

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Стан поглинутості у діяльність, як предиктор психологічного благополуччя молоді

Студентки 2 курсу групи ЗПС-63 другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю 053 –
ПСИХОЛОГІЯ
АСС Анжеліки Сергіївни

Керівник: к. психол. н., доц. ЗВО
КОЧАРЯН Ігор Олександрович

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПОГЛИНУТОСТІ У ДІЯЛЬНІСТЬ, ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯМ МОЛОДІ	6
1.1. Поняття психологічного благополуччя як наукової категорії	6
1.2. Категорія поглинутості у діяльність (стану потоку) у психології	11
Висновки до розділу I	16
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПОГЛИНУТОСТІ У ДІЯЛЬНІСТЬ, ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯМ МОЛОДІ	17
2.1. Мета, завдання, гіпотеза дослідження, характеристика вибірки	17
2.2. Методи дослідження	18
Висновки до розділу II	23
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПОГЛИНУТОСТІ У ДІЯЛЬНІСТЬ, ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯМ МОЛОДІ	25
3.1. Дослідження виразності поглинутості у діяльність молоді	25
3.2. Дослідження виразності психологічного благополуччя молоді	29
3.3. Дослідження стану поглинутості у діяльність як предиктора психологічного благополуччя молоді	32
Висновки до розділу III	47
ВИСНОВКИ	49
ЛІТЕРАТУРА	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічне благополуччя є однією з ключових передумов гармонійного розвитку та ефективного функціонування людини в різних сферах її життєдіяльності. З огляду на це, дослідники постійно прагнуть з'ясувати чинники, що визначають динаміку цього феномену, аби розробити дієві засоби його підтримання та підвищення. У процесі таких наукових пошуків встановлено, що вплив на рівень психологічного благополуччя можуть здійснювати численні внутрішні та зовнішні аспекти, причому їхня значущість суттєво змінюється залежно від контексту, у якому перебуває особистість.

В умовах воєнного стану, що триває нині в Україні, ситуація характеризується підвищеним рівнем небезпеки, загостреними емоційними переживаннями, почуттям тривоги та невизначеності. Наукові дослідження останніх років свідчать, що в подібних умовах визначальну роль у підтриманні психологічного благополуччя відіграють такі фактори, як усвідомлене мислення й емоційний інтелект – складові, що забезпечують внутрішню зосередженість особистості на діяльності й дозволяють ефективніше долати стресові впливи. Проте наявні емпіричні дані залишаються обмеженими й потребують подальшого осмислення. По-перше, наукова база знань щодо механізмів формування та регуляції благополуччя все ще недостатньо об'ємна для однозначних висновків. По-друге, зазначені чинники зазвичай аналізуються ізольовано, тоді як потенціал їхнього взаємодоповнюючого впливу залишається малодослідженим. Саме тому у межах даного дослідження передбачається здійснити поглиблений аналіз цих аспектів із метою ширшого розуміння природи психологічного благополуччя особистості в сучасних суспільних реаліях.

Мета роботи: дослідити стан поглинутості у діяльність як предиктор психологічного благополуччя молоді.

Об'єкт: чинники психологічного благополуччя.

Предмет: психологічне благополуччя молоді в контексті стану поглинутості у діяльність.

Гіпотеза: ми виходимо з припущення, що стан поглинутості у діяльність виступає значущим предиктором психологічного благополуччя молоді, зумовлюючи підвищення рівня їхнього психологічного благополуччя.

Завдання:

1) Здійснити теоретичний аналіз категорій психологічного благополуччя та поглинутості у діяльність.

2) Визначити виразність поглинутості у діяльність та психологічного благополуччя молоді.

3) Дослідити стан поглинутості у діяльність як предиктор психологічного благополуччя молоді.

Методики:

На стан поглинутості у діяльність: Коротка шкала вимірювання стану потоку (Ф. Рейнберг, Р. Воллмейер); Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (І. Кочарян); Тест емоційного інтелекту Н. Холла.

На психологічне благополуччя: Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).

Методи статистичної обробки даних: описові статистики, кореляційний аналіз, регресійний аналіз:

- Вивчення міри виразності усвідомленого мислення, емоційного інтелекту та психологічного благополуччя молоді за допомогою описових статистик (середнє, стандартне відхилення, мінімальні і максимальні значення тощо).

- Встановлення зв'язку усвідомленого мислення та емоційного інтелекту з психологічним благополуччям молоді – за допомогою кореляційного аналізу Спірмена.

- Дослідження стану поглинутості у діяльність як предиктора психологічного благополуччям молоді – за допомогою регресійного аналізу.

Вибірка. У дослідженні взяли участь 71 учасник у віці 20-25 років (що відповідає періоду молодого віку, згідно класифікації Е. Еріксона; середній вік – $22,75 \pm 1,28$ років). Серед них – 39 чоловіків (54,9%) і 32 жінки (45,1%). Опитування проводилося за допомогою Гугл-форм.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розроблення ефективних психологічних програм підтримки та розвитку психологічного благополуччя молоді. Виявлення зв'язку між станом поглинутості у діяльність і рівнем психологічного благополуччя відкриває перспективи для впровадження методик, спрямованих на формування внутрішньої мотивації, підвищення залученості у професійну, навчальну чи творчу активність, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, консультантами з особистісного розвитку, викладачами та фахівцями освітніх закладів для оптимізації умов діяльності молоді, запобігання емоційному виснаженню, формування позитивного ставлення до власної активності та підвищення рівня життєвої задоволеності. Крім того, результати дослідження можуть стати основою для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток здатності до переживання стану «потoku» як ресурсу особистісного зростання та стабілізації емоційного стану в умовах підвищених соціально-психологічних навантажень.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПОГЛИНУТОСТІ У ДІЯЛЬНІСТЬ, ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИ

1.1. Поняття психологічного благополуччя як наукової категорії

Психологічне благополуччя розглядається як невід'ємна складова загального стану здоров'я людини, що інтегрує широкий спектр емоційних, поведінкових і когнітивних проявів психічного функціонування. Це поняття відображає здатність особистості підтримувати гармонію внутрішнього світу, адекватно реагувати на стресові ситуації та зберігати відчуття задоволення власним життям.

У науковій літературі психологічне благополуччя трактується як результат активної взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, що передбачає не лише досягнення особистих цілей, але й відчуття гармонії у взаєминах із соціумом та реалізацію внутрішнього потенціалу. Його сутність полягає в інтеграції позитивного досвіду, самоприйняття, ефективної саморегуляції та наявності життєвого сенсу.

Серед найвідоміших підходів до вивчення цього феномену особливе місце займає багатовимірна концепція К. Ріфф, створена у співпраці з науковою школою, що визначає шість ключових складових благополуччя: автономність, контроль над оточенням, особистісне зростання, якість міжособистісних відносин, цілеспрямованість та прийняття себе. Ця модель є всеосяжною у порівнянні з вузькими емоційними або гедоністичними підходами, адже відображає не лише короточасні переживання радості, а й глибинні механізми позитивного функціонування, інтегруючи міждисциплінарні знання про особистість і життєвий досвід [61].

О. Киричук підкреслює тісний зв'язок поняття «психологічне благополуччя» з категорією «задоволення життям», яку дослідниця вважає узагальненим індикатором психічного стану людини. У праці «Емоції та почуття» вона доводить, що задоволення не можна тлумачити як

короткочасне почуття, оскільки воно виступає стійкою позитивною оцінкою особистістю окремих сфер свого життя. Це переживання формується на основі позитивного ставлення до досягнень та власних можливостей [16].

У працях У. Нікітчук і В. Федун звертається увага на відносно рідке використання поняття «психоемоційне благополуччя» у наукових джерелах, хоча воно має важливе значення в контексті вивчення загального психічного здоров'я людини. Дослідники вказують, що психічне й емоційне благополуччя не є тотожними: перше охоплює ширші когнітивні процеси, тоді як емоційне виступає ключовим складником суб'єктивного добробуту. Емоційні порушення істотно знижують якість життя, погіршують працездатність та викликають відчуття виснаження. У свою чергу, позитивні емоційні переживання, як-от щастя, корелюють із фізичним і психічним здоров'ям, зокрема завдяки підтримці міжособистісних контактів [25].

Ю. Оляницька зазначає, що термін «психологічне благополуччя» потребує розмежування з близькими за змістом поняттями, такими як «суб'єктивне благополуччя», «емоційне здоров'я» чи «задоволеність життям». Авторка підкреслює, що психологічне благополуччя відображає як емоційне оцінювання власного життя, так і функціональні аспекти позитивного особистісного розвитку [27].

Б. Пахоль характеризує цей феномен як стан, у якому людина демонструє ефективну адаптацію до труднощів, зберігаючи при цьому гармонійність життєдіяльності. На його думку, психологічне благополуччя базується не лише на усвідомлених процесах, а й на прихованих механізмах, що забезпечують рівновагу в умовах змін. Дослідник трактує його як оптимальний результат функціонування особистості, у якому важливою є суб'єктивна оцінка якості життя [28].

Т. Титаренко підкреслює, що психологічне благополуччя не зумовлюється матеріальним статусом або соціально-економічними чинниками. Особи, які досягають внутрішньої злагоди, виявляють

автономність, відповідальність і прагнення до розвитку, підтримують конструктивні стосунки та піклуються про власне здоров'я [38].

На думку І. Габи, психологічне благополуччя є складним соціально-психологічним явищем, що проявляється через домінування позитивних емоцій і розвинену систему гармонійних соціальних зв'язків. Цей стан відображає не лише емоційну, а й комунікативну сферу, сприяє зміцненню ідентичності та відчуттю залученості до значущого соціального простору [3].

Основними складовими психологічного благополуччя є: фізичний компонент, що охоплює стан здоров'я, комфорт і фізичну активність; духовний компонент, який пов'язаний із вірою, цінностями та усвідомленням сенсу життя; особистісний компонент, що відображає внутрішню задоволеність досягненнями та самореалізацією; соціальний компонент, який передбачає ефективну взаємодію з іншими людьми та активну участь у суспільному житті [27].

Сукупність цих аспектів формує цілісну систему психологічного благополуччя, дослідження якої дозволяє краще зрозуміти природу внутрішньої гармонії людини. Через індивідуальну багатогранність цього явища його доцільно оцінювати комплексно, використовуючи методики, що охоплюють фізичні, соціальні й ціннісні рівні функціонування.

Узагальнення наукових підходів засвідчує, що психологічне благополуччя формується під впливом численних факторів, серед яких вагоме місце посідають соціальні, культурні, біологічні й особистісні чинники. Кашлюк Ю. І. класифікує їх у чотири групи – соціально-економічну, соціокультурну, біологічну та психологічну [15].

До соціально-економічних факторів належать рівень добробуту, стабільність доходів і суб'єктивне сприйняття фінансової безпеки. Е. Дінер підкреслює, що матеріальне забезпечення може сприяти відчуттю радості, хоча не завжди зменшує тривожність. Високий дохід забезпечує можливість звернутися до нематеріальних джерел щастя, тоді як дефіцит ресурсів

обмежує особистісний розвиток. Водночас надмірний матеріальний достаток не гарантує стійкого зростання рівня благополуччя [15].

