

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «**БАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ
ЯК ПРЕДИКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**»

Студентки 4 курсу групи ЗПС-41 першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Курман А.І

Керівник: Завідувач кафедри загальної психології,
доктор психологічних наук, доцент

Олефір В.О

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БАЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ЯК ПРЕДИКТОРІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	5
1.1. Аналіз теорій та підходів до вивчення базових психологічних потреб та суб'єктивного благополуччя	5
1.2. Концепція базових психологічних потреб в контексті теорії самовизначення Е. Десі та Р. Раяна	6
1.3. Концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера	12
Висновок до першого розділу	14
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	16
2.1. Організація дослідження	16
2.2. Результати дослідження взаємозв'язку базових психологічних потреб на суб'єктивне благополуччя.....	17
2.2.1 Описова статистика.....	17
2.2.2 Кореляційний аналіз	22
2.2.3 Результати регресійного аналізу	26
Висновок до другого розділу	27
ВИСНОВКИ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	32
АНОТАЦІЯ.....	35

ВСТУП

Дослідження психологічного благополуччя є ключовим аспектом сучасної психології, маючи велике значення для професіоналів та суспільства загалом, особливо в контексті сучасних викликів, таких як глобалізація та технологічний прогрес. Розуміння факторів, що сприяють суб'єктивному благополуччю, може сприяти покращенню якості життя, попередженню негативних психологічних наслідків і сприяти загальному розвитку особистості. Суб'єктивне благополуччя є важливим індикатором психологічного здоров'я, відіграючи ключову роль у визначенні якості життя індивіда.

У ХХ столітті психологія зосереджувалася на вивченні психологічних аномалій та конфліктів, інколи упускаючи з виду важливість психологічного благополуччя. Однак, з часом у психології здоров'я з'явилася тенденція досліджувати благополуччя через призму ціннісного ставлення до нього, виходячи з того, що воно обумовлено не тільки біологічними аспектами, а й самооцінкою, відчуттям соціальної інтеграції та можливістю реалізувати різноманітні потенціали. Це допомогло закласти теоретичну основу для розуміння психологічного благополуччя як комплексного явища.

Зазначаючи обмеженості гуманістичного підходу до вивчення благополуччя, С. Ryff розробила свою теорію, інтегруючи ідеї А. Maslow, W. A. Gordon, С. Rogers, Е. Н. Erikson. У своїй теорії вона визначила ключові показники функціонування особистості, такі як самоприйняття, взаємини з оточуючими, автономія, життєва мета, особистісний ріст і управління оточенням.

Важливо відзначити теорію самодетермінації Е.Л. Deci та R.M. Ryan, яка пов'язує рівень особистісного благополуччя з реалізацією базових психологічних потреб, таких як автономія, компетентність і зв'язки з іншими.

У вітчизняних наукових працях недостатньо досліджено вплив базових психологічних потреб на суб'єктивне благополуччя. Отже, обрана тема дипломної роботи формулюється як "Базові психологічні потреби як предиктори суб'єктивного благополуччя".

Об'єкт дослідження – базові психологічні потреби.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між базовими психологічними потребами та суб'єктивним благополуччям.

Мета дослідження: розкриття взаємозв'язку між базовими психологічними потребами та суб'єктивним благополуччям.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз досліджень основних теорій та підходів до вивчення базових психологічних потреб та суб'єктивного благополуччя.
2. Вивчити особливості задоволення основних психологічних потреб залежності від статі.
3. Дослідити рівень виразності показників суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок.
4. Виявити як базові психологічні потреби передбачають рівень суб'єктивного благополуччя.

Гіпотеза дослідження. Існує статистично значущий взаємозв'язок між задоволенням базових психологічних потреб (автономії, компетентності, зв'язків з іншими) та рівнем суб'єктивного благополуччя у дорослого населення.

Методи дослідження:

1. **Теоретичні:** теоретичний аналіз, класифікація наукових джерел, порівняння та узагальнення;
2. **Емпіричні:** Шкала задоволення базових психологічних потреб (BPNS) [13], шкала задоволеності життям (SWLS) та шкала позитивних і негативних переживань (SPAN) [12].
3. **Математико-статистичні:** описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона та регресійна модель .

Характеристика вибірки: дослідження включало в себе 75 осіб 16-28 років (38 жінок та 37 чоловіків).

Практична значущість. Розуміння взаємозв'язку між базовими психологічними потребами і суб'єктивним благополуччям може допомогти розробити практичні рекомендації та інтервенції для покращення якості життя людей.

Дослідження складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, анотації та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БАЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ЯК ПРЕДИКТОРІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Аналіз теорій та підходів до вивчення базових психологічних потреб та суб'єктивного благополуччя

Потреба – стан, що виражає необхідність для живого організму, особистості, групи чи суспільства. Вона залежить від об'єктивних умов і стимулює активність суб'єктів. Потреби бувають біологічні (пов'язані з фізіологією) і соціальні (визначені суспільством). Задовольняються через активне освоєння предметів споживання. У тварин це пов'язано із зовнішнім середовищем, у людей - з цілеспрямованою трудовою діяльністю. Такий підхід відрізняє людські потреби від тваринних за способом задоволення та свідомістю.

Сучасні теорії та підходи до базових психологічних потреб та суб'єктивного благополуччя включають:

- Теорія Абрахама Маслоу [18]. Ієрархія потреб, починаючи з фізіологічних і закінчуючи самореалізаційними. Зв'язок із суб'єктивним благополуччям: задоволення вищих потреб призводить до самореалізації та благополуччя.
- Теорія Е. Дессі та Р. Раяна (Теорія самовизначення) [16]. Базові психологічні потреби: автономія, компетентність, приналежність. Зв'язок із суб'єктивним благополуччям: задоволення цих потреб пов'язане з вищим самопочуттям та благополуччям.
- Теорія мотивації на основі потреб Ф. Ді Ньютці [15]. Базові психологічні потреби: розвиток, зв'язок, контроль. Зв'язок із суб'єктивним благополуччям: задоволення цих потреб впливає на психічне здоров'я та благополуччя.
- Підхід «позитивної психології» Мартіна Селігмана [9]. Базові психологічні потреби: потреба в сенсі, задоволення від життя, зайнятість. Зв'язок із суб'єктивним благополуччям: акцент на використанні сильних сторін та особистісному розвитку для досягнення щастя та задоволення.

Ці теорії пропонують різні підходи до розуміння та задоволення психологічних потреб, а також розкривають їхній вплив на суб'єктивне благополуччя.

З аналізу джерел видно, що основні потреби особистості включають фізіологічні, потреби в безпеці, соціальні потреби (взаємодія з оточенням), потреби в повазі та самореалізаційні потреби. Однак, найбільш значущою та інтригуючою у контексті базових психологічних потреб є теорія Едварда Л. Десі та Річарда М. Раяна.

Усі ці потреби взаємодіють та визначають особистісний розвиток на благополуччя. Теорія самовизначення Десі та Раяна допомагає краще розуміти, як базові потреби в автономії, компетентності та приналежності впливають на формування індивідуального задоволення та суб'єктивного благополуччя. Зазначений підхід розкриває глибинні механізми взаємодії між потребами особистості та її психологічним самопочуттям, що робить його ключовим у вивченні основних принципів психологічного задоволення.

1.2. Концепція базових психологічних потреб в контексті теорії самовизначення Е. Десі та Р. Раяна

Протягом декількох століть теорію базових потреб було змінено та розширено. Деякі з них вважають, що ці потреби є вродженими (наприклад, Десі & Ryan), тоді як інші стверджують, що вони формуються протягом часу (наприклад, McClelland, Murray). Погляди на те, що саме є потребою, також розходяться. Деякі дослідники вважають, що це психологічні характеристики (наприклад, домінування; Murray), в той час як інші вважають їх фізіологічними за природою (наприклад, їжа; Hull). Тоді як теорія самовизначення включає в себе вроджені, психологічні та необхідні для життя потреби.

