 0.001 |
| (Constant) | 5 | 0.168 | | 29.773 | 0 |
| Соціальна ідентичність | 0.672 | 0.168 | 0.56 | 3.987 | 0 |
| Самоефект в діяльності | 0.515 | 0.168 | 0.45 | 3.055 | 0.003 |
| Самоефект у спілкуванні | 0.459 | 0.168 | 0.68 | 2.724 | 0.007 |
| 8 Умови саморозвитку | 0.38 | 0.168 | 0.47 | 2.258 | 0.025 |
| Механізми саморозвитку | -0.367 | 0.168 | -0.33 | -2.176 | 0.031 |
| Соціальна ідентичність | 0.125 | 0.045 | 0.3 | 2.091 | 0.121 |
| Потреба в саморозвитку | 0.227 | 0.034 | 0.012 | 2.022 | 0.001 |
| Особистісна ідентичність | 0.342 | 0.115 | 0.089 | 2.102 | 0.201 |

a. Dependent Variable: Психолблагоп

•

Б.2. Коефіцієнти регресії для шкали «автономія» в структурі психологічного благополуччя, за методикою К.Ріфф

| Coefficients ^a | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------|--------|-------|--|
| Model | Unstandardized Coefficients | Standardized Coefficients | t | Sig. | | |
| | B | Std. Error | Beta | | | |
| 1 (Constant) | 5.892 | 0.22 | | 26.786 | 0 | |
| Умови саморозвитку | 0.753 | 0.221 | 0.52 | 3.413 | 0.001 | |
| 2 (Constant) | 5.892 | 0.215 | | 27.464 | 0 | |
| Умови саморозвитку | 0.753 | 0.215 | 0.52 | 3.5 | 0.001 | |
| Особистісна ідентичність | 0.66 | 0.215 | 0.32 | 3.066 | 0.003 | |
| 3 (Constant) | 5.892 | 0.21 | | 28.095 | 0 | |
| Умови саморозвитку | 0.753 | 0.21 | 0.52 | 3.58 | 0 | |
| Особистісна ідентичність | 0.66 | 0.21 | 0.61 | 3.136 | 0.002 | |
| Самоефективність в діяльності | 0.616 | 0.21 | 0.32 | 2.929 | 0.004 | |
| 4 (Constant) | 5.892 | 0.207 | | 28.499 | 0 | |
| Умови саморозвитку | 0.753 | 0.207 | 0.52 | 3.632 | 0 | |
| Особистісна ідентичність | 0.66 | 0.207 | 0.61 | 3.181 | 0.002 | |
| Самоефективність в діяльності | 0.616 | 0.207 | 0.32 | 2.972 | 0.003 | |
| Самоеф-сть в спілкув. | -.495 | .207 | -.169 | -2.385 | .118 | |
| 5 (Constant) | 5.892 | .207 | | 28.499 | .000 | |
| Умови саморозвитку | .753 | .207 | .520 | 3.632 | .000 | |
| Особистісна | .660 | .207 | .610 | 3.181 | .002 | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|--|
| | ідентичність | | | | | | |
| | Самоефективність в діяльності | .616 | .207 | .320 | 2.972 | .003 | |
| | Самоеф-сть в спілкув. | -.495 | .207 | -.169 | -2.385 | .118 | |
| | Механізми саморозвитку | -0.347 | 0.148 | -0.33 | -2.176 | 0.131 | |
| | (Constant) | 5.892 | .207 | | 28.499 | .000 | |
| | Умови саморозвитку | .753 | .207 | .520 | 3.632 | .000 | |
| | Особистісна ідентичність | .660 | .207 | .610 | 3.181 | .002 | |
| 6 | Самоефективність в діяльності | 0.616 | 0.207 | 0.32 | 2.972 | 0.003 | |
| | Самоеф-сть в спілкув. | -.495 | .207 | -.169 | -2.385 | .118 | |
| | Механізми саморозвитку | -0.347 | 0.148 | -0.33 | -2.176 | 0.131 | |
| | Соціальна ідентичність | 0.125 | 0.045 | 0.3 | 2.091 | 0.121 | |
| | (Constant) | 5.892 | .207 | | 28.499 | .000 | |
| | Умови саморозвитку | .753 | .207 | .520 | 3.632 | .000 | |
| | Особистісна ідентичність | .660 | .207 | .610 | 3.181 | .002 | |
| | Самоефективність в діяльності | 0.616 | 0.207 | 0.32 | 2.972 | 0.003 | |
| 7 | Самоеф-сть в спілкув. | -.495 | .207 | -.169 | -2.385 | .118 | |
| | Механізми саморозвитку | -0.347 | 0.148 | -0.33 | -2.176 | 0.131 | |
| | Соціальна ідентичність | 0.125 | 0.045 | 0.3 | 2.091 | 0.121 | |
| | Потреба в саморозвитку | 0.227 | 0.034 | 0.012 | 2.022 | 0.001 | |