Соціокультурні чинники проявляються у впливі суспільних норм, цінностей і традицій. Культура визначає способи самореалізації, міжособистісні відносини та сприйняття щастя. Індивідуалістичні суспільства цінують автономність, тоді як колективістичні орієнтуються на згуртованість. Відповідність особистих установок культурній системі підсилює відчуття внутрішньої узгодженості й сприяє благополуччю [15].

Дослідники звертають увагу на соціально-емоційний вимір благополуччя, підкреслюючи його залежність від міжособистісних зв'язків. Він вважав, що відчуття задоволення життям виникає внаслідок позитивної взаємодії з іншими, де гармонія у відносинах стає джерелом глибокого психологічного комфорту [30].

Біологічні аспекти благополуччя охоплюють фізичний стан організму, спадкові особливості й нейропсихологічні механізми. Здоров'я слугує базовою передумовою позитивного самопочуття, тоді як хвороби й соматичні порушення знижують життєздатність. Психофізіологічна стабільність забезпечує адаптивність, а саморегуляція компенсує вплив стресорів, допомагаючи зберегти цілісність особистості [20].

Психологічні чинники тісно пов'язані із задоволенням базових потреб. Згідно з концепціями Н. Бренберна, Е. Дінера, Р. Раяна й К. Шелдона, гармонія між потребами в автономії, компетентності та взаєминах формує відчуття щастя. Теорія самодетермінації підкреслює, що невідповідність цим потребам веде до фрустрації та зниження психологічного благополуччя [1].

П. Фесенко наголошує на ролі життєвих цілей: досягнення значущих орієнтирів сприяє внутрішній трансформації, зростанню й підвищенню рівня благополуччя. Натомість реалізація випадкових чи неактуальних цілей не має суттєвого впливу [30].

Благополуччя нерозривно пов'язане з особистісними рисами. До характеристик, що його підтримують, належать альтруїзм, оптимізм,

толерантність, життєстійкість і резильєнтність. Вони сприяють формуванню позитивного емоційного фону, конструктивних соціальних зв'язків і відчуття сенсу життя [16].

Кірнус Ю. В. у своїх дослідженнях, спираючись на модель «Великої п'ятірки», виявила, що екстраверсія та відкритість до нового досвіду мають позитивний вплив на рівень психологічного благополуччя. Екстраверти легше налагоджують контакти, отримують емоційну підтримку й частіше переживають позитивні емоції. Відкритість сприяє гнучкості мислення та креативності, що стимулює саморозвиток. Водночас підвищений нейротизм посилює тривожність і знижує стресостійкість [17].

Сумлінність і доброзичливість також підвищують відчуття гармонії: організовані та відповідальні особи ефективніше досягають цілей, а схильність до співпраці сприяє стабільним соціальним зв'язкам. Висока самоефективність, тобто віра у власні сили, забезпечує наполегливість у подоланні труднощів і формує відчуття успішності [10].

Життєстійкість допомагає сприймати випробування як виклики, а не як загрозу, зберігаючи позитивний настрій та адаптивність. Оптимістичний світогляд підтримує мотивацію, сприяє емоційній рівновазі та стимулює активність. Внутрішній локус контролю, який відображає віру у власну здатність впливати на події, є ще одним чинником високого психологічного благополуччя, адже забезпечує відповідальність і впевненість у власних діях [15].

Отже, психологічне благополуччя є динамічним інтегративним утворенням, що забезпечує гармонійне поєднання когнітивних, емоційних і соціальних процесів, спрямованих на підтримку внутрішньої рівноваги та реалізацію життєвого потенціалу. Його рівень визначається сукупністю зовнішніх умов і внутрішніх ресурсів, серед яких провідну роль відіграють життєстійкість, самоефективність, оптимізм і глибоке залучення в діяльність. Саме поглинутість у значущу справу може виступати механізмом

підтримання психологічного благополуччя, забезпечуючи стан натхнення, сенсовності й внутрішньої цілісності.

1.2. Категорія поглинутості у діяльність (стану потоку) у психології

Поняття стану потоку було введено й детально розроблене у межах концепції М. Чиксентмихайі, який визначав його як своєрідний і суперечливий психоемоційний феномен, коли наявність переживання поєднується з відсутністю чітко усвідомлюваних емоцій. У такому стані суб'єкт не диференціює власні почуття, адже вся його увага цілком зосереджується на певній діяльності, що викликає інтерес і внутрішнє захоплення [50]. Рівень концентрації досягає настільки високої інтенсивності, що людина ніби повністю занурюється у дію, тимчасово втрачаючи відчуття себе та навколишнього світу. Поле свідомості при цьому повністю наповнене змістом здійснюваної діяльності, яка у термінах гештальт-підходу постає як виразна фігура на майже згаслому тлі. Це ніби короткочасне забуття контексту реальності, де суб'єкт переживає стан трансценденції у межах екзистенційного виміру, спрямовуючи інтенцію свідомості виключно на об'єкт діяльності. Такий досвід описують як повне поглинання дією, орієнтацію на сам процес, а не на кінцевий результат.

На думку М. Чиксентмихайі, стан потоку має безумовно позитивний характер і може бути прирівняний до особливого виду щастя, що виникає внаслідок повного самозабуття й самовіддачі, незважаючи на відсутність виразних емоцій [51]. Психологічні механізми цього феномену частково пояснює теорія емоційного відображення Л. Веккера, відповідно до якої різниця між позитивними та негативними емоціями полягає в напрямі уваги суб'єкта. Під час позитивного емоційного стану свідомість зосереджена на об'єкті, що породжує приємні переживання, тоді як при негативному – на самому емоційному стані, що спричиняє дискомфорт. Таким чином, позитивні емоції переживаються як узагальнений стан емоційного оптимуму,

без чіткої диференціації відтінків, а негативні – як конкретизовані реакції на напругу та внутрішній дискомфорт [50].

Спорідненою до підходу М. Чиксентмихайі є теорія мотиваційних станів М. Аптера [48], згідно з якою людське функціонування може відбуватися у двох режимах – «цільовому» та «парацільовому». Перший характеризується невисокою активацією та орієнтацією на віддалену мету, коли індивід сконцентрований на майбутньому. Другий – на противагу – передбачає прагнення до постійного збудження, пошуку нових вражень і задоволення від самого процесу дії, що за своєю природою наближається до гри. Відмінність між цими режимами пояснює стійкі індивідуальні відмінності: для одних людей характерна орієнтація на результат («цільовий» тип), тоді як інші тяжіють до процесуальності («парацільовий» тип) [48].

Отже, стан потоку можна описати як особливу форму залученості, коли дії природно впливають одна з одною, а досягнення результату не є центральним мотивом. Людина повністю занурюється у діяльність, переживаючи радість, інтерес і задоволення без усвідомленого прагнення до мети. Такий досвід стає самопідкріплювальним і сприяє формуванню мотивації до повторення дії у майбутньому. У межах концепції М. Чиксентмихайі підкреслюється, що кожна людина має види активності, які відповідають її внутрішнім потребам і дозволяють діяти без примусу, з повним внутрішнім залученням.

Під час переживання потоку спотворюється відчуття часу: людина втрачає орієнтацію на його плин і прагне лише продовжити діяльність. Саме тому Чиксентмихайі визначав цей стан як спонтанне, екстатичне переживання, безпосередньо присутнє у полі свідомості індивіда в момент його реалізації [50]. Коли ж діяльність не викликає інтересу, людина перебуває «поза потоком», що супроводжується дратівливістю, тривожністю, неухважністю, поспіхом і зниженням когнітивного контролю, що у підсумку веде до неефективності та невдоволення результатом [51].

Стан потоку зумовлюється лише тими видами діяльності, які мають оптимальний рівень складності – достатній для стимуляції інтелектуальних, емоційних і вольових ресурсів, але не перевищує можливостей суб'єкта. Якщо завдання є занадто легким, воно породжує нудьгу, а якщо надмірно складним – викликає тривожність і демотивацію. Саме баланс між викликом і компетентністю породжує захоплення, самозабуття й відчуття внутрішнього зростання [50].

Проблема чинників, що впливають на появу стану потоку, залишається дискусійною. Серед основних умов виділяють: а) фізіологічний стан людини (втома, працездатність); б) наявність вільного часу та відсутність нав'язливих обов'язків, що не викликають інтересу; в) оптимальну складність діяльності; г) її соціально конструктивний і творчий зміст, що стимулює позитивне залучення. Виникнення потоку можливе лише тоді, коли рівень виклику відповідає здібностям індивіда, а сама діяльність має смислотворчий характер.

Феноменологічні прояви потоку включають: усвідомлення виклику та впевненості у власних силах; повну концентрацію уваги на завданні; ясність цілей; негайний зворотний зв'язок; відсутність зусиль щодо підтримання уваги; почуття контролю над процесом; втрату самосвідомості й суб'єктивне сповільнення часу [24].

Одним із найсуттєвіших чинників, що сприяють досягненню стану поглинутості діяльністю, є емоційний інтелект. Вперше його ідею висунув Г. Гарднер у 1983 р. у межах концепції множинного інтелекту, виділивши міжособистісний і внутрішньоособистісний типи, які стали основою для подальшого формування поняття емоційного інтелекту. Вони описували здатність встановлювати ефективні взаємини з іншими, а також розуміти й регулювати власні емоційні стани [26].

Розвиваючи ці положення, Г. Гарднер уточнив, що міжособистісний емоційний інтелект полягає у вмінні розпізнавати настрій, мотиви, темперамент та реагувати на них адекватно [26], тоді як

внутрішньоособистісний включає знання про власні емоції та їх використання для саморегуляції. Йдеться про здатність диференціювати почуття й інтегрувати їх у систему поведінкових стратегій. Отже, дослідник фактично прирівняв важливість емоційного компонента до традиційного інтелектуального (IQ), вказуючи на його ключову роль у життєвому успіху.

Дж. Майер і П. Саловей визначили емоційний інтелект як сукупність здібностей, які вони поділили на п'ять категорій: усвідомлення власних емоцій – розуміння їх природи та динаміки, здатність пов'язувати емоційні переживання зі словесними і невербальними проявами; керування емоціями, що передбачає контроль почуттів і їхню адекватність ситуації; самомотивація, пов'язана з концентрацією, самоконтролем і здатністю відкладати задоволення заради мети; емпатія – розуміння почуттів інших, що знижує рівень стресу та підвищує задоволеність життям; соціальні навички – уміння будувати та підтримувати взаємини на основі емоційного розуміння [58].

Отже, люди з розвиненим емоційним інтелектом здатні усвідомлювати, виражати та регулювати як власні, так і чужі емоції, використовуючи їх для конструктивної взаємодії [54]. Поширенню цієї ідеї сприяли праці Д. Гоулмана, який запропонував структурну модель емоційного інтелекту, що включає самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Він доводив, що саме ці елементи визначають професійну успішність і психологічне благополуччя, тоді як коефіцієнт інтелекту (IQ) не є вирішальним чинником. На його думку, лідери з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом і приймають ефективні рішення у складних ситуаціях.

Е. Носенко розглядає емоційний інтелект як форму емоційної розумності – рефлексивну надбудову над базовими емоційними реакціями. Він, за її визначенням, спирається на позитивні смисложиттєві орієнтації, усвідомлені стратегії поведінки та адекватну самооцінку, що прямо пов'язується з відчуттям психологічного благополуччя та вибором адаптивних копінг-механізмів [26].