Дана концепція була розроблена сучасними американськими психологами Едвардом Десі (Edward Louis Deci) та Річардом Раяном (Richard Michael Ryan). Теорія самодетермінації- це підхід до розуміння людської мотивації та особистості, який використовує традиційні наукові методи, а також організацію метатеорію. Цей підхід підкреслює важливість внутрішніх ресурсів людини для її розвитку, таких як саморегуляція розуму та поведінки (Раян, Кул та Деці,). Отже, SDT фокусується на

дослідженні вроджених психологічних потреб людей, які є основою для їхньої внутрішньої мотивації та інтеграції особистості, а також на умовах, що сприяють цьому позитивному процесу.

Основні принципи теорії самодетермінації, яка входить у сферу позитивної психології, формулюють три ключові потреби людини (автономія, компетентність, соціальні відносини):

- Потреба в компетентності - це потреба в тому, щоб відчувати себе ефективними в різних сферах життя, володіти необхідними навичками та відчувати успіх у досягненні своїх цілей.
- Потреба в автономії – ця потреба полягає в бажанні відчувати себе самостійними та незалежними, мати можливість вибирати свої дії та рішення у відповідності до власних цінностей і переконань.
- Потреба в співприналежності- ця потреба описує бажання відчувати зв'язок та взаємодію з іншими людьми, бути частиною групи чи спільноти, отримувати підтримку, любов та прийняття від інших.

Ці три потреби є важливими для сприяння оптимальному функціонуванню природних місць ,для зростання та інтеграції, а також для конструктивного соціального розвитку і особистого добробуту.

Теорія самовизначення передбачає, що всі три базові потреби мають бути задоволені для досягнення психологічного благополуччя Десі та Раяна [19]. Іншими словами, якщо задоволені лише одна або дві з цих потреб, то повне психологічне здоров'я може постраждати.

Теорія самовизначення в мотиваційно-вольовій регуляції підтримує пріоритет внутрішньої мотивації та інтегрованої зовнішньої регуляції.

Ці положення визначають, що для досягнення внутрішнього задоволення та психологічного благополуччя, людина повинна мати можливість виявляти автономію у своїх діях, розвивати та відчувати себе компетентною в різних сферах життя, а також встановлювати здорові та задовільні відносини з оточуючими.

Важливим аспектом теорії є визнання внутрішніх мотивацій, таких як особисті цілі та цінності, які є більш значущими і стійкими у порівнянні з зовнішніми стимулами або нав'язаними нормами. Внутрішня мотивація є ключовим аспектом людської природи, яка відображає позитивний потенціал і визначає наші дії і досягнення. Це внутрішнє прагнення до самореалізації, досягнення власних цілей та задоволення від процесу самого виконання завдань, а не від зовнішніх винагород чи стимулів.

Характерною рисою внутрішньої мотивації є схильність до пошуку новизни та викликів. Люди, які мають високий рівень внутрішньої мотивації, постійно прагнуть розширювати свої здібності, досліджувати нові можливості та навчатися. Вони відчують задоволення від самого процесу вивчення та розвитку, а не лише від досягнення певного результату чи мети.

Внутрішня мотивація стимулює людей до самовдосконалення, творчості та саморозвитку. Вона допомагає виявити та реалізувати власний потенціал, що в свою чергу сприяє більшому особистісному задоволенню і внутрішньому благополуччю. Це підкреслює важливість особистісного вибору та внутрішнього прагнення до саморозвитку для досягнення внутрішнього задоволення та психологічного благополуччя.

Теорія когнітивної оцінки (Cognitive Evaluation Theory - CET), розроблена Едвардом Деці та Річардом Райаном в 1985 році, є однією з підтеорій в рамках самовизначенної теорії (Self-Determination Theory - SDT). Головною метою CET є пояснення факторів, які впливають на внутрішню мотивацію та визначення умов, що сприяють або заважають самомотивації [21].

Основною ідеєю CET є те, що внутрішня мотивація, яка веде до самореалізації та задоволення від діяльності, залежить від того, як індивід оцінює внутрішні або зовнішні фактори, які впливають на його дії. Ці оцінки можуть бути пов'язані зі стимулювальністю (інтруктивність), яка визначає, наскільки фактор сприяє внутрішній мотивації, або контролюючістю, яка визначає, наскільки фактор регулює поведінку.

Згідно з теорією когнітивних оцінок, коли людина сприймає, що здійснює дію для внутрішніх причин, таких як особисті цінності, цікавість або самовизначення, це збільшує її внутрішню мотивацію. Однак, якщо вона сприймає, що діяльність контролюється або обмежується зовнішніми чинниками, такими як нагороди чи покарання, це може підірвати її внутрішню мотивацію. Більшість досліджень, які вивчали вплив навколишнього середовища на внутрішню мотивацію, зосереджені на питанні автономії проти контролю, а не компетентності. Справді, більшість досліджень, що вивчають вплив навколишнього середовища на внутрішню мотивацію, зосереджені на питанні автономії проти контролю, а не компетентності. Автономія та контроль є двома ключовими поняттями в рамках самовизначеної теорії, які визначають, наскільки особисті дії визначаються внутрішніми переконаннями та цінностями (автономія), або зовнішніми факторами та нагодами (контроль).

Багато досліджень довели, що підтримка автономії, тобто стимулювання внутрішньої мотивації через сприяння особистісному вибору, самовираженню та самореалізації, сприяє збільшенню внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя. Навпаки, контрольованість, коли особа відчуває, що її дії контролюються або обмежуються зовнішніми чинниками, зазвичай пригнічує внутрішню мотивацію та може призвести до зменшення психологічного благополуччя.

Хоча компетентність (відчуття ефективності та здібності) також є важливою складовою внутрішньої мотивації, дослідження впливу навколишнього середовища частіше зосереджені на питанні автономії проти контролю, оскільки саме ці фактори є більш суттєвими для підтримки внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя.

В контексті теорії самовизначення, зовнішня мотивація є одним з типів мотивації, який виникає зовнішніми факторами, такими як зовнішні нагороди, покарання, вимоги оточуючих тощо. Зовнішня мотивація виникає, коли людина виконує дії, щоб отримати винагороду або уникнути покарання, а не через внутрішню потребу чи особисті цінності.

У теорії самовизначення зовнішня мотивація поділяється на кілька рівнів:

- **Зовнішня регуляція:** Це найнижчий рівень зовнішньої мотивації, де дії людини контролюються зовнішніми факторами, такими як нагороди або покарання. Особа вчиняє дії тільки через зовнішні тиски, а не через свої внутрішні переконання.
- **Визнання:** На цьому рівні особа виконує дії для того, щоб отримати визнання або підтримку інших. Вона діє не тільки для отримання зовнішніх винагород, але і для того, щоб задовольнити соціальні потреби.
- **Інтегрована регуляція:** Найбільш високий рівень зовнішньої мотивації, коли зовнішні цілі або вимоги стають внутрішньою частиною особистості. Особа діє відповідно до зовнішніх стимулів, оскільки вони узгоджені з її внутрішніми цінностями та ідентичністю.

Теорія Десі-Раяна отримала популярність у науковому світі, чому свідчать високі показники цитованості їхніх наукових праць.

Епізоди, де люди виявляють повноту енергії та ініціативність, свідчать про цікавість і бажання розвиватися. Більшість особистостей проявляють наполегливість у прагненні до саморозвитку та використання своїх здібностей. Активність та бажання отримувати нові навички є нормою для багатьох.

Проте існують випадки, коли людський дух може бути виснаженим або пошкодженим, і деякі відмовляються від росту та відповідальності. Це стосується різних соціальних статусів та культурних груп, і приклади апатії і відчуженості можна знайти як серед дітей, так і дорослих.

