10. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the statetrait-anxiety inventory / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. Palo Alto, California : Consulting Psychologists Press, 1970.
11. Strongman, K.T., 1995. Theories of Anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*. Vol. 24. No. 2.
12. Кудріна Т. С. Психологічні механізми мотивації досягнення / Т. С. Кудріна, О. Ю. Колесніченко. *Вісник Київського університету. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. Вип. 3. К., 1997.
13. Atkinson J. W. A theory of achievement motivation / J. W. Atkinson, N. T. Feather. N.Y. : Wiley, 1966. 391 p.
14. Fincham F. D. Learned helplessness, test anxiety, and academic achievement; a longitudinal analysis / F. D. Fincham, A. Hokoda, R. Sanders. Child Development. UK., 1989. Vol. 60. P. 138–145.
15. Ingalls J. Concurrent Validity between the Achievement Motivation Inventory and Grade Point Average. An Abstract of a Thesis. *University of Northen Iowa*, 2006. P. 12–28.
16. .Сафін В.Ф. Стійкість самооцінки та механізм її збереження. *Питання психології*. 1975. № 3. С. 62–72.
17. Терлецька, Л., & Кухар, І. (2020). Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(11), 57–63.
18. Hohm I, O'Shea BA, Schaller M. Do moral values change with the seasons? Proc Natl Acad Sci USA. 2024 Aug 13.

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-16

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО ДОБРОБУТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мединська Яна
магістр спеціальності 053 Психологія
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна

Суб'єктивний добробут – це комплексне поняття, що відображає загальне задоволення людини своїм життям. Він охоплює як позитивні емоції та відчуття щастя, так і відсутність негативних переживань, а також оцінку різних сфер життя, таких як здоров'я, стосунки з іншими людьми та досягнення життєвих цілей. Чинники, які впливають на переживання суб'єктивного добробуту різні дослідники визначають по-різному.

Варто зазначити, що у науковій літературі дослідниками використовуються різні варіанти перекладу англійського "well-being", найчастіше можна зустріти «психологічне благополуччя». Ми керуємося думкою, що коректно використовувати термін "добробут" замість "благополуччя". Адже це більш точний український відповідник англійського "well-being" і не є калькою з російської мови.

О. Абрамюк зазначає, що сучасні світові підходи до трактування поняття «добробуту» можна розділити на 2 напрямки: гедоністичний та евдомоністичний. У рамках першого поняття «добробут» є синонімічним до конструкту «задоволення» («heonia»). Тобто добробут розглядався як переживання людиною задоволення на противагу незадоволенню (дискомфорту) і рівень цих почуттів виходив з уявлень людини про себе і світ. Прихильниками такого напрямку були Н. Бредберн, Е. Дінер. На противагу цьому, представники гуманістичної психології розвивали ідеї евдемонізму при трактуванні добробуту. Згідно цих ідей добробут розглядається як наслідок наповненого, осмисленого та повноцінного буття людини. Трактуванням добробуту з нахилом на евдомонізм займалися А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, Г. Олпорт, Е. Еріксон, К. Ріфф та інші [1].

Н. Бредберн є одним із засновників наукового вивчення психологічного добробуту. У 60-х роках минулого століття він ототожнював це поняття із задоволеністю життям і запропонував модель, де баланс емоцій відіграє центральну роль. Згідно з його теорією, високий рівень суб'єктивного добробуту досягається тоді, коли позитивні емоції переважають над негативними [3].

Е. Дінер, відомий дослідник щастя та суб'єктивного добробуту, запропонував тристоронню модель, яка досить точно описує складну структуру цього поняття. Ця модель виходить за межі простого визначення "щастя" і пропонує більш комплексний погляд на те, що ж насправді робить людей щасливими. Перший компонент, задоволеність життям – це когнітивна оцінка того, наскільки людина задоволена своїм життям в цілому. Це глобальна оцінка, яка охоплює різні сфери життя – від роботи та сім'ї до здоров'я та досягнень. Другий компонент, позитивні емоції, стосується частоти та інтенсивності позитивних емоцій, таких як радість, задоволення, захоплення. Остання складова моделі – негативні емоції. Мова йде про частоту та інтенсивність негативних емоцій, таких як смуток, гнів, тривога. Зменшення кількості негативних емоцій також сприяє підвищенню суб'єктивного добробуту [5].