В. Зарицька виокремлює чотири ключові складники емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій (їх причин і проявів), самоконтроль і саморегуляцію, розуміння емоцій інших та здатність конструктивно використовувати їх у спілкуванні й діяльності [9].

Отже, емоційний інтелект постає як феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та особистісні процеси. Залежно від наукового підходу, його можна трактувати як здатність, рису чи інтегративний конструкт емоційної адаптивності. Він забезпечує ефективну поведінку в складних ситуаціях, сприяє гармонійному внутрішньому розвитку, зміцненню соціальних зв'язків і підвищенню професійної результативності.

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що стан потоку (поглиненості у діяльність) є унікальним психоемоційним феноменом, який відображає найвищий рівень узгодженості між особистістю та її діяльністю. У цьому стані суб'єкт повністю занурюється у процес, зосереджуючи увагу на дії як такій, а не на її результаті, що супроводжується відчуттям натхнення, задоволення та внутрішньої гармонії. Потік виникає за умови оптимального співвідношення між складністю завдання та можливостями виконавця, коли діяльність водночас викликає виклик і дає змогу проявити компетентність, стимулюючи розвиток і підвищення психологічного потенціалу. Саме в такі моменти людина переживає справжню самореалізацію, відчуває єдність зі змістом власної діяльності, що сприяє формуванню стійкої мотивації, позитивного емоційного фону та психологічного благополуччя. Таким чином, стан потоку можна вважати однією з найважливіших форм оптимального функціонування психіки, у якій злиття свідомості, уваги й дії створює умови для досягнення внутрішньої рівноваги та особистісного зростання.

Висновки до розділу 1

1. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що феномен психологічного благополуччя має складну, багатовимірну структуру, яка

охоплює емоційні, когнітивні, соціальні, особистісні та біологічні аспекти життєдіяльності людини. Його сутність полягає не лише у відсутності психологічних труднощів, а у наявності позитивного стану, що характеризується здатністю особистості ефективно адаптуватися до середовища, розкривати власний потенціал, вибудовувати конструктивні стосунки та підтримувати внутрішній баланс. Благополуччя зумовлюється поєднанням зовнішніх (соціокультурних, економічних, біологічних) і внутрішніх (мотиваційних, особистісних) факторів, серед яких особливе значення мають екстраверсія, оптимізм, життєстійкість, самоефективність, відкритість до нового досвіду та внутрішній локус контролю. Таким чином, у цьому зв'язку доцільним є розгляд стану поглинутості у діяльність як одного з можливих чинників, що підтримують позитивне емоційне тло, сприяють самореалізації та зміцненню внутрішньої гармонії особистості.

2. Стан потоку можна визначити як особливу форму повного занурення в діяльність, коли послідовність дій розгортається природно, без свідомого контролю, а результат втрачає провідне значення. У такому стані людина повністю зосереджена на процесі, відчуває натхнення, задоволення та внутрішню узгодженість, що супроводжується позитивними емоціями і зниженням напруги. Наукові дослідження свідчать, що переживання потоку тісно пов'язане з психологічним благополуччям: відчуття повної залученості у діяльність, що приносить задоволення, підвищує рівень щастя, енергії та гармонії. Водночас природа цього взаємозв'язку залишається недостатньо з'ясованою, що підкреслює необхідність подальшого дослідження стану поглинутості у діяльність як потенційного предиктора психологічного благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПОГЛИНУТОСТІ У ДІЯЛЬНІСТЬ, ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Мета, завдання, гіпотеза дослідження, характеристика вибірки

Мета роботи: дослідити стан поглинутості у діяльність як предиктор психологічного благополуччя молоді.

Об'єкт: чинники психологічного благополуччя.

Предмет: психологічне благополуччя молоді в контексті стану поглинутості у діяльність.

Гіпотеза: ми виходимо з припущення, що стан поглинутості у діяльність виступає значущим предиктором психологічного благополуччя молоді, зумовлюючи підвищення рівня їхнього психологічного благополуччя..

Завдання:

1) Здійснити теоретичний аналіз категорій психологічного благополуччя та поглинутості у діяльність.

2) Визначити виразність поглинутості у діяльність та психологічного благополуччя молоді.

3) Дослідити стан поглинутості у діяльність як предиктор психологічного благополуччя молоді.

Вибірка. У дослідженні взяли участь 71 учасник у віці 20-25 років (що відповідає періоду молодого віку, згідно класифікації Е. Еріксона; середній вік – $22,75 \pm 1,28$ років). Серед них – 39 чоловіків (54,9%) і 32 жінки (45,1%). Опитування проводилося за допомогою Гугл-форм.

2.2. Методи дослідження

Для виконання завдань дослідження було залучено такі психодіагностичні методики:

На стан поглинутості у діяльність: Коротка шкала вимірювання стану потоку (Ф. Рейнберг, Р. Воллмейер); Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (І. Кочарян); Тест емоційного інтелекту Н. Холла.

На психологічне благополуччя: Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).

Методи статистичної обробки даних: описові статистики, кореляційний аналіз, регресійний аналіз:

- Вивчення міри виразності усвідомленого мислення, емоційного інтелекту та психологічного благополуччя молоді за допомогою описових статистик (середнє, стандартне відхилення, мінімальні і максимальні значення тощо).

- Встановлення зв'язку усвідомленого мислення та емоційного інтелекту з психологічним благополуччям молоді – за допомогою кореляційного аналізу Спірмена.

- Дослідження стану поглинутості у діяльність як предиктора психологічного благополуччям молоді – за допомогою регресійного аналізу.

Розглянемо більш детально психодіагностичні методики.

Коротка шкала вимірювання стану потоку (Ф. Рейнберг, Р. Воллмейер). Коротка шкала вимірювання стану потоку (Flow Short Scale, FSS) розроблена Ф. Рейнбергом і Р. Воллмейером з метою кількісного оцінювання інтенсивності переживання стану потоку в процесі виконання певної діяльності. Методика складається з 13 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою від 1 («зовсім не згоден») до 7 («повністю згоден»). Такий формат дозволяє виявити суб'єктивну насиченість переживань, пов'язаних із включеністю особистості в діяльність.

Методика охоплює чотири основні шкали, що відображають різні аспекти феномену потоку:

Шкала «Досконалість» (виконання діяльності) характеризує відчуття майстерності, легкості та компетентності під час виконання завдання. Високі показники за цією шкалою вказують на ефективність дій, внутрішню впевненість у власних можливостях і гармонійне поєднання навичок із рівнем складності завдання.

Шкала «Поглинутість» (діяльністю) відображає ступінь занурення особистості у виконувану діяльність. Високі значення свідчать про глибоку концентрацію, втрату відчуття часу, мінімальну усвідомленість зовнішніх подразників, тобто стан повного залучення.

Шкала «Стан потоку» інтегрує попередні показники, описуючи загальний рівень переживання потоку як стану повного включення, оптимального збудження та внутрішньої гармонії між викликом і можливостями.

Шкала «Особиста значущість» (діяльності) відображає, наскільки важливою, цінною та осмисленою є виконувана діяльність для суб'єкта. Цей показник вказує на наявність внутрішньої мотивації, що підтримує стан потоку.

Загалом методика дає змогу визначити не лише рівень інтенсивності потоку, а й структуру його компонентів, що має особливе значення при дослідженні професійної або навчальної діяльності.

Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (І. Кочарян).

Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС) створений для комплексної оцінки стану есенційної саморегуляції особистості – системи процесів, що забезпечують узгодженість емоційної, комунікативної та поведінкової активності людини. Повна версія методики містить 217 тверджень, до яких респондент висловлює ступінь згоди або незгоди.

Основна структура опитувальника включає три базові шкали: «Емоції», «Комунікація» та «Поведінка». Дві додаткові шкали – «Соціальна бажаність» і «Інфернальні стратегії» – проходили окрему психометричну апробацію, тому в межах даного дослідження не розглядаються.

Шкала «Емоції» відображає особливості функціонування саморегуляції в емоційній сфері та поділяється на чотири підшкали:

«Афективність» (E+) – схильність до інтенсивного емоційного реагування, імпульсивність, висока емоційна збудливість.

«Амбівалентний рівень» (E±) – суперечливе емоційне реагування, коливання між позитивними і негативними переживаннями.

«Емоційний тонус» (E=) – рівноваженість, стабільність емоційного стану, гармонійне переживання почуттів.

«Апатія» (E-) – емоційна байдужість, зниження енергетичного потенціалу, ослаблення переживань.

Шкала «Комунікація» описує рівень есенційної саморегуляції у сфері міжособистісної взаємодії та також має чотири підшкали:

«Монологічність» (K+) – схильність до одностороннього спілкування, домінування власної позиції, низький рівень слухання партнера.

«Нерівноправний діалог» (K±) – асиметричні стосунки, тенденція до підпорядкування або контролю у комунікації.

«Діалогічність» (K=) – здатність до взаєморозуміння, відкритого обміну думками, емпатійного слухання.

«Хаотична комунікація» (K-) – дезорганізованість комунікативної поведінки, неузгодженість реакцій, низький рівень контролю у спілкуванні.

Шкала «Поведінка» має складнішу структуру та складається з чотирьох блоків, кожен із яких поділено на три підшкали, що відображають різні полярності регуляції:

Блок 1: «Марнославство» (П1+) – прагнення до визнання, зовнішньої оцінки; «Гідність» (П1=) – збалансоване самоствалення, впевненість; «Самоприниження» (П1-) – схильність до самозвинувачення, зниження самооцінки.

Блок 2: «Нетерплячість» (П2+) – імпульсивність, поспішність; «Результативність» (П2=) – цілеспрямованість і ефективна організація дій; «Віктимність» (П2-) – пасивність, готовність до ролі жертви.

Блок 3: «Гедонізм» (П3+) – орієнтація на задоволення, пошук приємних відчуттів; «Вдячність» (П3=) – уміння цінувати позитивні сторони життя; «Самодеструкція» (П3-) – схильність до поведінки, що завдає шкоди собі.

Блок 4: «Упертість» (П4+) – негнучкість, надмірна наполегливість; «Наполегливість» (П4=) – здатність послідовно досягати мети; «Безвольність» (П4-) – відсутність рішучості, низька саморегуляція дій.

Кожне твердження опитувальника співвідноситься з певною сферою життєвої активності (сім'я, робота, соціальне оточення), що дозволяє виявити контекстну специфіку есенційної саморегуляції.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла. Методика Н. Холла призначена для оцінювання рівня розвитку емоційного інтелекту як здатності особистості усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоції інших людей та ефективно використовувати емоційні ресурси у міжособистісних стосунках. Тест містить 30 пунктів, відповіді на які дозволяють визначити як окремі компоненти емоційного інтелекту, так і його інтегральний рівень.

Методика включає п'ять шкал:

«Емоційна обізнаність» – здатність розпізнавати, називати та диференціювати власні емоційні стани.

«Управління своїми емоціями» – вміння контролювати афекти, гнучко реагувати на зміни, уникати емоційної ригідності.

«Самотивація» – здатність довільно спрямовувати власні емоції на досягнення цілей, підтримувати оптимальний рівень внутрішньої активності.

«Емпатія» – здатність розуміти емоційні стани інших, співпереживати та реагувати відповідно до контексту ситуації.

«Розпізнавання емоцій інших людей» – уміння сприймати невербальні сигнали, інтерпретувати емоційні прояви та впливати на емоційний стан співрозмовника.