Дослідження умовностей, які сприяють реалізації позитивного потенціалу людини, має важливе значення, як для практики, так і для теорії. Вивчення причин людської поведінки може призвести до створення соціальних середовищ, що підтримують розвиток, активність та благополуччя [20].

Автори як приклад використовують вибух фізичного та психологічного здоров'я під час вікенду як ілюстрацію основних принципів теорії самодетермінації.

Зважаючи на невідгідний політичний клімат для підтримки внутрішньої мотивації до освіти, теорія самодетермінації вказує на важливі орієнтири, які можуть протегувати позитивні зміни. Е. Десі та Р. Раян виокремлюють сегмент потреб людини, котрий визначає психологічне благополуччя. Успіхи психологічного благополуччя передбачає задоволення провідних потреб: в автономії, компетентності та взаємодії з іншими людьми.

Навіть при негативному політичному кліматі для підтримки внутрішньої мотивації до освіти теорія самодетермінації вказує на ключові принципи, які можуть пособляти змінам у позитивному напрямку.

Е. Десі та Р. Раян визначають сегмент потреб людини, відповідальний за психологічне благополуччя, включаючи автономію, компетентність та взаємодію з іншими. Задоволення базових потреб є передумовою досягнення благополуччя.

Дослідження цих концепцій триває понад 20 років, і вони визначають автономію, компетентність та взаємодію як ключові елементи благополуччя. Теорія самодетермінації, основа позитивної психології, використовує емпіричні методи, засновані на організмичній метатеорії, для дослідження психологічних потреб, що підтримують ініціативність, інтеграцію та вивчення умов, які сприяють цим процесам [20].

Автори теорії самодетермінації визнають, що три базові потреби є критичними для оптимального розвитку природних тенденцій до зростання, інтеграції, соціального та особистісного благополуччя. Задачею теорії є розкриття факторів соціального середовища, які можуть заважати натуральній ініціативності чи впливати негативно на функціонування в суспільстві та особистісне благополуччя. Автори вбачають основні причини цих негативних факторів у фрустрації трьох визначених ними базових потреб. Узагальнюючи, вони приходять до висновку, що «теорія самодетермінації досліджує не лише специфічну природу позитивних розвивальних тенденцій, але й аналізує фактори соціального оточення, що перешкоджають цим тенденціям» [20, с. 69].

У завершенні статті, Десі і Раян підкреслюють взаємозв'язок базових потреб особистості (автономії, компетентності, зв'язків) і психологічного здоров'я. Вони

стверджують, що задоволення цих потреб сприяє благополуччю, а незадоволення може викликати патологію.

Автори вказують на важливість кроскультурних досліджень для розуміння впливу культурних аспектів на задоволення цих потреб. Теорія визнає універсальність базових потреб, але різні культурні особливості можуть впливати на їхнє задоволення.

1.3. Концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера

Термін «психологічне благополуччя» охоплює поняття, такі як «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», визначаючи його через позитивні аспекти функціонування, такі як автономія, компетентність та особистісний ріст.

Психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями стосовно життя та базується на порівнянні з суб'єктивними нормами, еталонами і ідеалами. Погляди на нього поділяються на кілька груп. Зарубіжні психологи, такі як Н. Бредбурн, Е. Дінер, А. Вотерман, виділяють гедоністичні та евдемоністичні течії [5].

Гедоністичні теорії, представлені Н. Бредбурном та Е. Дінером, характеризують психологічне благополуччя термінами "задоволення-незадоволення", ґрунтуючись на балансі позитивного та негативного афекту.

Н. Бредбурн вводить структуру психологічного благополуччя як баланс між постійно взаємодіючими позитивним та негативним афектами. Події повсякденного життя викликають радість чи розчарування, що відображається у свідомості через забарвлення афекту. Різниця між цими афектами служить індикатором психологічного благополуччя та відображає загальний ступінь задоволення чи незадоволення життям.

Е. Дінер впроваджує термін "суб'єктивне благополуччя", яке об'єднує задоволення, приємні та неприємні емоції в один показник. Його дослідження включає когнітивний аспект (оцінка задоволеності різними сферами життя) і емоційний аспект (наявність хорошого чи поганого настрою). За його словами, люди

часто оцінюють події в своєму житті як "добре - погано", і ця оцінка супроводжується відповідною емоційною реакцією [5].

Суб'єктивне благополуччя, за Е. Дінером, вказує не лише на рівень депресії чи тривоги, але і на відчуття щастя порівняно з іншими. Високий рівень суб'єктивного благополуччя визначається відчуттям задоволення від життя, де неприємні емоції виникають лише у виняткових ситуаціях. Цей процес порівняння може відбуватися на різних рівнях і в різних сферах життя, таких як кар'єра, фінанси, особисті стосунки тощо. Крім того, індивіди можуть порівнювати себе з іншими як узагальнений "ідеальний" стандарт, так і з конкретними особами з їхнього оточення. Результати цих порівнянь можуть суттєво впливати на емоційний стан та задоволення життям. Наприклад, якщо особа порівнює себе з кимось, хто, на їхню думку, має кращу кар'єру або більше матеріальних благ, це може спричинити відчуття невдоволеності або низького самопочуття. Навпаки, порівняння з тими, хто, на думку особи, має менше, може підвищити самооцінку та викликати відчуття задоволення. Таким чином, Дінер вказує на важливість розуміння та усвідомлення впливу порівнянь з іншими на суб'єктивне благополуччя та психічний стан індивіда.

Евдемоністичний підхід, висвітлений А.А. Кроніком, розглядає благополуччя як повноту самореалізації в умовах взаємодії соціальних вимог і розвитку індивідуальності. Труднощі життя можуть сприяти підвищенню благополуччя через глибоке осмислення, визначення життєвих цілей та гармонійні відносини з іншими.

А.А. Кронік виділяє гедоністичні, аскетичні, діяльні та споглядальні установки, які визначають, де і як особа прагне досягти самореалізації. Щастя розглядається як переживання повноти буття, пов'язане з самореалізацією.

Психологічні засоби досягнення щастя розуміються як методи саморегуляції мотивації людини до світу, включаючи підсилення значимості світу та розширення можливостей [14].

Висновок до першого розділу

Вивчення базових психологічних потреб та суб'єктивного благополуччя у контексті сучасних теорій, таких як ієрархія потреб Маслоу, теорія самовизначення Дессі та Раяна, теорія мотивації на основі потреб Ф. Ді Ньютці та підхід "позитивної психології" Селігмана, розкриває важливі аспекти взаємодії та залежності між потребами особистості та її психологічним самопочуттям. Ці теорії підтверджують, що задоволення фізіологічних, соціальних та самореалізаційних потреб сприяє суб'єктивному благополуччю та самореалізації особистості.

Аналізуючи теорію самодетермінації, можна визначити, що вона спрямована на підтримку внутрішніх мотивацій та інтегрованої зовнішньої регуляції, що відіграють ключову роль у психологічному розвитку особистості. Важливим аспектом цієї теорії є визнання значення внутрішніх мотивацій та особистісних цінностей, що є більш стійкими та значущими в порівнянні з зовнішніми стимулами. Такий підхід підкреслює важливість особистісного вибору та внутрішнього прагнення до саморозвитку для досягнення внутрішнього задоволення та психологічного благополуччя, а також може сприяти створенню сприятливого середовища для особистісного розвитку та самореалізації.

Загальна концепція суб'єктивного благополуччя за Едом Дінером та його колегами, такими як Н. Бредбурн та А. Вотерман, вказує на те, що суб'єктивне благополуччя визначається через позитивні аспекти функціонування. Суб'єктивне благополуччя, впроваджене Едом Дінером, об'єднує задоволення, приємні та неприємні емоції в один показник, і включає як когнітивний аспект (оцінка задоволеності різними сферами життя), так і емоційний аспект (наявність хорошого чи поганого настрою).