У рамках евдомоністичного підходу К. Ріфф розробила структуру добробуту, яка складається з 6 компонентів: *самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономність, управління довкіллям, цілі та особистісне зростання*. При високому рівні самоприйняття особистість усвідомлює та позитивно ставиться до різних граней своєї

особистості. Позитивні стосунки з оточуючими виявляються у вмінні ефективно комунікувати з оточуючими, бути відкритим та гнучким у спілкуванні. Автономність свідчить про здатність людини діяти незалежно від думки соціуму. При високому рівні управлінні довкіллям особистість спроможна створювати відповідні умови для досягнення бажаного. Наявність мети у житті свідчить про усвідомлення та взаємозв'язок між минулим, теперішнім та майбутнім. Особистісне зростання відповідає за прагнення людини вдосконалюватися, рухатися вперед та реалізовуватися як особистість [6].

К. ДеНів та Х. Купер у своїй праці здійснили мета-аналіз для вивчення 137 різних особистісних конструктів як корелятів суб'єктивного добробуту. І найбільш пов'язаними з суб'єктивним добробутом є довіра, емоційна стабільність, локус контролю, механізми захисту, витривалість, позитивна афективність, особиста і колективна самооцінка та напруженість. Якщо згрупувати чинники відповідно до теорії рис Великої п'ятірки (Big Five), то найбільша кореляція добробуту буде прослідковуватися з нейротизмом. Також пряма кореляція відзначена з екстраверсією та привітністю [4].

У наш нестабільний час, на зламі соціально-економічного розвитку суспільства, на нашу думку, надзвичайно важливим є питання соціальної зрілості особистості. О. Омельчук визначав соціальну зрілість як здатність людини реалізуватися як члена суспільства, при цьому виконуючи певні соціальні ролі. Дослідник виділив 6 узагальнених компонентів соціальної зрілості, які добре співвідносяться та збігаються з діяльнісним компонентом структури особистості. Базовими компонентами морфології соціальної зрілості є вроджена адаптивність, життєстійкість, відкритість досвіду, відповідальність, життєві цінності та самоефективність. Вроджена адаптивність людини на фізіологічному рівні забезпечує базові функції життя людини, а також виявляється в індивідуальних психофізіологічних особливостях (характері), емоційній чутливості, зовнішності тощо. Життєстійкість – це психологічна диспозиція переконань про себе та світ. Вона в свою чергу складається з залученості (особистість відчуває задоволення від того, що вона є частиною якогось процесу), контролю (особистість відчуває, що те, що кінцевий результат має значення) та прийняття ризику (людина здатна до дій навіть не будучи впевненою, що досягне успіху, бо в крайньому разі вона отримає досвід). Відкритість досвіду свідчить про активність людини у життєвих процесах. Відповідальність особистості визначається як її здатність співвідносити особисті можливості, результати своїх вчинків з бажаними цілями та правилами. Життєві цінності є певними мотиваторами особистості, регуляторами її діяльності. Останнім компонентом є самоефективність, яка визначається як здатність людини відчувати в собі силу для руху вперед та

досягнення своїх цілей. Коли людина має високий рівень соціальної зрілості, це означає, що вона здатна ефективно взаємодіяти з оточенням, приймати відповідальні рішення, встановлювати міцні соціальні зв'язки та знаходити сенс у житті. Саме ці аспекти є ключовими для відчуття щастя, задоволеності та суб’єктивного добробуту. Отже, можна зробити припущення, що соціально-зрілі особистості переживають вищий рівень суб’єктивного добробуту [2].

Таким чином, суб’єктивний добробут є багатогранним феноменом, який охоплює як емоційну, так і когнітивну сфери людського буття. Різноманітні теорії та моделі суб’єктивного добробуту підкреслюють важливість як позитивних емоцій та задоволення життям, так і наявності сенсу, цілей та самореалізації. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем невизначеності та стресів, питання суб’єктивного добробуту набуває особливої актуальності. Розуміння факторів, які впливають на відчуття щастя та задоволення життям, є важливим для розробки ефективних стратегій підвищення якості життя людей.

Література:

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб’єктивне бл.агополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи.* Рівне, 2018. Вип. 11. С. 10–17. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.2.

2. Омельчук О. Соціальна зрілість в рекурсивній призмі життя. *Психологічні перспективи.* Луцьк, 2023. Вип. 41. С. 146–161. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-ome.

3. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Aldine publishing company. Chicago, 1969.

4. DeNeve, K. M., Cooper, H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin,* 1998. 124(2), 197–229. https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197

5. Diener E., Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and selfesteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 68. 1995. P. 653–663.

6. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727.