Результати окремих шкал інтерпретуються за трьома рівнями: низький (до 7 балів), середній (8–13 балів) і високий (14 і більше балів) для кожної

окремої шкали. Інтегральний показник емоційного інтелекту визначається сумарно: до 39 балів – низький рівень, 40–69 – середній, 70 і більше – високий.

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф). Шкала психологічного благополуччя (The Scales of Psychological Well-being, C. Ryff) є однією з найвідоміших методик вимірювання суб'єктивного добробуту особистості. Вона базується на концепції багатовимірного психологічного благополуччя, що включає як емоційні, так і когнітивні компоненти самосприйняття. Опитувальник складається з 84 пунктів, спрямованих на оцінку шести базових аспектів позитивного функціонування особистості.

«Позитивні відносини з оточенням» – здатність до встановлення теплих, довірливих і підтримувальних стосунків із людьми, вміння приймати інших і відчувати приналежність до соціального кола.

«Автономія» – рівень незалежності від зовнішніх оцінок і соціального тиску, здатність керувати власною поведінкою відповідно до внутрішніх переконань.

«Управління середовищем» – відображає ефективність у контролі над життєвими обставинами, вміння використовувати можливості середовища для реалізації власних цілей.

«Особистісне зростання» – прагнення до саморозвитку, відкритість до нових досвідів, здатність до рефлексії власних змін.

«Цілі у житті» – наявність життєвих орієнтирів, відчуття смислу та спрямованості існування.

«Самоприйняття» – позитивне ставлення до себе, прийняття власних рис, досвіду й минулого життя.

Шкала К. Ріфф дозволяє комплексно оцінити рівень психологічного благополуччя як показника внутрішньої гармонії, задоволеності життям та ефективної адаптації особистості у соціальному середовищі.

Висновки до розділу 2

До участі у дослідженні було залучено 71 особу віком від 20 до 25 років, що відповідає періоду молодого віку згідно з віковою класифікацією Е. Еріксона. Така вікова група є методологічно обґрунтованою, адже саме в цей період відбувається активне становлення професійної самореалізації, формування ціннісних орієнтацій і стабілізація емоційно-вольової сфери, що безпосередньо впливає на рівень переживання стану потоку та суб'єктивне відчуття благополуччя. Кількість респондентів є достатньою для отримання статистично значущих результатів, що дозволяють робити узагальнення в межах досліджуваної вікової категорії. Збалансоване представлення чоловіків і жінок забезпечує можливість врахування гендерних відмінностей у переживанні досліджуваних феноменів.

Добір методик повністю відповідає поставленим завданням і логіці дослідження. Для вимірювання стану поглинутості у діяльність обрано Коротку шкалу вимірювання стану потоку (Ф. Рейнберг, Р. Воллмейер), що дозволяє оцінити рівень занурення, зосередженості та задоволення від діяльності. Використання Опитувальника діагностики есенційної саморегуляції (І. Кочарян) і Тесту емоційного інтелекту Н. Холла дає змогу комплексно охопити когнітивно-емоційні аспекти регуляції поведінки, які визначають схильність особистості до переживання стану потоку. Для оцінки рівня психологічного благополуччя застосовано Шкалу К. Ріфф, що є однією з найбільш валідних і теоретично обґрунтованих методик у сучасній психологічній практиці.

Обрані статистичні методи відповідають як характеру досліджуваних змінних, так і цілям дослідження. Використання описових статистик дозволяє здійснити первинний аналіз емпіричних даних і визначити загальні тенденції вираженості досліджуваних показників. Кореляційний аналіз Спірмена є доцільним з огляду на можливу невідповідність даних нормальному розподілу та дозволяє виявити напрям і силу зв'язку між станом поглинутості, емоційним інтелектом і психологічним благополуччям.

Регресійний аналіз, у свою чергу, забезпечує виявлення предикторів психологічного благополуччя, що дозволяє емпірично перевірити гіпотезу про визначальну роль стану потоку у формуванні позитивного психологічного функціонування молоді.

Отже, методологічна основа дослідження є науково обґрунтованою, забезпечує надійність, валідність та достовірність отриманих результатів, а також дозволяє зробити теоретично й практично значущі висновки щодо ролі стану поглинутості у діяльність у структурі психологічного благополуччя молодої людини.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПОГЛИНУТОСТІ У ДІЯЛЬНІСТЬ, ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯМ МОЛОДІ

3.1. Дослідження виразності поглинутості у діяльність молоді

Поглянемо на описові статистики, що були виявлені на основі опрацювання Короткої шкали вимірювання стану потоку (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Описові статистики, виявлені на основі опрацювання Короткої шкали
вимірювання стану потоку

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх
Досконалість	9,00	37,00	24,61	7,72
Поглиненість	6,00	27,00	17,49	5,42
Стан потоку	17,00	64,00	42,10	12,23
Особиста значущість	5,00	20,00	12,96	3,84

Отримані результати свідчать про те, що загалом для осіб молодого віку характерна помірна виразність показника стану потоку за усіма складовими даного феномену.

Показники свідчать, що для молодих людей притаманний лише частковий, непостійний досвід переживання стану потоку у процесі діяльності. Помірна виразність усіх складових цього феномену (досконалості, поглинутості, стану потоку та особистої значущості діяльності) відображає ситуацію, коли діяльність сприймається як цікава або така, що вимагає зосередження, однак не завжди викликає повне занурення чи відчуття гармонії між власними навичками та складністю завдання. Така тенденція є типовою для осіб раннього дорослого віку, у яких триває становлення професійної ідентичності, формування стабільної мотиваційної системи та інтеграція досвіду у професійно-особистісний розвиток.

Можна припустити, що помірна виразність стану потоку пов'язана з відсутністю достатньої стабільності ціннісних орієнтацій, непостійністю інтересів, а також пошуком сенсу у власній діяльності. Молоді люди цього

віку часто перебувають на етапі активного експериментування, коли діяльність змінюється або не завжди відповідає їхнім глибинним інтересам, що не сприяє повному залученню. Крім того, сучасні соціокультурні умови, зокрема швидкий темп інформаційного середовища, перевантаження стимулів і багатозадачність, можуть перешкоджати глибокій концентрації та переживанню стану потоку.

Розглянемо описові статистики, що були виявлені на основі опрацювання Тесту емоційного інтелекту Н. Холла (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Описові статистики, виявлені на основі опрацювання Тесту емоційного інтелекту Н. Холла

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх
Емоційна обізнаність	-6,00	15,00	2,75	5,82
Управління емоціями	-12,00	17,00	2,17	6,19
Самомотивація	-10,00	16,00	2,52	5,93
Емпатія	-10,00	16,00	2,24	6,14
Розпізнавання емоцій	-11,00	16,00	2,56	6,36
Загальний емоц. інтелект	-35,00	78,00	12,24	28,32

Як видно з таблиці 3.2, в осіб молодого віку виявляється низька виразність емоційного інтелекту, - як за всіма окремими його складовими, так і за інтегральним показником.

Результати свідчать про недостатній розвиток здатності до усвідомлення, розуміння й регуляції власних та чужих емоцій у молоді. Низькі показники за всіма шкалами емоційного інтелекту – «Емоційна обізнаність», «Управління емоціями», «Самомотивація», «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій інших людей» – вказують на труднощі у формуванні емоційної зрілості, що є необхідною передумовою ефективного соціального функціонування.

Це може бути пов'язано з низкою вікових і соціально-психологічних чинників. По-перше, у віці 20–25 років індивід лише переходить до етапу стабільного дорослого життя, де формується емоційна самостійність і внутрішня рефлексія. По-друге, сучасні умови соціалізації, орієнтовані на

віртуальні форми комунікації, часто знижують потребу в глибокому міжособистісному контакті, що обмежує розвиток емпатії та здатності до розпізнавання невербальних емоційних сигналів. По-третє, низькі показники можуть свідчити про певну домінанту когнітивного способу орієнтації у світі над емоційним, тобто схильність молоді покладатися на раціональні, а не афективні критерії прийняття рішень.

Зниження емоційної обізнаності та труднощі в управлінні емоціями можуть призводити до неузгодженості між внутрішнім станом і зовнішніми діями, що, у свою чергу, знижує здатність до тривалого перебування у стані потоку, який потребує емоційної гармонії та внутрішньої стабільності.

Тепер поглянемо на описові статистики, що були виявлені на основі опрацювання Опитувальника діагностики есенційної саморегуляції (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Описові статистики, виявлені на основі опрацювання Опитувальника
діагностики есенційної саморегуляції

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх
E+	1,00	7,00	4,66	1,40
E±	1,00	7,00	3,70	1,26
E=	1,00	5,00	2,94	1,15
E-	1,00	7,00	3,49	1,29
K+	1,00	8,00	4,63	1,54
K±	1,00	7,00	3,70	1,26
K=	1,00	5,00	3,20	1,18
K-	1,00	6,00	3,41	1,19
П1+	4,00	12,00	7,08	1,92
П1=	1,00	6,00	3,75	1,40
П1-	2,00	10,00	6,38	1,85
П2+	2,00	11,00	6,24	2,15
П2=	2,00	7,00	4,13	1,39
П2-	3,00	9,00	5,24	1,48
П3+	3,00	8,00	5,70	1,21
П3=	1,00	6,00	3,32	1,19
П3-	4,00	10,00	6,94	1,81
П4+	1,00	7,00	3,96	1,83
П4=	2,00	5,00	3,49	0,86
П4-	1,00	6,00	3,45	1,19
Сж	0,00	8,00	5,18	1,94
Пд	1,00	10,00	5,89	1,89
Пп	1,00	6,00	4,21	1,07
Пр	3,00	7,00	4,80	0,97

Отримані результати вказують на те, що в осіб молодого віку найбільш виразними виявляються такі показники есенційної саморегуляції, як «Марносластво» (прагнення до визнання, зовнішньої оцінки), «Самодеструкція» (схильність до поведінки, що завдає шкоди собі), «Самоприниження» (схильність до самозвинувачення, зниження самооцінки) та «Нетерплячість» (імпульсивність, поспішність). Найменш виразними в них виявляються «Емоційний тонус» (врівноваженість, стабільність емоційного стану, гармонійне переживання почуттів), «Діалогічність» (здатність до взаєморозуміння, відкритого обміну думками, емпатійного слухання) та «Вдячність» (уміння цінувати позитивні сторони життя).

Тут ми маємо говорити про те, що така конфігурація свідчить про суперечливий характер саморегуляції, де прагнення до зовнішнього схвалення співіснує із заниженою самооцінкою, схильністю до самокритики та імпульсивністю поведінки.

Високі показники за шкалою «Марносластво» можуть інтерпретуватися як орієнтація на соціальне визнання, прагнення підтвердження власної цінності через зовнішню оцінку. Це характерно для періоду молодості, коли соціальні ролі та статус ще не стабілізовані, а самооцінка часто залежить від успіхів у навчанні, професійній сфері чи міжособистісних відносинах.

Підвищені показники «Самоприниження» та «Самодеструкції» свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, пов'язаних із невпевненістю, тривожністю, тенденцією до самозвинувачення або знецінення власних досягнень. Така комбінація може вказувати на труднощі в емоційній саморегуляції та незбалансованість механізмів самопідтримки, що часто спостерігається в осіб, котрі перебувають у стані професійної або особистісної невизначеності.