Отже, результати цього дослідження дозволяють отримати глибоке та об'єктивне розуміння важливості задоволення базових психологічних потреб для суб'єктивного благополуччя особистості. Розгляд сучасних теорій, таких як ієрархія потреб Маслоу, теорія самовизначення Дессі та Раяна, теорія мотивації на основі потреб Ф. Ді Ньютці та підхід "позитивної психології" Селігмана, підкреслює, що

задоволення фізіологічних, соціальних та самореалізаційних потреб є критично важливим для досягнення високого рівня психологічного благополуччя та самореалізації особистості.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація дослідження

Учасниками дослідження виступали дорослі люди у віці 16-28 років, серед них 38 жінок та 37 чоловіків. Серед загальної вибірки середній вік жінок склав 21,6, а чоловіків 23,7. Учасників залучали через електронну пошту, надсилаючи пояснення дослідження та посилання на Google Forms. Перед опитуванням учасники повинні були ознайомитися і прийняти онлайн-інформовану згоду. Після цього вони могли змогу відповідали на питання тестів.

Для вивчення взаємозв'язку базових психологічних потреб на суб'єктивне благополуччя було обрано відповідні методи: групу методів для психологічної діагностики та методи для кількісної та якісної обробки даних. Дослідження базових психологічних потреб та суб'єктивного благополуччя було здійснено за допомогою методик, таких як: шкала задоволення базових психологічних потреб (BPNS) [13], шкала задоволеності життям оцінювалася за допомогою україномовної версії опитувальника SWLS (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985) та шкали позитивного і негативного афекту (SPANE) [12].

Шкала базових психологічних потреб вимірює такі потреби, як автономія, компетентність і зв'язок з іншими. Ця шкала включає 21 питання, які оцінюють рівень задоволення цими трьома базовими потребами.

Шкала задоволеності життям є однією з найбільш використовуваних і надійних шкал, яка призначена для вимірювання загального рівня задоволеності життям. Ця шкала є експрес-тестом, призначеним для вимірювання загального рівня задоволеності життям у людини. Використана методика складається з п'яти питань, на які респонденти відповідають за 7-бальною шкалою: 1-повністю згоден, 2-згоден, 3-швидше згоден, 4-щось середнє, 5-швидше не згоден, 6- не згоден, 7-повністю не згоден.

Емоційний компонент благополуччя вимірювався за допомогою шкали позитивного і негативного афекту (SPANE), яка дозволяє оцінити емоційний стан

суб'єкта. Ця шкала складається із 12 питань, на які респондент повинен відповісти за 5-бальною шкалою.

Для аналізу даних використовувалася програма безкоштовного пакету статистичних програм JASP 0.18.1.0, в якому досліджувалась описова статистика, кореляція між змінними. Для побудови структурної моделі регресії з латентними змінними, ми використали програму Mplus 7.0.

Таким чином, маючи вказані дані та провівши опитування ми здійснили ряд задач для вирішення поставлених цілей та сформували описові матеріали по виконанню цих задач.

2.2. Результати дослідження взаємозв'язку базових психологічних потреб на суб'єктивне благополуччя.

2.2.1 Описова статистика

Результати першої методики «Шкала базових психологічних потреб» було представлено в табл.1. З таблиці можна побачити, що серед основних потреб найбільше середнє значення займає потреба зв'язку з іншими, що може свідчити про те, що жінки є більш схильні до встановлення і підтримки взаємовідносин з іншими людьми. Вони можуть віддавати велике значення взаємодії та спілкуванню у своєму житті, і ця потреба відображається в їхніх відповідях. У жінок потреба компетентності має найменше середнє значення серед вище згаданих потреб. Це може вказувати на те, що у досліджуваних жінок менше акценту приділяється відчуттю власної компетентності або впевненості в своїх здібностях. Середнє значення автономії для жінок має посередній показник. А отже жінки не особливо і приділяють увагу власній незалежності та впевненості в своїх діях та рішеннях. Йдучи далі по тлумаченню нашої таблиці знаходимо, що стандартне відхилення найбільше спостерігається в потребі автономії, а найменше у компетентності. Найбільше максимальне значення спостерігається в потребі у зв'язку з іншими ($Max = 50,000$), що може вказувати на те, що деякі учасниці дослідження виявили дуже високий рівень важливості цієї потреби в своєму житті. Це може вказувати на високий рівень соціальної активності та

бажання спілкуватися з іншими. Найменше мінімальне значення спостерігається в потребі у компетентності (Min = 17,000), що може свідчити про те, що деякі учасниці вважають цю потребу менш важливою або менше відчують потребу у власній компетентності в різних сферах життя.

Таблиця 1

Описова статистика базових психологічних потреб жіночої вибірки

Змінні	M	SD	Min	Max
Автономія	35,105	5,963	21,000	47,000
Компетентність	26,842	4,359	17,000	36,000
Зв'язок з іншими	37,737	5,806	27,000	50,000

Примітка. M-середнє значення; SD-стандартне відхилення; Min-мінімум; Max-максимум;

Таблиця 2

Описова статистика базових психологічних потреб чоловічої вибірки

Змінні	M	SD	Min	Max
Автономія	34,486	6,305	18,000	46,000
Компетентність	28,865	4,984	18,000	38,000
Зв'язок з іншими	38,892	5,739	24,000	51,000

Примітка. M-середнє значення; SD-стандартне відхилення; Min-мінімум; Max-максимум;

З даної таблиці ми бачимо, що для чоловіків, найбільшим середнім значенням є потреба у співприналежності (M = 38,892), що може вказувати на високий рівень важливості соціальних відносин для цієї групи. Це свідчить про те, що чоловіки вважають важливим міжособистісні взаємодії та спілкування з іншими. Найменше середнє значення спостерігається в потребі компетентності, що може вказувати на низьку значущість цієї потреби для чоловіків. Стандартне відхилення найбільше для потреби у зв'язку з іншими, що може свідчити про більшу чисельність відповідей серед чоловіків щодо важливості соціальних відносин із іншими людьми. Найменше стандартне відхилення посідає потреба у компетентності. Найбільше максимальне значення (Max=51,000) займає потреба зв'язок з іншими. Це може вказувати на те, що досліджувані виявили найвищий рівень задоволення або важливості соціальних

взаємодій та відносин з іншими людьми. Це може свідчити про їхню схильність до соціальної активності, бажання спілкування та взаємодії з оточуючими. З найменшим мінімальним значенням (Min=18,000) є декілька потреб: в автономії та компетентності

Таблиця 3

Описова статистика задоволеності життям жіночої статі

Змінна	M	SD	Min	Max
Задоволеність життям	18,447	4,803	9,000	27,000

Примітка. M-середнє значення; SD-стандартне відхилення; Min-мінімум; Max-максимум;

З таблиці 3 можна побачити те, що середнє значення задоволеності життям становить 18,447, що є доволі посереднім показником, а отже жінки в більшості є задоволеними своїм життям. Стандартне значення 4,803 є доволі високим показником, що свідчить про високу варіативність відповідей. Мінімальним значення становить 9,000 ,а максимальне- 27,000 .

Таблиця 4

Описова статистика задоволеності життям чоловічої статі

Змінна	M	SD	Min	Max
Задоволеність життям	16,243	6,121	5,000	28,000

Примітка. M-середнє значення; SD-стандартне відхилення; Min-мінімум; Max-максимум;

Виходячи з даних таблиці 4 ми бачимо, що середнє значення дорівнює 16,243 , що свідчить про те, що особи чоловічої статі мають помірний показник задоволеності життям. Стандартне відхилення вказує на те, що існує значна варіативності в оцінках задоволеності життям. Мінімальне значення(Min=5,000) дає нам зрозуміти, що у вибірці були учасники, які оцінили своє життя досить низько. Максимальне значення у чоловіків доволі високе.