a. DependentVariable: Психолблагоп

Б.3. Коефіцієнти регресії для шкали «мета в житті» в структурі психологічного благополуччя, за методикою К.Ріфф

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|-------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 3.136 | 0.137 | | 22.87 | 0 |
| | Особистісна ідентичність | 0.746 | 0.138 | 0.36 | 2.078 | 0.039 |
| 2 | (Constant) | 3.136 | 0.136 | | 23.104 | 0 |
| | Особистісна ідентичність | 0.746 | 0.136 | 0.36 | 2.099 | 0.037 |
| | Умови саморозвитку | 0.285 | 0.136 | 0.16 | 2.091 | 0.038 |
| 3 | (Constant) | 3.136 | 0.134 | | 23.334 | 0 |
| | Особистісна ідентичність | 0.746 | 0.135 | 0.36 | 2.12 | 0.036 |
| | Умови саморозвитку | 0.285 | 0.135 | 0.16 | 2.112 | 0.306 |
| | Соціальна ідентичність | 0.278 | 0.135 | 0.156 | 2.064 | 0.401 |
| 4 | (Constant) | 3.136 | 0.134 | | 23.334 | 0 |
| | Особистісна ідентичність | 0.746 | 0.135 | 0.36 | 2.12 | 0.036 |
| | Умови саморозвитку | 0.285 | 0.135 | 0.16 | 2.112 | 0.306 |
| | Соціальна ідентичність | 0.278 | 0.135 | 0.156 | 2.064 | 0.401 |
| | Самоеф-сть в спілкув. | -.495 | .207 | -.169 | -2.385 | .118 |
| | Механізми саморозвитку | -.347 | 0.148 | -.33 | -2.176 | 0.131 |
| 5 | (Constant) | 3.136 | .134 | | 23.334 | .000 |
| | Особистісна ідентичність | .746 | .135 | .360 | 2.120 | .036 |
| | Умови саморозвитку | .285 | .135 | .160 | 2.112 | .306 |
| | Соціальна ідентичність | .278 | .135 | .156 | 2.064 | .401 |
| | Самоеф-сть в спілкув. | -.495 | .207 | -.169 | -2.385 | .118 |
| | Механізми саморозвитку | -.347 | 0.148 | -.33 | -2.176 | 0.131 |
| 6 | (Constant) | 3.136 | .134 | | 23.334 | .000 |
| | Особистісна ідентичність | .746 | .135 | .360 | 2.120 | .036 |
| | Умови саморозвитку | .285 | .135 | .160 | 2.112 | .306 |
| | Соціальна ідентичність | 0.278 | 0.135 | 0.156 | 2.064 | 0.401 |
| | Самоеф-ть в спілкув. | -.495 | .207 | -.169 | -2.385 | .118 |
| | Механізми саморозвитку | -.347 | 0.148 | -.33 | -2.176 | 0.131 |
| 7 | (Constant) | 3.136 | .134 | | 23.334 | .000 |
| | Особистісна ідентичність | .746 | .135 | .360 | 2.120 | .036 |
| | Самоеф-ть в діяльності | 0.125 | 0.045 | 0.3 | 2.091 | 0.121 |

| | | | | | |
|------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Умови саморозвитку | .285 | .135 | .160 | 2.112 | .306 |
| Соціальна ідентичність | 0.278 | 0.135 | 0.156 | 2.064 | 0.401 |
| Самоеф-сть в спілкув. | -.435 | .201 | -.149 | -2.229 | .118 |
| Механізми саморозвитку | -0.347 | 0.148 | -0.33 | -2.176 | 0.131 |
| Самоеф-ть в діяльності | 0.125 | 0.045 | 0.3 | 2.091 | 0.121 |
| Потреба в саморозвитку | 0.227 | 0.154 | 0.002 | 2.022 | 0.001 |

a. Dependent Variable: Мета в житті

Б.4. Коефіцієнти регресії для шкали «самоприйняття» в структурі психологічного благополуччя, за методикою К.Ріфф

Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. | |
|-------|-------------------------------|------------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | B | Std. Error | Beta | | | |
| 1 | (Constant) | 5.527 | 0.222 | 24.869 | 0 | |
| | Особистісна ідентичність | 0.809 | 0.223 | 0.4 | 3.627 | 0 |
| 2 | (Constant) | 5.527 | 0.216 | 25.594 | 0 | |
| | Особистісна ідентичність | 0.809 | 0.223 | 0.4 | 3.733 | 0 |
| | Механізми саморозвитку | 0.709 | 0.217 | 0.43 | 3.272 | 0.001 |
| 3 | (Constant) | 5.527 | 0.21 | 26.302 | 0 | |
| | Особистісна ідентичність | 0.809 | 0.223 | 0.4 | 3.836 | 0 |
| | Механізми саморозвитку | 0.709 | 0.217 | 0.43 | 3.362 | 0.001 |
| | VAR00010 | -0.671 | 0.211 | -0.226 | -3.185 | 0.002 |
| 4 | (Constant) | 5.527 | 0.208 | 26.619 | 0 | |
| | Особистісна ідентичність | 0.809 | 0.223 | 0.4 | 3.882 | 0 |
| | Механізми саморозвитку | 0.709 | 0.217 | 0.43 | 3.403 | 0.001 |
| | Соціальна ідентичність | 0.671 | 0.208 | 0.226 | 3.223 | 0.245 |
| | Потреба в саморозвитку | 0.463 | 0.208 | 0.156 | 2.221 | 0.206 |
| 5 | (Constant) | 5.527 | 0.205 | 26.921 | 0 | |
| | Особистісна ідентичність | 0.809 | 0.223 | 0.4 | 3.926 | 0 |
| | Механізми саморозвитку | 0.709 | 0.217 | 0.43 | 3.441 | 0.001 |
| | Соціальна ідентичність | 0.671 | 0.208 | 0.226 | 3.223 | 0.245 |
| | Потреба в саморозвитку | 0.463 | 0.208 | 0.156 | 2.221 | 0.206 |
| | Самоефективність в діяльності | 0.345 | 0.206 | 0.15 | 0.162 | 0.32 |
| 6 | (Constant) | 5.527 | 0.205 | 26.921 | 0 | |
| | Особистісна ідентичність | 0.809 | 0.223 | 0.4 | 3.926 | 0 |
| | Механізми саморозвитку | 0.709 | 0.217 | 0.43 | 3.441 | 0.001 |
| | Соціальна ідентичність | 0.671 | 0.208 | 0.226 | 3.223 | 0.245 |
| | Потреба в саморозвитку | 0.463 | 0.208 | 0.156 | 2.221 | 0.206 |
| | Самоефективність в діяльності | 0.345 | 0.206 | 0.15 | 0.162 | 0.32 |
| | Умови саморозвитку | 0.322 | 0.045 | 0.21 | 2.09 | 0.34 |
| 7 | (Constant) | 5.527 | 0.205 | 26.921 | 0 | |
| | Особистісна ідентичність | 0.809 | 0.223 | 0.4 | 3.926 | 0 |
| | Механізми саморозвитку | 0.709 | 0.217 | 0.43 | 3.441 | 0.001 |

| | | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Соціальна ідентичність | 0.671 | 0.208 | 0.226 | 3.223 | 0.245 |
| Потреба в саморозвитку | 0.463 | 0.208 | 0.156 | 2.221 | 0.206 |
| Самоефективність в діяльності | 0.345 | 0.206 | 0.15 | 0.162 | 0.32 |
| Умови саморозвитку | 0.322 | 0.045 | 0.21 | 2.09 | 0.34 |
| Самоефективність в спілкуванні | 0.117 | 0.014 | 0.02 | 2.002 | 0.3 |