Виразна «Нетерплячість» у поведінковій сфері вказує на імпульсивність, недостатню здатність до відстрочення задоволення, швидке

реагування на подразники без достатнього усвідомлення наслідків. Це може бути наслідком загальної психологічної тенденції сучасної молоді до динамізму, швидкої зміни стимулів та потреби в негайному результаті.

Натомість найменш виразні показники – «Емоційний тонус», «Діалогічність» та «Вдячність» – свідчать про зниження рівня внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та здатності до позитивної соціальної взаємодії. Недостатня діалогічність може відображати труднощі у відкритій комунікації, небажання або невміння підтримувати рівноправний обмін думками. Знижений емоційний тонус і вдячність вказують на обмежений рівень позитивного афекту, що може бути як віковою рисою етапу пошуку життєвих орієнтирів, так і наслідком емоційного виснаження або низького рівня психологічного благополуччя.

Узагальнюючи, можна зазначити, що отримані результати відображують характерний для молодого віку етап становлення саморегуляційних механізмів, коли внутрішні ресурси ще не набули стійкості, а процеси самопізнання та самоприйняття лише формуються. Недостатній розвиток емоційного інтелекту та переважання зовнішньо орієнтованих мотивацій (марнославство) у поєднанні з емоційною неврівноваженістю створюють психологічне тло, що може обмежувати частоту і глибину переживання стану потоку.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність потенціалу для розвитку внутрішньої гармонії, саморегуляції та емоційної компетентності молоді, що в подальшому може сприяти підвищенню здатності до повного занурення у діяльність та досягнення стану потоку.

3.2. Дослідження виразності психологічного благополуччя молоді

Поглянемо на описові статистики, отримані на основі опрацювання Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Описові статистики, отримані на основі опрацювання Шкали
психологічного благополуччя К. Ріф

Шкала	Мініму м	Максиму м	Середн є	Ст. відх
Позитивні відносини з оточ.	26,00	72,00	50,51	12,40
Автономія	27,00	79,00	55,48	13,45
Управління середовищем	22,00	68,00	47,68	13,05
Особистісне зростання	22,00	66,00	46,37	12,82
Цілі у житті	29,00	77,00	56,20	12,58
Самоприйняття	33,00	81,00	57,48	12,97
Загальне благополуччя	185,00	428,00	313,70	59,76

Як можна бачити з отриманих результатів, виразність психологічного благополуччя молоді є помірним, - що проявляється як у загальному показнику даного явища, так і в усіх його складових.

Ми схилиємося до думки, що такі результати відображують відносно збалансований, але не повністю гармонійний внутрішній стан, у межах якого особи даного віку демонструють певну задоволеність власним життям і міжособистісними взаєминами, проте не у всіх сферах досягають високого рівня психологічної цілісності та життєвої реалізованості. Помірна виразність усіх складових психологічного благополуччя вказує на те, що молоді люди частково реалізують власний потенціал, мають визначені життєві орієнтири, але все ще перебувають у процесі становлення як особистості, що зумовлено віковими особливостями періоду ранньої дорослості.

Помірний рівень за шкалою «Позитивні відносини з оточенням» може відображати те, що молодь загалом схильна до встановлення дружніх і довірливих стосунків, однак міжособистісні зв'язки не завжди відзначаються стабільністю та глибиною. Це може бути пов'язано із соціальною мобільністю молодих людей, активним пошуком власного кола спілкування, формуванням професійних і особистих зв'язків, а також із характерними для цього віку процесами самовизначення, які нерідко супроводжуються періодами міжособистісної дистанції чи тимчасової ізоляції.

Помірні показники за шкалою «Автономія» можуть вказувати на те, що молоді люди частково орієнтуються на власні цінності й переконання, проте ще зберігають певну залежність від соціальних очікувань і зовнішніх оцінок. Це типово для вікового етапу, коли відбувається поступове формування особистісної зрілості, зростає відповідальність за власний вибір, але водночас зберігається потреба у схваленні з боку значущих інших.

Показник «Управління середовищем» на помірному рівні свідчить про те, що респонденти здатні частково контролювати життєві обставини, ефективно організовувати своє життя й використовувати наявні ресурси, але ще не досягли повної впевненості у власній здатності впливати на події. Молодий вік часто характеризується нестабільністю соціально-економічного статусу, професійною невизначеністю та адаптацією до дорослого життя, що природно знижує відчуття контролю над середовищем.

Середній рівень за шкалою «Особистісне зростання» вказує на наявність прагнення до розвитку, пізнання нового й рефлексії власного досвіду, але ці процеси ще не набули системного характеру. Молодь зазвичай перебуває у фазі активного самопошуку, визначення життєвих пріоритетів, що супроводжується чергуванням періодів натхнення і сумнівів, відкритості до нового й тимчасової невпевненості у власних можливостях.

Показник «Цілі у житті» на помірному рівні свідчить про те, що досліджувані загалом мають певні життєві орієнтири та цінності, однак відчуття чіткого смислу і послідовності життєвого шляху ще не є повністю сформованим. У цьому віці триває процес конкретизації життєвих планів, пошуку професійного покликання та осмислення власної ролі у суспільстві, що може зумовлювати певну нестійкість у відчутті спрямованості життя.

Помірні результати за шкалою «Самоприйняття» свідчать про відносно позитивне ставлення до себе, проте із наявними внутрішніми сумнівами чи критичним ставленням до окремих аспектів власної особистості. Молоді люди, перебуваючи на етапі активного становлення ідентичності, схильні до самоспостереження та самооцінювання, що може

призводити до коливань у рівні самоприйняття, особливо в умовах порівняння себе з соціальними стандартами успіху.

Отже, отримані результати можуть бути зумовлені як віковими особливостями розвитку, так і соціально-культурним контекстом сучасного життя молоді, що характеризується високою динамікою, невизначеністю перспектив, конкуренцією на ринку праці та інформаційним перенасиченням. Усе це створює умови, за яких психологічне благополуччя досягає середнього рівня – як показника певної адаптованості до життєвих вимог, але ще не стабільної гармонійності та зрілості внутрішнього світу особистості.

3.3. Дослідження стану поглинутості у діяльність як предиктора психологічного благополуччя молоді

Перш ніж приступати до виконання регресійного аналізу, проведемо пошук кореляцій між показниками стану потоку та психологічного благополуччя з метою виявлення змінних, які у подальшому будуть включатися до моделей регресії (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Результати кореляційного аналізу між показниками стану потоку та психологічного благополуччя молоді

		Позитивні відносини з оточ.	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
Досконалість	r	,116	,673**	,548**	,596**	,608**	,501**
	p (2-ст.)	,335	,000	,000	,000	,000	,000
Поглиненість	r	,336**	,745**	,751**	,725**	,751**	,802**
	p (2-ст.)	,004	,000	,000	,000	,000	,000
Стан потоку	r	,206	,749**	,686**	,683**	,719**	,649**
	p (2-ст.)	,085	,000	,000	,000	,000	,000
Особиста значущість	r	,193	,524**	,408**	,533**	,447**	,512**
	p (2-ст.)	,107	,000	,000	,000	,000	,000

Як видно з таблиці 3.5, така складова психологічного благополуччя, як позитивні відносини з оточенням, виявила позитивний зв'язок з поглиненістю у діяльність. Решта аспектів психологічного благополуччя позитивно прокорелювали з усіма складовими стану потоку.

Поглянемо на результати кореляційного аналізу між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Результати кореляційного аналізу між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя

		Позитивні відносини з оточ.	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
Емоційна обізнаність	r	,477**	,347**	,039	,407**	,441**	,280*
	p (2-ст.)	,000	,003	,749	,000	,000	,018
Управління емоціями	r	,441**	,348**	,036	,406**	,369**	,298*
	p (2-ст.)	,000	,003	,768	,000	,002	,012
Самомотивація	r	,530**	,423**	,223	,482**	,459**	,360**
	p (2-ст.)	,000	,000	,061	,000	,000	,002
Емпатія	r	,675**	,333**	,071	,433**	,402**	,250*
	p (2-ст.)	,000	,005	,558	,000	,001	,036
Розпізнавання емоцій	r	,515**	,369**	,061	,420**	,368**	,289*
	p (2-ст.)	,000	,002	,614	,000	,002	,014

Отримані результати свідчать про наявність значущих кореляцій з усіма компонентами емоційного інтелекту таких складових стану психологічного благополуччя як позитивні відносини з оточенням, автономія, особистісне зростання, цілі у житті та самоприйняття, що є доволі очікуваним, адже перелічені компоненти емоційного інтелекту пов'язані з кращим особистісним самоусвідомленням, що неодмінно буде проявлятися у відповідному відчутті благополуччя. Управління середовищем не виявило зв'язків зі складовими емоційного інтелекту, - що, знову-таки, є цілком логічним, - адже даний компонент є доволі широким та зовнішньоорієнтованим, і включає доволі широке коло феноменів, які виходять за ті межі, де використання емоційного інтелекту є необхідним.

Нарешті, розглянемо результати кореляційного аналізу між показниками есенційної саморегуляції та психологічного благополуччя (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Результати кореляційного аналізу показників есенційної саморегуляції, що виявили значущі зв'язки з психологічним благополуччям

		Позитивні відносини з оточ.	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
Е-	r	,075	,278*	,135	,212	,360**	,282*
	p (2-ст.)	,534	,019	,261	,076	,002	,017
К=	r	-,064	-,033	,253*	-,038	-,044	-,023
	p (2-ст.)	,594	,784	,033	,756	,713	,848
К-	r	,057	,271*	,251*	,240*	,141	,120
	p (2-ст.)	,635	,022	,035	,043	,240	,317
П2+	r	,262*	,161	,168	,078	,068	,035
	p (2-ст.)	,027	,180	,162	,519	,574	,769
П2=	r	,183	,434**	,554**	,399**	,362**	,321**
	p (2-ст.)	,126	,000	,000	,001	,002	,006
П2-	r	,064	,202	,225	,199	,346**	,240*
	p (2-ст.)	,595	,092	,059	,097	,003	,044
П3+	r	,054	,131	,373**	,122	,071	,239*
	p (2-ст.)	,653	,277	,001	,311	,558	,045
П3-	r	-,079	-,227	-,423**	-,293*	-,255*	-,132
	p (2-ст.)	,515	,057	,000	,013	,032	,273
П4+	r	,004	,150	,090	,234*	,263*	,110
	p (2-ст.)	,971	,212	,456	,050	,027	,359
П4=	r	,035	,298*	,198	,220	,246*	,193
	p (2-ст.)	,773	,012	,097	,065	,039	,106
П4-	r	-,052	-,222	-,042	-,199	-,280*	,074
	p (2-ст.)	,669	,063	,727	,097	,018	,539

З отриманих результатів ми бачимо, що показник позитивних відносин з оточенням виявив позитивну кореляцію з показником П2+. Автономія – з показниками Е-, К-, П2= та П4=. Управління середовищем – з показниками К=, К-, П2= та П3- (зворотна). Особистісне зростання – з показниками К-, П2= та П3- (зворотна). Цілі у житті – з Е-, П2=, П2-, П3- (зворотна), П4= та П4- (зворотна). Самоприйняття – з Е-, П2=, П2- та П3+.