Таблиця 5

Описова статистика наявності позитивного та негативного афекту для жіночої вибірки

Змінні	M	SD	Min	Max
Позитивний афект	22,342	3,543	15,000	30,000
Негативний афект	16,211	4,332	6,000	23,000

Примітка. M-середнє значення; SD-стандартне відхилення; Min-мінімум; Max-максимум;

Розкриваючи наші результати з табл.5, ми отримали дані про те, що позитивні емоції переважають над негативними. Варіативність позитивних відповідей менше розширена ніж варіативність негативних відповідей. За мінімальними та максимальними відповідями також переважає позитивний афект.

Таблиця 6

Описова статистика наявності позитивного і негативного афекту чоловічої вибірки

Змінні	M	SD	Min	Max
Позитивний афект	21,703	3,800	13,000	29,000
Негативний афект	15,270	4,550	7,000	27,000

Примітка. M-середнє значення; SD-стандартне відхилення; Min-мінімум; Max-максимум;

Таблиця 6 не дуже відрізняється від жіночої вибірки з таблиці .5.Отже, маємо результат, що позитивний результат переважає над негативним. Варіативність відповідей негативних більше розгалужена ніж позитивних. У чоловіків мінімальне значення в середньому дещо вище ніж в жінок. А максимальне значення майже знаходиться на однаковому рівні.

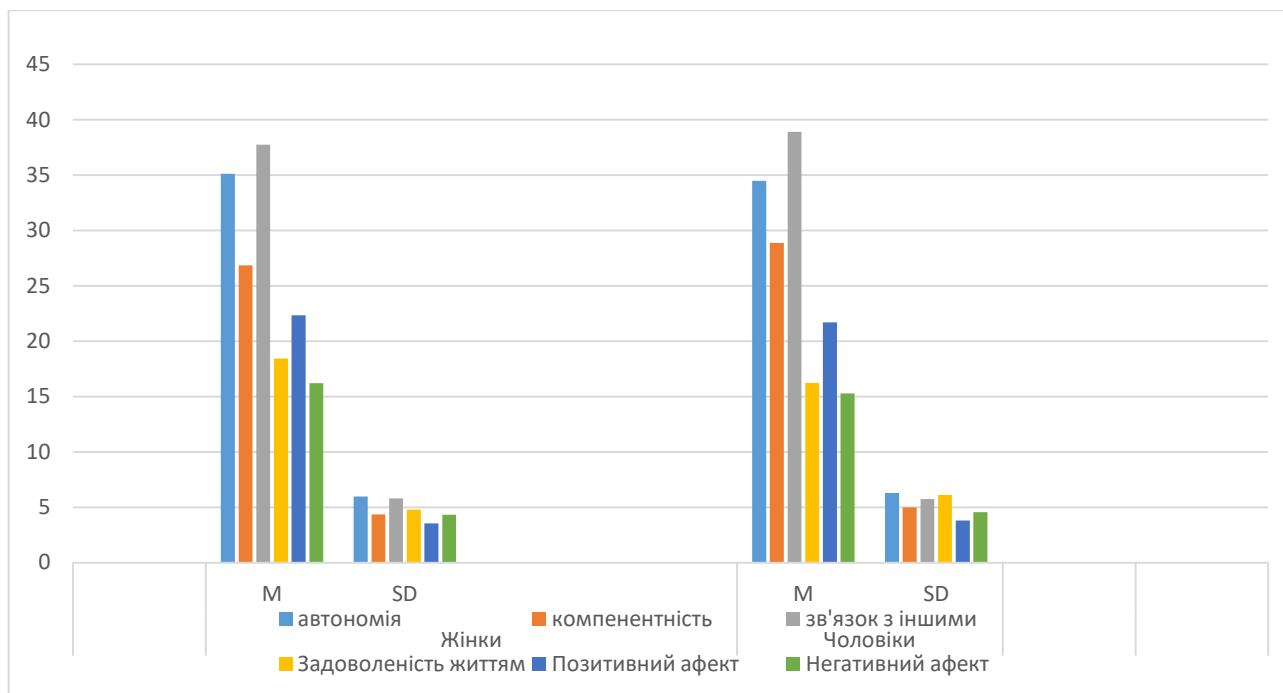


Рис. 1. Гістограма описової статистики за гендером

З рис. 1 ми можемо побачити порівняльну гістограму описової статистики між жінками та чоловіками та порівняти отримані результати. Середні значення автономії у жінок вище за чоловіків. Потреба компетентності у жінок є меншою за чоловіків. Середні значення потреби зв'язку з іншими є вищою у чоловіків. Як у жінок, так і у чоловіків отримуємо найбільше середні значення по шкалі базових психологічних потреб, потребу співприналежності, а найменше компетентності. З приводу середнього значення по шкалі задоволеності життям, то у жінок є незначна перевага над чоловіками. Як у чоловіків так і у жінок позитивний афект переважає над негативним. Тобто досліджувані відчувають себе частіше більш позитивно, аніж негативно. Зараз розглянемо аналіз результатів стандартного відхилення серед опитуваних. У жінок найбільшою варіативністю відповідей є автономія та зв'язок з іншими, чоловіки вирізняються в цьому показнику автономією та задоволеністю життям. Найменшою варіативністю в обох групах виділяється позитивний ефект. Отже, в обох групах переважає негативний ефект.

Таким чином, ми виявили, що жінки більше відчувають потребу в автономії та задоволеності життям, але мають меншу потребу в компетентності та менш виражений зв'язок з іншими порівняно з чоловіками. Чоловіки ж навпаки більше

прагнуть до компетентності та зв'язку з іншими, маючи при цьому меншу автономію та задоволеність життям. Обидві групи відчують позитивний афект частіше, ніж негативний, що свідчить про загальну тенденцію до оптимізму. Також жінки мають невелику перевагу у відчутті задоволення від життя порівняно з чоловіками. Найбільшою варіативністю відповідей у жінок виявилися автономія та зв'язок з іншими, у чоловіків - автономія та задоволеність життям.

2.2.2 Кореляційний аналіз

Розглядаючи таблицю 8, ми бачимо, що автономія позитивно корелює з задоволеністю життям ($r = 0,458, p = 0,004$), між цими змінними існує посередня позитивна кореляція, яка є статистично значущою. Автономія також позитивно корелює з позитивним афектом ($r = 0,495, p = 0,002$) та має статистичну значущість. Це свідчить про те, що підвищення рівня автономії призводить до збільшення позитивних емоцій у людей. Тобто, чим більше жінки відчують себе самостійними та незалежними, тим частіше вони відчуватимуть позитивні емоції. Автономія ж негативно корелює з негативним афектом, але кореляція між ними є статистично значущою. Потреба в компетентності позитивно корелює із задоволеністю життям ($r = 0,604, p < 0,001$), кореляція є дуже статистично значущою. Виходить, якщо жінки відчуватимуть себе ефективними та здатними досягати своїх цілей, то тим більше вони відчуватимуть задоволеність життям. Потреба в компетентності позитивно корелює позитивним афектом ($r = 0,432, p = 0,007$), а отже, коли людина відчуває себе більш компетентною, вона частіше переживає позитивні емоції. Компетентність та негативний афект ($r = -0,322, p = 0,049$) може бути трактовано так, що зі збільшенням рівня компетентності у людини зменшується частота переживання негативних емоцій. Зв'язок з іншими позитивно корелює з задоволеністю життям ($r = 0,571, p < 0,001$) та має статистично значущу кореляцію. Позитивний афект позитивно корелює з потребою зв'язку з іншими. Це означає, що люди, які мають сильні соціальні зв'язки, частіше відчують позитивні емоції. Цей зв'язок є статистично значущим, що підкреслює важливість соціальних відносин для суб'єктивного благополуччя. Тепер розглянемо кореляцію між негативним афектом

та зв'язком з іншими. Між ними кореляція є негативною та не статистично значущою ($r = -0,269$, $p = 0,103$).

