

Література:

1. Метельська Н. Й. Психологічні основи дослідження та розвитку професійної самосвідомості працівників освіти. Методичні матеріали та рекомендації. Полтава, 2019. 105 с.
2. Кар'єрне консультування: практ. посіб. / за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 282 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-97>

ВЗАЄМВПЛИВ ЧАСОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Фелечко О. С.

здобувачка другого курсу магістратури спеціальності Психологія

Міжнародний університет

*Науковий керівник: **Бедан В. Б.***

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології

Міжнародний університет

м. Одеса, Україна

У сучасних умовах соціальної нестабільності проблема суб'єктивного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Суб'єктивне благополуччя відображає індивідуальну оцінку людиною якості власного життя, рівень задоволеності різними його сферами та баланс позитивних і негативних переживань. Воно виступає важливим показником психологічного здоров'я, емоційної стабільності та ефективної соціальної адаптації особистості.

Сучасні дослідження свідчать, що суб'єктивне благополуччя формується під впливом різноманітних психологічних чинників, серед яких важливе місце займає часова спрямованість особистості. Те, як людина сприймає власне минуле, переживає теперішнє та прогнозує майбутнє, значною мірою визначає її життєві цілі, рівень мотивації, ставлення до труднощів та здатність підтримувати позитивне бачення життєвої перспективи [3; 7].

Попри значну кількість досліджень суб'єктивного благополуччя [2; 4; 5; 6 та ін.], недостатньо вивченим залишається питання ролі часової спрямованості особистості у формуванні психологічного благополуччя в умовах соціальної нестабільності.

Одним із завдань емпіричного дослідження було встановлення взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя та показниками часового фокусу особистості. В якості змінних було використано показники методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» [1] та шкали часового фокуса [7]. У результаті проведеного аналізу було виявлено статистично значущі додатні взаємозв'язки між показниками часової спрямованості та компонентами суб'єктивного благополуччя (табл. 1).

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками суб'єктивного благополуччя та часового фокусу

Показники часового фокусу	Показники суб'єктивного благополуччя			
	ПБ	ФЗ	Ст	ЗСБ
МнЧФ	385**	215**	252**	343**
ТЧФ	548**	431**	418**	538**
МбЧФ	495**	327**	367**	466**

*Примітки. 1) Тут і надалі у таблиці нулі й коми опущені; 2) позначка «**» – кореляція значима на рівні 0.01 ($p \leq 0,01$), позначка «*» – кореляція, значима на рівні 0.05 ($p \leq 0,05$); 3) Умовні скорочення показників: МнЧФ – минулий часовий фокус, ТЧФ – теперішній часовий фокус, МбЧФ – майбутній часовий фокус*

Отримані результати свідчать про наявність системних додатних взаємозв'язків між часовою спрямованістю особистості та суб'єктивним благополуччям. Зокрема, встановлено, що психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з теперішнім часовим фокусом ($r = 0,548$; $p \leq 0,01$) та майбутнім часовим фокусом ($r = 0,495$; $p \leq 0,01$). Це може свідчити про те, що відчуття психологічного благополуччя пов'язане зі здатністю людини бути включеною в актуальний життєвий процес та орієнтуватися на майбутні перспективи.

Також виявлено додатні кореляційні зв'язки між показниками фізичного благополуччя та часової спрямованості. Найбільш виражений зв'язок встановлено з теперішнім часовим фокусом ($r = 0,431$; $p \leq 0,01$), що може свідчити про важливість усвідомленого переживання теперішнього для підтримання фізичного та психологічного ресурсу особистості.

За показником «стосунки» також виявлено додатні взаємозв'язки з усіма показниками часового фокусу. Це свідчить про те, що якість міжособистісних взаємин пов'язана зі здатністю особистості інтегрувати власний життєвий досвід у різних часових вимірах.

Встановлено, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя найбільшою мірою пов'язаний із теперішнім часовим фокусом ($r = 0,538$; $p \leq 0,01$) та майбутнім часовим фокусом ($r = 0,466$; $p \leq 0,01$). Отримані результати можуть свідчити про те, що орієнтація на актуальне життя та перспективне бачення майбутнього виступають важливими

психологічними чинниками підтримання суб'єктивного благополуччя особистості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що часова спрямованість є важливим когнітивним чинником суб'єктивного благополуччя. Найбільш значущими для підтримання благополуччя виявилися орієнтація на теперішній час та здатність особистості формувати позитивне бачення майбутнього.

Література:

1. Карамушка Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. Адаптація на 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), 2022. 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
2. Крамченкова В.О., Григорій А.С., Бондар Г. Ресурсні кореляти суб'єктивного благополуччя особистості студентів в умовах невизначеності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Вип. 74. 2026. С. 76–89
3. Льошенко О. А., Кондратьєва В. І., Кириленко Т. С. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу у молодих осіб із різними життєвими смислами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 2022. 7–11. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.1>
4. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки, 32–42. 2022. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).04)
5. Терещенко К. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 34 (1), 2025. 125–133. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>.
6. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 3–4 (27) / 2022. С. 149–159. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.15>
7. Чорна А., Сенік О., Чолій С. Адаптація шкали часового фокуса українською мовою (Temporal Focus Scale, E. Shipp). *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 17. С. 62–72. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.8>