Отже, перейдемо до регресійного аналізу. Зазначимо, що у регресійні моделі мир не включали шкалу «Стан потоку», адже вона є результуючою змінною, утвореною на основі сумування шал «Досконалість» та «Поглиненість», які були включені в аналіз.

Таблиця 3.8

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – позитивні відносини з оточенням; предиктор – поглиненість у діяльність)

Залежна змінна: позитивні відносини з оточенням	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
(Константа)	35,507	4,671		7,601	,000
Поглиненість	,858	,255	,375	3,360	,001

Як ми можемо бачити з таблиці 3.8, поглиненість у діяльність є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як позитивні відносини з оточенням.

Поглиненість у діяльність як значущий предиктор позитивних відносин з оточенням може свідчити про те, що здатність індивіда глибоко занурюватись у діяльність пов'язане із якіснішими міжособистісними зв'язками. Така залежність може відображати кілька психологічних механізмів: по-перше, особи, які часто переживають стан поглиненості, можуть демонструвати високий рівень емоційної залученості та відкритості в діяльності, що також переноситься на міжособистісну сферу – вони більш схильні до інтенсивного та щирого взаємодіяння з іншими. По-друге, досвід поглиненості зазвичай супроводжується відчуттям майстерності і задоволення, що підвищує загальну соціальну привабливість індивіда та його здатність підтримувати гармонійні стосунки. Нарешті, глибоке занурення у спільну діяльність може слугувати контекстом для формування та зміцнення довірливих зв'язків (спільні переживання «поток» як фактор зближення).

Таблиця 3.9.

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – автономність; предиктори – складові стану потоку)

Залежна змінна: автономність	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	17,604	3,957		4,449	,000
Досконалість	,361	,210	,207	1,723	,090
Поглиненість	1,368	,272	,552	5,024	,000
Особиста значущість	,391	,346	,112	1,128	,263

Як видно з таблиці 3.9, виявлено лише один значущий показник, отже, в даному випадку ми маємо говорити про те, що серед усіх потенційних предикторів лише поглиненість у діяльність є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як автономність.

Такий результат може відображати те, що переживання потоку сприяє внутрішньому відчуттю власної ефективності і самостійності. Коли особа регулярно переживає стан, у якому її навички органічно відповідають вимогам завдання, це підсилює впевненість у власних судженнях і зменшує потребу в зовнішньому схваленні. З позицій самодетермінації, поглиненість у діяльність пов'язана з внутрішньою мотивацією та відчуттям компетентності, що конститує складову автономії – здатність діяти відповідно до власних цінностей і переконань. Можливим додатковим чинником є те, що заняття, які спричиняють потік, часто мають індивідуальний, самовизначений характер, що прямо підживлює автономні прояви.

Таблиця 3.10

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – управління середовищем; предиктори – складові стану потоку)

Залежна змінна: управління середовищем	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	18,525	4,430		4,181	,000
Досконалість	,243	,235	,144	1,036	,304
Поглиненість	1,540	,305	,640	5,051	,000
Особиста значущість	-,291	,388	-,086	-,750	,456

Як ми можемо бачити, серед усіх потенційних предикторів лише поглиненість у діяльність є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як управління середовищем.

Ми вважаємо, що такий результат може вказувати на те, що поглиненість у діяльність часто супроводжується підвищеною концентрацією на завданні й оптимальною організацією дій, що підвищує спроможність особи орієнтуватися в обставинах, планувати та реалізовувати рішення у зовнішньому середовищі. Також можлива обернена інтерпретація: індивіди,

які краще управляють своїм середовищем, створюють умови, сприятливі для виникнення потоку (чіткі цілі, зручні ресурси), що посилює співвідношення між цими змінними.

Таблиця 3.11

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – особистісне зростання; предиктори – складові стану потоку)

Залежна змінна: особистісне зростання	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	12,436	4,134		3,008	,004
Досконалість	,100	,219	,060	,456	,650
Поглиненість	1,387	,284	,587	4,876	,000
Особиста значущість	,556	,362	,167	1,537	,129

Отримані результати вказують на те, що серед усіх потенційних предикторів лише поглиненість у діяльність є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як особистісне зростання.

На наш погляд, такий результат логічно узгоджується з уявленням про те, що переживання потоку стимулює відкритість до нових завдань, розвиток навичок і прагнення до самовдосконалення. Стан потоку мотивує суб'єкта на постійне підвищення рівня майстерності, оскільки для підтримання потоку необхідне поступове зростання складності задач і розвиток компетенцій. Таким чином, часті переживання поглиненості можуть слугувати каталізатором пізнавальних та мотиваційних процесів, що лежать в основі особистісного зростання.

Таблиця 3.12

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – цілі у житті; предиктори – складові стану потоку)

Залежна змінна: цілі у житті	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	24,299	4,092		5,939	,000
Досконалість	,100	,217	,061	,460	,647
Поглиненість	1,477	,282	,637	5,246	,000
Особиста значущість	,279	,358	,085	,778	,439

Як ми можемо бачити, серед усіх потенційних предикторів лише поглиненість у діяльність є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як цілі у житті.

Такий результат можна пояснити тим, що досвід потоку сприяє формуванню чітких, значущих та орієнтованих на розвиток цілей. Коли діяльність приносить глибоке задоволення та відчуття сенсу, особи частіше визначають довгострокові орієнтири і будують плани, які відображають їхні внутрішні мотивації. Окрім того, стійке переживання потоку може структурувати систему життєвих пріоритетів, переводячи акцент на діяльність як джерело сенсу, а не на випадкові зовнішні стимулятори.

Таблиця 3.13

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – самоприйняття;
предиктори – складові стану потоку)

Залежна змінна: самоприйняття	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	23,113	3,657		6,321	,000
Досконалість	-,368	,194	-,219	-1,900	,062
Поглиненість	2,046	,252	,856	8,132	,000
Особиста значущість	,588	,320	,174	1,839	,070

Отримані результати вказують на те, що серед усіх потенційних предикторів лише поглиненість у діяльність є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як самоприйняття.

Ми вважаємо, що такий результат можна пояснити тим, що потік супроводжується переживанням компетентності та адекватності, що може знижувати самокритичність і посилювати прийняття своїх можливостей і обмежень. Таким чином, регулярні переживання такого стану можуть формувати більш доброзичливе відношення до власного «я», яке відбивається в оцінці власного досвіду й досягнень.

Таблиця 3.14

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – позитивні відносини з оточенням; предиктори – складові емоційного інтелекту)

Залежна змінна: позитивні відносини з оточенням	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	47,659	1,224		38,952	,000
Емоційна обізнаність	-,931	,470	-,437	-1,982	,052
Управління емоціями	-,851	,465	-,425	-1,831	,072
Самотивація	,709	,404	,338	1,754	,084
Емпатія	1,752	,348	,866	5,029	,000
Розпізнавання емоцій	,602	,395	,309	1,523	,133

Як ми можемо бачити, серед усіх потенційних предикторів лише емпатія є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як позитивні відносини з оточенням.

Значущість емпатії як предиктора позитивних відносин з оточенням відповідає традиційним уявленням про соціальні навички: здатність розуміти та відгукуватись на емоційні стани інших сприяє встановленню довірливих і підтримувальних стосунків. Емпатичні особистості краще враховують потреби партнерів, що знижує конфліктність і сприяє емоційному зближенню. Водночас емпатія може збільшувати якість комунікації та підсилювати соціальну інтеграцію, що природно відображається у вищих показниках шкали позитивних відносин.

Таблиця 3.15

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – автономія; предиктори – складові емоційного інтелекту)

Залежна змінна: автономія	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	52,854	1,650		32,036	,000
Емоційна обізнаність	-,083	,633	-,036	-,131	,896
Управління емоціями	-,223	,627	-,103	-,355	,724
Самотивація	1,158	,545	,510	2,125	,037
Емпатія	-,130	,470	-,059	-,277	,783
Розпізнавання емоцій	,277	,533	,131	,519	,605

Отримані результати свідчать про те, що серед усіх потенційних предикторів лише самотивація є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як автономія.

Те, що самомотивація виявилась значущим предиктором автономії, відображає логічний зв'язок між внутрішнім регулятором поведінки і незалежністю від зовнішніх впливів. Самомотивація означає здатність спрямовувати власні емоції і мотиваційні ресурси до досягнення цілей, що робить індивіда менш залежним від зовнішньої оцінки та більш упевненим у власних рішеннях. Це знаходить пояснення в теоріях внутрішньої мотивації, згідно з якими автономія і внутрішня мотивація мають спільні корені – відчуття компетентності, цінності власних цілей та особистісного сенсу.

Таблиця 3.15

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – особистісне зростання; предиктори – складові емоційного інтелекту)

Залежна змінна: особистісне зростання	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	43,464	1,512		28,742	,000
Емоційна обізнаність	-,181	,581	-,082	-,312	,756
Управління емоціями	-,696	,575	-,336	-1,211	,230
Самомотивація	1,136	,499	,525	2,275	,026
Емпатія	,460	,431	,220	1,068	,289
Розпізнавання емоцій	,395	,488	,196	,810	,421

Як ми можемо бачити, серед усіх потенційних предикторів лише самомотивація є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як особистісне зростання.

На наш погляд, такий результат вказує на те, що внутрішнє прагнення до досягнення і саморегуляції виступає рушійною силою для пошуку нових досвідів та самовдосконалення. Самомотивовані індивіди зазвичай активніше ставляться до завдань розвитку, відкриті до рефлексії і змін, що безпосередньо впливає на індикатори особистісного зростання. Крім того, самомотивація створює умови для тривалої самотійної роботи над собою, що посилює ефекти зростання.

Таблиця 3.16

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – цілі у житті; предиктори – складові емоційного інтелекту)

Залежна змінна: цілі у житті	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	53,176	1,499		35,477	,000
Емоційна обізнаність	,790	,576	,365	1,373	,175
Управління емоціями	-,331	,570	-,163	-,581	,563
Самотивація	1,013	,495	,477	2,046	,045
Емпатія	-,040	,427	-,020	-,095	,925
Розпізнавання емоцій	-,348	,484	-,176	-,720	,474

Як ми можемо бачити, серед усіх потенційних предикторів лише самотивація є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як цілі у житті.

Такий результат, на наш погляд, відповідає очікуваному: внутрішньо мотивовані особи частіше формулюють системні й усвідомлені цілі, адже мотиваційний ресурс направлений на досягнення смислотворчих орієнтирів. Самотивація забезпечує послідовність дій і стійкість до перешкод, що полегшує формування та утримання довгострокових життєвих цілей.

Таблиця 3.17

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – самоприйняття; предиктори – складові емоційного інтелекту)

Залежна змінна: самоприйняття	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	55,406	1,633		33,924	,000
Емоційна обізнаність	-,169	,627	-,076	-,270	,788
Управління емоціями	-,060	,621	-,028	-,096	,924
Самотивація	1,208	,539	,552	2,241	,028
Емпатія	-,205	,465	-,097	-,440	,661
Розпізнавання емоцій	,030	,527	,015	,057	,954

Отримані результати свідчать про те, що серед усіх потенційних предикторів лише самотивація є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як самоприйняття.

Такий результат може бути наслідком того, що внутрішня здатність мобілізуватися і досягати значущих результатів підвищує оцінку власної ефективності та гідності, що транслюється в більш позитивне ставлення до себе. Самотивація також пов'язана з меншим впливом відчуття провалу,

оскільки фокус зміщується на процес і внутрішні стандарти, а не виключно на зовнішній успіх.