Отже, можна сказати, що базові психологічні потреби мають суттєвий вплив на суб'єктивне благополуччя у жінок. З вищевикладеного аналізу кореляцій видно, що ці потреби корелюють із задоволеністю життям та емоційним станом. Високі рівні цих потреб асоціюються з більшим задоволенням від життя та позитивним емоційним станом

Таблиця 8

Кореляція між базовими психологічними потребами та суб'єктивним благополуччям жіночої вибірки

Змінні	Задоволеність життям	Позитивний афект	Негативний афект
Автономія	$r = 0,458$, $p = 0,004$	$r = 0,495$, $p = 0,002$	$r = -0,408$, $p = 0,011$
Компетентність	$r = 0,604$, $p < 0,001$	$r = 0,432$, $p = 0,007$	$r = -0,322$, $p = 0,049$
Зв'язок з іншими	$r = 0,571$, $p < 0,001$	$r = 0,508$, $p = 0,001$	$r = -0,269$, $p = 0,103$

Таблиця 9

Кореляція між базовими психологічними потребами та суб'єктивним благополуччям чоловічої вибірки

Змінні	Задоволеність життям	Позитивний афект	Негативний афект
Автономія	$r=0,315,$ $p=0,005$	$r=0,385,$ $p=0,020$	$r=-0,167,$ $p=0,330$
Компетентність	$r=0,333,$ $p=0,047$	$r=0,456,$ $p=0,005$	$r=-0,191,$ $p=0,266$
Зв'язок з іншими	$r=0,484,$ $p=0,003$	$r=0,433,$ $p=0,008$	$r=-0,416$ $p=0,012$

Розглядаючи кореляцію між базовими потребами та суб'єктивним благополуччям чоловічої вибірки, то можна сказати, що коефіцієнт кореляції між автономією та задоволеністю життям ($r = 0,315, p = 0,005$) є позитивною та статистично значущою. Кореляція між позитивним афектом та автономією є також позитивною ($r = 0,385, p = 0,020$) та статистично значущою. Це означає, що більша автономія пов'язана з більшим відчуттям позитивних емоцій. Потреба в автономії негативно корелює з негативним афектом ($r = -0,167, p = 0,330$) і кореляція між ними є не статистично значущою. Також потреба в компетентності корелює з задоволеністю життям ($r = 0,333, p = 0,047$), що свідчить про те, що зі збільшенням потреби в компетентності зазвичай збільшується задоволеність життям. Є від'ємна кореляція компетентності із негативним афектом ($r = -0,191, p = 0,266$), яка означає, що зі збільшенням потреби в компетентності зменшується рівень негативного афекту, кореляція між цими змінними є статистично не значущою. Позитивний афект корелює з потребою в компетентності позитивно та є статистично значущою. Потреба у співприналежності позитивно корелює з задоволеністю життям та позитивним афектом. І між цими змінними кореляція статистично значуща. Однак, негативний

афект негативно корелює з потребою у співприналежності ($r = -0,416, p = 0,012$) і зв'язок є не статично значущим.

Резюмуємо, що у чоловіків спостерігається позитивна кореляція задоволеності життя із базовими психологічними потребами, а також позитивна кореляція позитивного афекту із змінними. Найвищим показником кореляції у чоловіків є задоволеність життям та зв'язок з іншими. Самим слабким зв'язком виділяється автономія та негативний афект.

Таблиця 10

Порівняльна таблиця між базовими психологічними потребами та суб'єктивним благополуччям за гендером

Змінні	Задоволеність життям		Позитивний афект		Негативний афект	
	ж	ч	ж	ч	ж	ч
Автономія	$r=0,459, p=0,004$	$r=0,315, p=0,005$	$r=0,495, p=0,002$	$r=0,385, p=0,020$	$r=-0,408, p=0,011$	$r=-0,167, p=0,330$
Компетентність	$r=0,604, p<0,001$	$r=0,333, p=0,047$	$r=0,432, p=0,007$	$r=0,456, p=0,005$	$r=-0,322, p=0,049$	$r=-0,191, p=0,266$
Зв'язок з іншими	$r=0,571, p<0,001$	$r=0,484, p=0,003$	$r=0,508, p=0,001$	$r=0,433, p=0,008$	$r=-0,269, p=0,103$	$r=-0,416, p=0,012$

Здійснюючи порівняльний аналіз кореляційних коефіцієнтів між жінками та чоловіками, можна побачити, що існують різні рівні зв'язків між різними змінними у чоловіків та жінок. Наприклад, у жінок спостерігається вищий рівень кореляції між задоволеністю життям та компетентністю ($r = 0,604$) порівняно з чоловіками ($r = 0,333$), що може свідчити про сильнішу залежність між цими показниками у жінок. У той же час, у жінок позитивна кореляція між задоволеністю життям та зв'язком з іншими ($r = 0,571$), тоді як у чоловіків цей зв'язок є трішки менше вираженим ($r = 0,484$). Кореляція між автономією та задоволеністю життям позитивна та помірно схожа як у жінок ($r = 0,459$) так і чоловіків ($r = 0,315$). Надзвичайно висока кореляція у позитивного афекту та зв'язку з іншими у жінок ($r = 0,508$), та в чоловіків доволі високий зв'язок ($r = 0,433$). У жінок ($r = 0,432$) позитивний афект корелює з компетентністю, в чоловіків це значення ($r = 0,456$). Помірна позитивна кореляція

між автономією та позитивним афектом спостерігається як у жінок ($r = 0,495$), так і в чоловіків ($r = 0,385$). У жінок помірний негативний зв'язок між автономією, компетенцією, зв'язку з іншими та негативним афектом, але він менший, ніж у чоловіків. Отже, різні психологічні змінні мають різний ступінь взаємозв'язку між жінками та чоловіками, що може відображати гендерні відмінності у психологічних характеристиках та потребах. Це може вказувати на різні аспекти впливу базових потреб на суб'єктивне благополуччя у жінок і чоловіків.

Результати даного дослідження показують наявність статистично значущих взаємозв'язків між задоволенням базових психологічних потреб (автономії, компетентності, зв'язків з іншими) та рівнем суб'єктивного благополуччя як у чоловіків, так і в жінок. Кореляційні коефіцієнти демонструють, що ці зв'язки є статистично значущими, оскільки р-значення менше заданого рівня значимості ($p < 0,05$) і відображають вплив цих психологічних аспектів на загальне задоволення життям та емоційний стан особи. Таким чином, можна стверджувати, що існує статистично значущий взаємозв'язок між цими психологічними конструктами та рівнем суб'єктивного благополуччя в обох групах. Тому наша гіпотеза підтвердилася.

2.2.3 Результати регресійного аналізу

На рис.2 зображена структурна регресійна модель, яка ілюструє вплив латентної змінної – «базові психологічні потреби» на іншу латентну змінну – «суб'єктивне благополуччя». Всі регресійні коефіцієнти є статистично значущими. Найбільший інтерес викликає шлях $bpn \rightarrow swb$, який свідчить про те, що збільшення на одну стандартну одиницю змінної bpn веде до збільшення на 0,79 стандартних одиниць змінної swb , тобто базові психологічні потреби (bpn) є істотними предикторами суб'єктивного благополуччя (swb) у дорослих осіб.