a. Dependent Variable: Самоприйняття

Б.6. Коефіцієнти регресії для шкали «управління середовищем» в структурі психологічного благополуччя, за методикою К.Ріфф
Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. | |
|-------|-------------------------------|------------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | B | Std. Error | Beta | | | |
| 1 | (Constant) | 5.425 | 0.182 | 29.843 | 0 | |
| | Механізми саморозвитку | 0.74 | 0.182 | 0.302 | 4.056 | 0.1 |
| 2 | (Constant) | 5.425 | 0.176 | 30.741 | 0 | |
| | Механізми саморозвитку | 0.74 | 0.177 | 0.302 | 4.178 | 0 |
| | Особистісна ідентичність | -0.588 | 0.177 | -0.24 | -3.319 | 0.401 |
| 3 | (Constant) | 5.425 | 0.173 | 31.436 | 0 | |
| | Механізми саморозвитку | 0.74 | 0.173 | 0.302 | 4.273 | 0.1 |
| | Особистісна ідентичність | -0.588 | 0.173 | -0.24 | -3.395 | 0.401 |
| | Потреба в саморозвитку | 0.504 | 0.173 | 0.32 | 2.909 | 0.004 |
| 4 | (Constant) | 5.425 | 0.169 | 32.134 | 0 | |
| | Механізми саморозвитку | 0.74 | 0.169 | 0.302 | 4.368 | 0 |
| | Особистісна ідентичність | -0.588 | 0.169 | -0.24 | -3.47 | 0.001 |
| | Потреба в саморозвитку | 0.504 | 0.169 | 0.32 | 2.974 | 0.003 |
| | Соціальна ідентичність | 0.487 | 0.169 | 0.56 | 2.876 | 0.005 |
| 5 | (Constant) | 5.425 | 0.167 | 32.552 | 0 | |
| | Механізми саморозвитку | 0.74 | 0.167 | 0.302 | 4.425 | 0 |
| | Особистісна ідентичність | -0.588 | 0.167 | -0.24 | -3.515 | 0.001 |
| | Потреба в саморозвитку | 0.504 | 0.167 | 0.32 | 3.012 | 0.003 |
| | Соціальна ідентичність | 0.487 | 0.169 | 0.56 | 2.913 | 0.004 |
| | Самоефективність в діяльності | -0.992 | 0.167 | -0.67 | -2.283 | 0.004 |
| 6 | (Constant) | 5.425 | 0.167 | 32.552 | 0 | |
| | Механізми саморозвитку | 0.74 | 0.167 | 0.302 | 4.425 | 0 |
| | Особистісна ідентичність | -0.588 | 0.167 | -0.24 | -3.515 | 0.001 |
| | Потреба в саморозвитку | 0.504 | 0.167 | 0.32 | 3.012 | 0.003 |
| | Соціальна ідентичність | 0.487 | 0.169 | 0.56 | 2.913 | 0.004 |
| | Самоефективність в діяльності | -0.992 | 0.167 | -0.67 | -2.283 | 0.004 |
| | Умови саморозвитку | 0.152 | 0.145 | 0.134 | 2.732 | 0.21 |
| 7 | (Constant) | 5.425 | 0.167 | 32.552 | 0 | |
| | Механізми саморозвитку | 0.74 | 0.167 | 0.302 | 4.425 | 0 |

| | | | | | |
|--------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Особистісна ідентичність | -0.588 | 0.167 | -0.24 | -3.515 | 0.001 |
| Потреба в саморозвитку | 0.504 | 0.167 | 0.32 | 3.012 | 0.003 |
| Соціальна ідентичність | 0.487 | 0.169 | 0.56 | 2.913 | 0.004 |
| Самоефективність в діяльності | -0.992 | 0.167 | -0.67 | -2.283 | 0.004 |
| Умови саморозвитку | 0.152 | 0.145 | 0.134 | 2.732 | 0.21 |
| Самоефективність в спілкуванні | 0.215 | 0.023 | 0.05 | 2.375 | 0.25 |

a. DependentVariable: Управління середовищем