Таблиця 3.18

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – позитивні відносини з оточенням; предиктор – «Нетерплячість»)

Залежна змінна: позитивні відносини з оточенням	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	41,384	4,409		9,385	,000
П2+	,190	,087	,255	2,188	,032

Як ми можемо бачити, такий показник есенційної саморегуляції, як «Нетерплячість» (імпульсивність, поспішність) є значущим предиктором позитивних відносин з оточенням як складової психологічного благополуччя.

Неочікуваний, але статистично значущий позитивний вплив «Нетерплячості» (імпульсивності, поспішності) на позитивні відносини з оточенням вимагає обережної інтерпретації. Можливо, що в контексті молодого віку емоційна експресія й активна імпульсивність можуть сприйматися як ознаки відкритості і енергійності, що полегшує встановлення контактів і робить людину більш соціально помітною. Інакше кажучи, нетерплячі індивіди можуть частіше ініціювати соціальні взаємодії і демонструвати ентузіазм, що сприяє формуванню широких соціальних мереж. Однак ця інтерпретація не виключає потенційних негативів імпульсивності – проте в рамках зв'язку з позитивними відносинами вона може відображати стиль соціальної активності, який на короткому проміжку сприймається як соціально привабливий.

Таблиця 3.19

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – автономія; предиктори – складові есенційної саморегуляції)

Залежна змінна: автономія	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	21,206	7,194		2,948	,004
E-	,093	,093	,111	,993	,325
K-	-,001	,103	-,001	-,009	,993
П2=	,279	,100	,363	2,798	,007
П4=	,271	,104	,291	2,618	,011

Як ми можемо бачити, серед усіх потенційних предикторів лише «Результативність» (цілеспрямованість і ефективна організація дій) та «Наполегливість» (здатність послідовно досягати мети) є значущими предикторами (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як автономія.

Ми вважаємо, що вказують на роль стійкої функціональної поведінки в розвитку незалежності. Люди, які системно організовують свою діяльність і послідовно досягають цілей, відчують більший контроль над власними життєвими рішеннями, що підсилює автономні показники. Ці риси забезпечують внутрішню структуру, яка зменшує залежність від зовнішніх директив і підтримує впевненість у власному виборі.

Таблиця 3.20

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – автономія;
предиктори – складові есенційної саморегуляції)

Залежна змінна: управління середовищем	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	22,575	12,308		1,834	,071
K=	,209	,086	,267	2,438	,017
K-	,000	,092	,000	-,002	,998
П2=	,377	,109	,505	3,474	,001
П3-	-,079	,136	-,077	-,583	,562

Отримані дані свідчать про те, що серед усіх потенційних предикторів лише «Діалогічність» (здатність до взаєморозуміння, відкритого обміну думками, емпатійного слухання) та «Результативність» (цілеспрямованість і ефективна організація дій) є значущими предикторами (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як управління середовищем.

Виявлення діалогічності та результативності як значущих предикторів управління середовищем підкреслює, що комунікативні навички у поєднанні з ефективною організацією діяльності сприяють більшому контролю над життєвими обставинами. Діалогічність дозволяє ефективно налагоджувати взаємини з оточенням, координувати дії та використовувати соціальні ресурси, тоді як результативність забезпечує інструментальні засоби для

досягнення цілей у середовищі. Разом ці фактори створюють синергію, яка підвищує здатність індивіда управляти контекстом свого життя.

Таблиця 3.21

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – особистісне зростання; предиктори – складові есенційної саморегуляції)

Залежна змінна: особистісне зростання	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	42,212	12,240		3,449	,001
K-	,107	,102	,140	1,043	,301
П2=	,146	,117	,199	1,251	,215
П3-	-,193	,154	-,191	-1,257	,213
П4+	,023	,087	,036	,259	,797

Дані, наведені у таблиці 3.21, свідчать про те, що серед показників есенційної саморегуляції не виявлено значущих предикторів особистісного зростання як складової психологічного благополуччя.

Відсутність значущих предикторів серед показників есенційної саморегуляції для особистісного зростання може означати, що процеси особистісного розвитку менш пов'язані з базовими параметрами саморегуляції, які вимірює опитувальник, і більше детермінуються іншими чинниками (наприклад, освітніми можливостями, особистісними цінностями чи зовнішніми життєвими подіями). Також можлива технічна інтерпретація: підшкали саморегуляції в цій вибірці могли виявитись недостатньо чутливими до варіацій особистісного зростання або ж міжкореляції із зовнішніми змінними маскували прямі зв'язки.

Таблиця 3.22

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – Цілі у житті; предиктори – складові есенційної саморегуляції)

Залежна змінна: цілі у житті	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	36,265	11,919		3,043	,003
E-	,131	,096	,168	1,372	,175
П2=	,170	,096	,237	1,769	,082
П2-	,233	,106	,273	2,205	,031
П3-	-,114	,145	-,115	-1,789	,433
П4+	-,027	,089	-,044	-,306	,761

Отримані дані свідчать про те, що серед усіх потенційних предикторів лише «Віктимність» (пасивність, готовність до ролі жертви) є значущим предиктором (додатний зв'язок) такої складової психологічного благополуччя, як цілі у житті.

По-перше, у контексті молодого віку пасивна орієнтація може супроводжуватись пошуком зовнішніх сенсів і цілей, які нав'язуються із соціального середовища (наприклад, сім'єю або групою), тому такі індивіди формально мають цілі, хоча їхня внутрішня мобілізація щодо їхнього досягнення може бути невисокою. По-друге, готовність приймати ролі «жертви» може бути пов'язана з ідеалістичними чи альтруїстичними життєвими орієнтирами (наприклад, цілі, пов'язані з допомогою іншим), що формально фіксується як наявність цілей. Нарешті, ця знахідка може також відображати методологічні особливості або культурні контексти, де пасивні установки не завжди трактуються як відсутність життєвих орієнтирів.

Таблиця 3.23

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – Самоприйняття;
предиктори – складові есенційної саморегуляції)

Залежна змінна: самоприйняття	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	p (2-ст.)
	B	Ст. похибка	Бета		
1 (Константа)	24,712	8,441		2,928	,005
Емінус	,103	,102	,129	1,015	,314
П2рівно	,140	,093	,189	1,513	,135
П2мінус	,157	,106	,179	1,483	,143
П3плюс	,268	,154	,208	1,740	,087

Дані, наведені у таблиці 3.23, свідчать про те, що серед показників есенційної саморегуляції не виявлено значущих предикторів самоприйняття як складової психологічного благополуччя.

Відсутність значущих предикторів самоприйняття серед показників есенційної саморегуляції свідчить про те, що механізми формування самоприйняття можуть бути незалежні від тих аспектів саморегуляції, що оцінює інструмент. Самоприйняття, як складна інтрапсихічна перемінна,

ймовірно, більше детерміноване факторами самооцінки, життєвого досвіду, соціального прийняття або довготривалих рефлексивних процесів, а не короткочасними регулятивними патернами поведінки чи емоцій. Також можливо, що існують проміжні змінні (наприклад, стійкість до стресу або рівень професійних досягнень), які опосередковують зв'язок між саморегуляцією і самоприйняттям, і без їхнього урахування прямі зв'язки не проявляються.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя молоді зумовлюється такими складовими стану потоку, як глибока поглинутість діяльністю, зосередженість уваги на її процесі, відчуття контролю над власними діями, гармонійна узгодженість між вимогами завдання та власними можливостями, а також переживання внутрішнього задоволення і натхнення від самого процесу діяльності. Саме ці характеристики формують відчуття внутрішньої узгодженості, ефективності та сенсової наповненості, що лежить в основі позитивного ставлення до себе і власного життя.

Високий рівень поглинутості діяльністю сприяє розвитку автономності, внутрішньої цілісності, здатності самостійно приймати рішення та реалізовувати особистісні цілі, тоді як відчуття контролю та компетентності забезпечує стабільність самооцінки і впевненість у власних можливостях. Емоційне задоволення та внутрішня мотивація, властиві переживанню потоку, підсилюють позитивні соціальні зв'язки, сприяють відкритості, гармонійності міжособистісних відносин і загальному відчуттю життєвої реалізованості. Таким чином, саме гармонійне поєднання когнітивного зосередження, емоційного залучення та внутрішнього контролю в стані потоку виступає психологічним механізмом, який забезпечує високий рівень психологічного благополуччя молоді.

Висновки до розділу 3

Особи молодого віку характеризуються помірним рівнем переживання стану потоку у різних сферах діяльності, що проявляється у середньовиразних – досконалості виконуваних завдань, рівні поглинутості, загальному стані потоку та особистій значущості діяльності. Разом з тим у цієї вікової групи виявляється низький рівень емоційного інтелекту, що охоплює здатність усвідомлювати, регулювати та спрямовувати власні емоції, а також розпізнавати і реагувати на емоційні стани інших людей. У структурі есенційної саморегуляції найбільш виразними є показники, що відображають схильність до прагнення зовнішнього визнання (марнославство), самозвинувачення та самоприниження, а також імпульсивності та нетерплячості, тоді як показники, що свідчать про емоційну стабільність, здатність до взаєморозуміння в комунікації та уміння цінувати позитивні аспекти життя (емоційний тонус, діалогічність, вдячність), мають низьку виразність. Таким чином, отримані дані демонструють, що молоді люди перебувають на етапі формування стабільної емоційної саморегуляції та гармонійного поєднання внутрішніх ресурсів із зовнішніми вимогами діяльності.

Виразність психологічного благополуччя молоді загалом перебуває на помірному рівні. Це проявляється як у загальному показнику явища, так і у всіх його складових. Молоді люди демонструють достатній рівень здатності встановлювати довірливі та підтримувальні стосунки з іншими, підтримувати відносну автономію та контроль над власними діями, прагнути особистісного розвитку, мати життєві орієнтири та позитивне ставлення до себе. Разом із тим, ці показники не досягають високого рівня, що свідчить про певний резерв для подальшого зміцнення психологічного благополуччя. Отже, загальний рівень психологічного благополуччя молоді можна охарактеризувати як стабільний, помірно виражений, що відображає збалансовану, проте не повністю гармонійну структуру внутрішнього стану та життєвої реалізації досліджуваних осіб.

Психологічне благополуччя молоді зумовлюється такими складовими стану потоку, як глибока поглинутість діяльністю, зосередженість уваги на її процесі, відчуття контролю над власними діями, гармонійна узгодженість між вимогами завдання та власними можливостями, а також переживання внутрішнього задоволення і натхнення від самого процесу діяльності. Саме ці характеристики формують відчуття внутрішньої узгодженості, ефективності та сенсової наповненості, що лежить в основі позитивного ставлення до себе і власного життя. Високий рівень поглинутості діяльністю сприяє розвитку автономності, внутрішньої цілісності, здатності самостійно приймати рішення та реалізовувати особистісні цілі, тоді як відчуття контролю та компетентності забезпечує стабільність самооцінки і впевненість у власних можливостях. Емоційне задоволення та внутрішня мотивація, властиві переживанню потоку, підсилюють позитивні соціальні зв'язки, сприяють відкритості, гармонійності міжособистісних відносин і загальному відчуттю життєвої реалізованості. Таким чином, саме гармонійне поєднання когнітивного зосередження, емоційного залучення та внутрішнього контролю в стані потоку виступає психологічним механізмом, який забезпечує високий рівень психологічного благополуччя молоді.