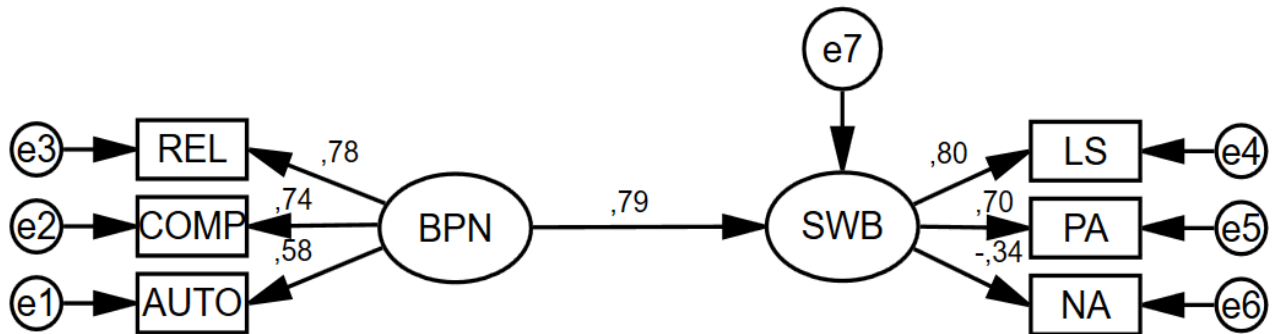


Рисунок 2. Вплив базових психологічних потреб (bpn) на суб'єктивне благополуччя (swb).

Примітка: AUTO-автономія, COMP- компетентність, REL-зв'язок з іншими, LS- задоволеність життям, PA- позитивний афект, NA-негативний афект.

Висновок до другого розділу

Провівши дослідження разом з двома групами опитаних 38 учасників жіночого полу та 37 учасників чоловічого, ми отримали статистичні дані для перевірки поставленої нами гіпотези. Дослідження проводилось шляхом опитування. Нами використовувались різного роду методи для обчислень результатів та структуризації інформації. Було виявлено, що жінки більше відчують потребу в автономії ($M=35,105$), але мають меншу потребу в компетентності ($M=26,842$) та менш виражений зв'язок ($M=37,737$) з іншими порівняно з чоловіками. Натомість, чоловіки більше прагнуть до компетентності ($M=28,865$) та соціальних зв'язків ($M=38,892$), але мають меншу потребу в автономії ($M=34,486$). За рівнем виразності показників суб'єктивного благополуччя жінки ($M=18,447$) незначною мірою переважають над чоловіками ($M=16,243$). Як у чоловіків так і у жінок позитивний афект переважає над негативним. Також результати даного дослідження показують наявність статистично значущих взаємозв'язків між задоволенням базових психологічних потреб (автономії, компетентності, зв'язків з іншими) та рівнем суб'єктивного благополуччя як у чоловіків, так і в жінок. Кореляційні коефіцієнти демонструють, що ці зв'язки є статистично значущими, оскільки р-значення менше заданого рівня значимості ($p <$

0,05) і відображають вплив цих психологічних аспектів на загальне задоволення життям та емоційний стан особи. Таким чином, можна стверджувати, що існує статистично значущий взаємозв'язок між базовими психологічними потребами та рівнем суб'єктивного благополуччя в обох групах. З регресійного аналізу було виявлено, що зі збільшенням на одну стандартну одиницю змінної базових психологічних потреб веде до збільшення на 0,79 стандартних одиниць змінної суб'єктивного благополуччя, тобто базові психологічні потреби є істотними предикторами суб'єктивного благополуччя.

ВИСНОВКИ

1. В загальному, результати нашого дослідження вказують на тісний зв'язок між базовими психологічними потребами та суб'єктивним благополуччям, це дозволяє зрозуміти глибокі механізми, які лежать в основі психологічного функціонування людини. Сучасні теорії та підходи психології, такі як ієрархія потреб Маслоу, теорія самовизначення Десі та Раяна, теорія мотивації на основі потреб Ф. Ді Ньютці, а також підхід "позитивної психології" Селігмана, підтверджують важливість задоволення різноманітних потреб для суб'єктивного благополуччя. Теорія самодетермінації Десі та Раяна підкреслює важливість внутрішньої мотивації та особистісного розвитку для досягнення психологічного благополуччя. Концепція суб'єктивного благополуччя визначає психологічне благополуччя через позитивні аспекти функціонування. Усі ці теорії та підходи підкреслюють важливість задоволення базових психологічних потреб для досягнення суб'єктивного благополуччя та повноцінного розвитку особистості.

2. Крім того, результати дослідження показали, що існує взаємозв'язок між базовими психологічними потребами та суб'єктивним благополуччям як у жінок, так і у чоловіків. Вивчення особливостей задоволення основних психологічних потреб в залежності від статі виявило різні тенденції та аспекти, які варто враховувати при аналізі суб'єктивного благополуччя. Перше, що варто відзначити, — це те, що жінки та чоловіки можуть виявляти різний ступінь задоволення певними психологічними потребами. Наприклад, що жінки відчувають більшу потребу в автономії, тоді як чоловіки демонструють більше цінувати відчуття зв'язку з іншими та компетентності в роботі. Друге, це вивчення статевих різниць у задоволенні психологічними потребами може виявити особливості у способах вираження цих потреб. Наприклад, чоловіки можуть більше виявляти свою компетентність через досягнення в кар'єрі або в спорті, тоді як жінки можуть знайти задоволення від бажання більшої незалежності та самостійності у вирішенні життєвих питань.

Отже, врахування статевих різниць у задоволенні психологічними потребами допомагає збагатити наше розуміння психологічного благополуччя і виявити

специфічні потреби кожної статі для ефективного планування та програм для покращення якості життя.

3. Рівень виразності показників суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок може різко відрізнятися, але важливо враховувати для повного розуміння психологічного стану кожної групи слід заглянути глибше. У дослідженні нами було виявлено, що чоловіки та жінки можуть виражати своє суб'єктивне благополуччя різними способами, і це може впливати на спосіб, якими вони оцінюють якість власного життя. У чоловіків може спостерігатися більш виражене емоційне дистанціювання, тобто вони чоловіки є менш схильні ділитися своїми емоціями або відчуттями у порівнянні з жінками. З іншого боку, жінки можуть бути більш схильні висловлювати свої емоції та відчуття, що може призвести до більш виразного виявлення їхнього суб'єктивного благополуччя. За рівнем виразності показників суб'єктивного благополуччя жінки ($M=18,447$) незначною мірою переважають над чоловіками. ($M=16,243$) Як у чоловіків так і у жінок позитивний афект переважає над негативним. Це може призводити до менш виразного виявлення позитивних або негативних емоцій в опитувальних анкетах або опитуваннях щодо суб'єктивного благополуччя. Отже, рівень виразності показників суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок може варіюватися, і це важливо враховувати при аналізі результатів досліджень та розробці програм для покращення якості життя. Це свідчить про універсальність психологічних механізмів, які лежать в основі суб'єктивного благополуччя, незалежно від гендерної належності.

4. Під час дослідження було встановлено, що базові психологічні потреби, такі як автономія, компетентність та зв'язок з іншими, мають значний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя в опитуваних. Це підтверджує гіпотезу про існування статистично значущого взаємозв'язку між цими факторами. Дослідження показало, що задоволення базовими психологічними потребами сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. Іншими словами, чим більше людина відчуває автономію у своєму житті, відчуває себе компетентною та має задоволення від соціальних зв'язків, тим вище ймовірність, що вона буде оцінювати своє життя як задовільне. Результати також свідчать про те, що задоволення базовими

психологічними потребами може сприяти зменшенню рівня негативних емоцій та підвищенню рівня позитивних емоцій, що впливає на загальний рівень благополуччя. Отже, враховуючи знайдені обрахунки та їх класифікацію, ми можемо зробити висновок, що забезпечення задоволення базових психологічних потреб є важливим чинником для підвищення суб'єктивного благополуччя і психологічного самопочуття.

Перспективою досліджень є розробка практичних рекомендацій та інтервенцій для покращення якості життя людей. Наприклад, розробка програм для підтримки самостійності та автономії в жінок може включати тренінги з саморозвитку, розвитку навичок прийняття рішень та незалежності. Для чоловіків можуть бути корисними програми, спрямовані на розвиток соціальних навичок та сприяння встановленню та зміцненню зв'язків з іншими людьми. Також можуть бути проведені тренінги з розвитку емоційної виразності та сприйняття, що допоможе чоловікам краще виражати свої емоції та впливати на своє суб'єктивне благополуччя. Застосування інтервенцій може бути спрямоване також на створення сприятливого середовища для задоволення базових психологічних потреб, таких як забезпечення можливостей для самореалізації та розвитку особистості, підтримка відносин з близькими та спільнотою, а також стимулювання відчуття компетентності та успіху.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко // Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія. - 2012. - Т. 20, вип. 18. - С. 3-9.
2. Данильченко Т. В. «Об'єктивні» фактори суб'єктивного благополуччя / Т. В. Данильченко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Том 11. – Вип. 13. – К., 2014. – С. 165–176
3. Данильченко Т. В. Особливості вивчення соціальних потреб як предиктора суб'єктивного благополуччя особистості / Т. В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія «Психологічні науки». – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – Вип. 126. – С. 63–69.
4. Зелінська С.Ф. Співвідношення показників суб'єктивного благополуччя особистості з типами її самовідношення. Вісник ОНУ ім. І. Мечнікова. 2012. Т. 17, Вип. 8 (20). С. 83–90.
5. Кириченко Н.В. Суб'єктивне благополуччя особистості / Лекція 3/ Кириченко Н.В. // СЕЗН ЗНУ. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=522400>.
6. Кологривова Е.І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. Соціальна психологія. 2006. № 5. С. 179–184
7. Курова А.В. Суб'єктивне благополуччя як складова частина задоволеності життям. Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2013. Т. 18, Вип. 23. С. 158–164.
8. Маркуш О. В. Особистісні детермінанти благополуччя молоді в сучасних умовах життєдіяльності. Спеціальність 053 "Психологія", освітня програма "Психологічна реабілітація". Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022

9. Мартін Селігман і позитивна психологія [Електронний ресурс] // ua.sainte-anastasio.org. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: <https://ua.sainte-anastasio.org/articles/psicologia/martin-seligman-y-la-psicologa-positiva.html>.
10. Москалець В. П. Психологія особистості [текст] навчальний посібник. – К.: «Центр учбової літератури», 2013. – 262 с.
11. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю.М. Олександров. – Харків, 2010. – 23 с.
12. Олефір, В., Боснюк, В., Малофейкіна, К. (2021). Валідизація і вимірювальна інваріантність української версії шкали позитивних і негативних переживань (SPANЕ). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (71), 34-42.* <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-04>
13. Олефір В.О., Боснюк В.Ф. Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових психологічних потреб. *Insight: the psychological dimensions of society, 2024, 11.* (у друці)
14. Сердюк Л.З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету. Вип. 68. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2014. С. 151–159*
15. Степанова В.Є. Самореалізація особистості як основний механізм її розвитку/ «Актуальні проблеми психології» / Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2014. Режим доступу до ресурсу: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i6/51.pdf>.
16. Теорії мотивації на основі потреб [Електронний ресурс] // Бібліотеки LibreTexts. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://ukrayinska.libretexts.org/>
17. Теорія самодетермінації Е. Десі і Р. Раяна [Електронний ресурс] // um.co.ua. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <http://um.co.ua/9/9-9/9-90077.html>

- 18.Шамне А.В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України [Електронний ресурс] / А.В. Шамне // Технології 199 розвитку інтелекту. – 2014. – Т. 1, № 7. – Режим доступу: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/138.
- 19.Zosym Махум. Теорія ієрархії потреб Маслоу (Піраміда Маслоу) [Електронний ресурс] / Zosym Махум // Powered by Ghost. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.maxzosim.com/maslows-hierarchy-of-needs/>.
- 20.Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- 21.Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Dici // *American Psychologist*. - 2000. - Vol. 55. - P. 68 - 78
- 22.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78
<https://www.researchgate.net/publication/11946306>

АНОТАЦІЯ

Дана дипломна робота присвячена розкриттю взаємозв'язку між базовими психологічними потребами та суб'єктивним благополуччям. Робота розглядає сучасні теорії та підходи до вивчення базових психологічних потреб, включаючи теорію Абрахама Маслоу, теорію самовизначення Е.Дессі та Р.Раяна, теорію мотивації на основі потреб Ф. Ді Ньютці та теорію «позитивної психології» Мартіна Селігмана. Також робота висвітлює ключові аспекти цих теорій, їх вплив на задоволення психологічних потреб та формування суб'єктивного благополуччя. Аналізуючи теорію самодетермінації, розкривається важливість внутрішньої мотивації та особистісні цінності. Концепція суб'єктивного благополуччя за Е. Дінером включає в себе емоційний аспект (наявність гарного та поганого настрою) та когнітивний аспект (оцінка задоволеності різними сферами життя), об'єднуючи задоволення, приємні та неприємні емоції в один показник. Дослідження таких аспектів допомагає зрозуміти, які саме фактори впливають на почуття задоволення. Також було висунуто припущення, що існує статистично значущий взаємозв'язок між задоволенням базових психологічних потреб та суб'єктивним благополуччям у дорослих осіб. Емпіричне дослідження, було проведене за допомогою використання психодіагностичних методів, таких як шкала задоволення базових психологічних потреб (BPNS) [13], шкала задоволеності життям оцінювалася за допомогою україномовної версії опитувальника SWLS (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985) та шкали позитивного і негативного афекту (SPANE) [12].

Аналіз даних був здійснений за допомогою програми JASP 0.18.1.0, в якому досліджувалась описова статистика, кореляція між змінними. Для побудови структурної моделі регресії з латентними змінними, ми використали програму Mplus 7.0. Результати дослідження виявили статистично значущий взаємозв'язок між задоволенням базових психологічних потреб та суб'єктивним благополуччям. Це свідчить про важливість розуміння та задоволення базових психологічних потреб для підвищення загального рівня благополуччя. Також за допомогою регресійної моделі було встановлено вплив базових психологічних потреб на суб'єктивне благополуччя.

Це підтверджує, що базові психологічні потреби є істотними предикторами суб'єктивного благополуччя.

Ключові слова: теоретичні підходи, базові психологічні потреби, суб'єктивне благополуччя, дорослі люди.

ABSTRACT

This thesis is dedicated to exploring the relationship between basic psychological needs and subjective well-being. It examines contemporary theories and approaches to studying basic psychological needs, including Abraham Maslow's theory, Edward Deci and Richard Ryan's self-determination theory, Frederick Diener's motivation theory based on needs, and Martin Seligman's positive psychology theory. The work also highlights key aspects of these theories, their influence on satisfying psychological needs, and forming subjective well-being. By analyzing self-determination theory, the importance of intrinsic motivation and personal values is revealed. Edwin Diener's concept of subjective well-being includes an emotional aspect (presence of positive and negative moods) and a cognitive aspect (evaluation of satisfaction in different life domains), combining satisfaction, pleasant, and unpleasant emotions into one indicator. Studying these aspects helps understand which factors influence students' feelings of satisfaction. It was also hypothesized that there is a statistically significant correlation between satisfying basic psychological needs and subjective well-being in students. Empirical research was conducted using psychodiagnostic methods such as the Basic Psychological Needs Satisfaction Scale (BPNS; Olefir, Bosnyuk, 2024), the Satisfaction With Life Scale (SWLS), and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Data analysis was performed using the JASP 0.18.1.0 program, examining descriptive statistics and correlations between variables. To construct a structural regression model with latent variables, the Mplus 7.0 program was utilized. The results revealed a statistically significant correlation between satisfying basic psychological needs and subjective well-being among students. This underscores the importance of understanding and satisfying basic psychological needs to enhance overall well-being in the student environment.

Keywords: theoretical approaches, basic psychological needs, subjective well-being, adult ople