ВИСНОВКИ

1. Психологічне благополуччя є багатовимірним і складним конструктом, який охоплює як емоційні, так і когнітивні, соціальні, особистісні та біологічні аспекти функціонування людини. Воно розглядається не лише як відсутність психологічних проблем, а як позитивний стан, що відображає здатність особистості адаптуватися, реалізовувати власний потенціал, будувати ефективні взаємини та підтримувати внутрішню гармонію. Стан потоку слід визначати як специфічний стан поглиненості діяльністю, у якому одна дія слідує за іншою відповідно до своєї внутрішньої логіки, а результат діяльності відходить у свідомості суб'єкта на другий план. При цьому діяльність повністю захоплює суб'єкта, він виконує її із захопленням, радістю та задоволенням, не переймаючись кінцевим результатом своїх дій.

2. Особи молодого віку характеризуються помірним рівнем переживання стану потоку у різних сферах діяльності, що проявляється у середньовиразних – досконалості виконуваних завдань, рівні поглинутості, загальному стані потоку та особистій значущості діяльності. Разом з тим у цієї вікової групи виявляється низький рівень емоційного інтелекту, що охоплює здатність усвідомлювати, регулювати та спрямовувати власні емоції, а також розпізнавати і реагувати на емоційні стани інших людей. У структурі есенційної саморегуляції найбільш виразними є показники, що відображають схильність до прагнення зовнішнього визнання (марнославство), самозвинувачення та самоприниження, а також імпульсивності та нетерплячості, тоді як показники, що свідчать про емоційну стабільність, здатність до взаєморозуміння в комунікації та уміння цінувати позитивні аспекти життя (емоційний тонус, діалогічність, вдячність), мають низьку виразність. Таким чином, отримані дані демонструють, що молоді люди перебувають на етапі формування стабільної емоційної саморегуляції та гармонійного поєднання внутрішніх ресурсів із зовнішніми вимогами діяльності.

Виразність психологічного благополуччя молоді загалом перебуває на помірному рівні. Це проявляється як у загальному показнику явища, так і у всіх його складових. Молоді люди демонструють достатній рівень здатності встановлювати довірливі та підтримувальні стосунки з іншими, підтримувати відносну автономію та контроль над власними діями, прагнути особистісного розвитку, мати життєві орієнтири та позитивне ставлення до себе. Разом із тим, ці показники не досягають високого рівня, що свідчить про певний резерв для подальшого зміцнення психологічного благополуччя. Отже, загальний рівень психологічного благополуччя молоді можна охарактеризувати як стабільний, помірно виражений, що відображає збалансовану, проте не повністю гармонійну структуру внутрішнього стану та життєвої реалізації досліджуваних осіб.

3. Психологічне благополуччя молоді зумовлюється такими складовими стану потоку, як глибока поглинутість діяльністю, зосередженість уваги на її процесі, відчуття контролю над власними діями, гармонійна узгодженість між вимогами завдання та власними можливостями, а також переживання внутрішнього задоволення і натхнення від самого процесу діяльності. Саме ці характеристики формують відчуття внутрішньої узгодженості, ефективності та сенсової наповненості, що лежить в основі позитивного ставлення до себе і власного життя. Високий рівень поглинутості діяльністю сприяє розвитку автономності, внутрішньої цілісності, здатності самостійно приймати рішення та реалізовувати особистісні цілі, тоді як відчуття контролю та компетентності забезпечує стабільність самооцінки і впевненість у власних можливостях. Емоційне задоволення та внутрішня мотивація, властиві переживанню потоку, підсилюють позитивні соціальні зв'язки, сприяють відкритості, гармонійності міжособистісних відносин і загальному відчуттю життєвої реалізованості. Таким чином, саме гармонійне поєднання когнітивного зосередження, емоційного залучення та внутрішнього контролю в стані

потоків виступає психологічним механізмом, який забезпечує високий рівень психологічного благополуччя молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ассонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. 4(4): e0404219.
2. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 127.
3. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019, 1. С. 150 –
4. Гордієнко-Митрофанова І. Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «МНГ». 2022. 221 с.
5. Губенко І.Я., Карнацька О.С., Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. Київ : Медицина, 2021. 312 с.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. монографія / за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
7. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
8. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту: Науковий вісник *Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 2. С. 19–22.
9. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: Монографія. Запоріжжя, КПУ, 2010. 304 с.
10. Засекіна Л. В. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 187-192.
11. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 143–149.
12. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 51.

13. Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 3(1). С. 73-77.
14. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170-181.
15. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 47-58.
16. Киричук О.О. Успішність сучасної молоді у діапазоні її психологічного благополуччя. *Традиції та новації у сфері педагогіки та психології* : мат. міжнарод. наук.-практ. конф. Київ : Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2019. С. 125-126.
17. Кірнус Ю. В. Особистісні чинники психологічного благополуччя молоді : квал. роб. : 053. Умань, 2024. 59 с.
18. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
19. Козлов О. В. Культурно-специфічні моделі психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Миколаїв : Іліон, 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 233-244.
20. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. №5. С. 179–184.
21. Лагодзинська В.І.. Креативність як важлива детермінанта забезпечення психологічного здоров'я особистості: теоретичний аналіз проблеми. *Актуальні проблеми розвитку організаційної та економічної психології в Україні* : Тези III Всеукраїнського конгресу з організаційної та економічної психології (20-22 червня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський : Кам.-Под. нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2019. С. 71-72.
22. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник Київського національного університету імені*

- Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота.* 2010. Вип. 2. С. 49–52
23. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: монографія. Київ: Фенікс. 2013. 540 с.
24. Найчук В. В. Психодіагностика стану потоку у творчій діяльності. *Габітус.* 2021. Вип. 29. С. 87-91.
25. Нікітчук У. І., Федун, В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія,* 2022. №3. С. 20-25.
26. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія.* 2012. Т. 20, вип. 18. С. 116-122.
27. Оляницька Ю. Моделі психологічного благополуччя людей похилого віку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка : Соціальна робота.* 2017. № 2 (2). С. 13–16.
28. Пахоль Є. Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал.* 2017. № 1 (3). С. 80–104.
29. Піковець Н. В. Категорія психологічного здоров'я особистості в контексті професійної діяльності педагога. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка.* Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016. Т. 1. Вип. 44. С. 132- 138.
30. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
31. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І.В. Толкунова, О.Р. Гринь, І.І. Смоляр, О.В. Голець; за ред.. І.В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

32. Рочняк А. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження стану потоку та внутрішньої мотивації баскетболістів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2018. № 4. С. 94-103.
33. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39.
34. Сердюк Л. З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. 2(12). С.147–159.
35. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: монографія. / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін.; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, 296 с.
36. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
37. Терещенко Л.А. Психологічний підхід до визначення поняття "психічне здоров'я" суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 340-348.
38. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1(1). С. 112–119.
39. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158–163.
40. Фельдман Ю. І. Установки особистості по відношенню до здоров'я у період молодості. *Психологія і особистість* : науковий журнал / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Полтавськ. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ, 2017. № 1(11). С. 164-173.
41. Харченко А. С. Психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків. *Психологія і особистість* : науковий журнал /

- Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Полтавськ. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ, 2017. № 1(11). С. 174-182.
42. Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 5. С. 74-78.
43. Цибульський А. А. Трансформації сприйняття часу у стані "поточку" (за теорією М. Чиксентмихайі). *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 182-189.
44. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 20, С. 738–747.
45. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 11. С. 332-336.
46. Юрчинська Г. К., Грузинова К. М. Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2020. 3(2). С. 172–197.
47. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
48. Apter M. J. Reversal theory and personality: a review. *J. Of Research in Personality*. 1984. № 18. P. 265–280.
49. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997.
50. Csikszentmihalyi M. Flow. The Psychology of Happiness. Rider & Co, 2022. 379 p.

51. Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I. S. Introduction. *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. New York : Oxford University Press, 2006. P. 3–14.
52. Dr. Desti Kannaiah. A Study on Emotional Intelligence At Work Place. 2015. №24. p. 1.
53. Feuerstein R. Rand Y., Hoffman M. B., Miller R. Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability. Baltimore, University Park Press, 2004. 328 p.
54. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. 1995. New York: Bantam Books. p. 384.
55. Keller V. The Influence of time perspective and personality traits on the psychological well-being of Ukrainian refugees in Europe. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*. 2023. No. 2 (18). P. 70–77.
56. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. NY: Springer, 1984. 230 p.
57. Mandelco B.L., Peery R.N., Peery J.C. An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *J. Child Adoles. Psychiatric nurses*. 2000. Vol. 13(3). P. 99–112.
58. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of emotional intelligence. R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of human intelligence* (2nd ed.). New York, NY: Cambridge University Press, 2000. P.396–422.
59. Nouri N., et al. Relationship between emotional intelligence and communication skills among high school students in Hamadan based on the theory of social support." *Journal of Education and Community Health*. 2014. 1.3. P. 38-46.
60. Riggio, R. E., & Reichard, R. J. The Emotional and Social Intelligences of Effective Leadership. *Journal of Managerial Psychology*. 2008. 23(2). p. 169–185.

61. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
62. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. Emotional Intelligence in the Workplace: A Critical Review. 2004. *Applied Psychology*, 53(3). p. 371–399.

Стан поглинутості у діяльність як предиктор психологічного благополуччя молоді

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню стану поглинутості у діяльність як можливого предиктора психологічного благополуччя молоді. У межах теоретичного аналізу розглянуто концептуальні підходи до розуміння психологічного благополуччя та феномену поглинутості, зокрема його зв'язок із переживанням потоку, усвідомленістю та емоційною саморегуляцією. Емпіричне дослідження охопило 71 учасника молодого віку, для яких було здійснено вимірювання виразності стану поглинутості у діяльність, емоційного інтелекту, есенційної саморегуляції та структурних компонентів психологічного благополуччя. Для обробки даних застосовано описову статистику, кореляційний та регресійний аналізи з метою встановлення зв'язку між досліджуваними змінними та визначення предикторної ролі поглинутості у діяльність. Представлена робота окреслює теоретичні засади та емпіричні підходи до вивчення взаємозв'язку між залученістю в діяльність і благополуччям молоді.

Ключові слова: поглинутість у діяльність, стан потоку, психологічне благополуччя, молодь, емоційний інтелект, саморегуляція.

Activity Absorption as a Predictor of Psychological Well-Being in Youth

Abstract

The qualification paper focuses on examining the state of activity absorption as a potential predictor of psychological well-being in young people. The theoretical section explores key concepts of psychological well-being and the phenomenon of absorption, including its relation to flow experience, mindfulness, and emotional self-regulation. The empirical research involved 71 young participants and included the assessment of activity absorption, emotional intelligence, essential self-regulation, and structural components of psychological well-being. Descriptive statistics, correlation analysis, and regression analysis were used to determine the relationships among the studied variables and to evaluate the predictive value of activity absorption. The work presents a theoretical foundation and empirical framework for understanding the connection between engagement in activity and psychological well-being in youth.

Keywords: activity absorption, flow state, psychological well-being, youth, emotional intelligence, self-regulation.