

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Зв'язок Я-концепції з суб'єктивним і психологічним благополуччям у людей молодого та зрілого віку»

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

Кобеняк Єлизавети Костянтинівни

Керівник к. психол. н., доц. ЗВО
Гімаєва Ю.А.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ Я-КОНЦЕПЦІЇ, СУБ'ЄКТИВНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ.....	5
1.1. Я-концепція як предмет психологічного аналізу.....	5
1.2. Теоретичні підходи до розуміння сутності феномена психологічного благополуччя.....	9
1.3. Теоретичні підходи до розуміння сутності феномена суб'єктивного благополуччя	13
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ Я-КОНЦЕПЦІЄЮ, ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ В ПЕРІОД ВІЙНИ	19
2.1. Організація дослідження зв'язків Я-концепції, психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя в людей молодого та зрілого віку.....	19
2.2. Особливості прояву Я-концепції у людей молодого та зрілого віку.....	21
2.3. Особливості прояву психологічного благополуччя у людей молодого та зрілого віку	23
2.4. Особливості прояву суб'єктивного благополуччя у людей молодого та зрілого віку.....	27
2.5. Зв'язок Я-концепції з суб'єктивним і психологічним благополуччям у людей молодого та зрілого віку.....	30
Висновки до другого розділу.....	35
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
АНОТАЦІЇ.....	45
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні, як ніколи раніше, психологічне благополуччя стає особливим феноменом, яке займає чи не найголовніше місце в сучасних умовах життя, які можна описати як складні й незвичні.

Війна, яка прийшла в нашу країну, не лише змінила її, вона оголила ті, скриті до сьогодні, психологічні закономірності та особливості функціонування психіки сучасного українця. Дослідження впливу війни на розвиток та функціонування особистості ускладнюється через його неоднозначність і суперечність. Результати сучасних наукових розробок в царині соціально-психологічних наук вказують на наявність дуального впливу війни на психіку людини. З однієї сторони наявний очевидний негативний вплив, який безумовно має руйнівну силу як для психологічного благополуччя людини, так і для її особистості в цілому. З іншої сторони, наявні результати які вказують на особливу мобілізаційну роль військових подій у розвитку та становленні особистості.

Актуальність нашого дослідження зумовлена тим, що феномен психологічного благополуччя став мірилом якості життя людини. Більше того, науково доведено та підтверджено життєвими спостереженнями, що люди з об'єктивно однаковим рівнем (соціальний статус, зарплата, посада та ін.) та приблизним змістом життя мають різний рівень прояву психологічного благополуччя. На нашу думку, це вказує на наявність внутрішніх, суб'єктивних, індивідуальних механізмів саморегуляції та оцінки власного життя й себе в ньому. Саме ці факти зумовлюють актуальність дослідження психологічного та суб'єктивного благополуччя людини на роки вперед.

Варто вказати, що серед вітчизняних дослідників цією та дотичними темами займалися такі вчені як: Н. В. Волинець, О. М. Груб'як, Т. В. Данильченко, Г. В. Іваннікова, Б. Є. Пахоль та інші.

Об'єкт дослідження: Самосвідомість особистості.

Предмет дослідження: Зв'язок між Я-концепцією, суб'єктивним благополуччям та психологічним благополуччям.

Мета дослідження: Вивчити взаємозв'язок Я-концепції, психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя в людей молодого та зрілого віку в період війни.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати положення стосовно Я-концепції суб'єктивного благополуччя та психологічного благополуччя.
2. Дослідити Я-концепцію людей молодого та зрілого віку.
3. Виміряти емоційний компонент суб'єктивного благополуччя людей молодого та зрілого віку.
4. Виміряти складові психологічного благополуччя людей молодого та зрілого віку.
5. Визначити зв'язки між суб'єктивним благополуччям, психологічним благополуччям та Я-концепцією.

Гіпотеза: У людей молодого та зрілого віку суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя пов'язані з різними аспектами Я-концепції: у людей молодого віку – з Фізичним Я та Соціальним Я, а в людей зрілого віку – з Сімейним Я та Морально-етичним Я.

Методи дослідження:

1. Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду;
2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф;
3. Тенессійська Шкала Я-Концепції (адаптація І.І. Нагорної та О.П. Кисляк).

Методи математичної обробки: описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції рангу Спірмена).

Характеристика вибірки: 30 осіб молодого віку від 19 до 25 років (15 осіб жіночої та 15 осіб чоловічої статі) та 30 осіб зрілого віку від 36 до 60 років (15 осіб жіночої та 15 осіб чоловічої статі).

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані в процесі надання психологічної допомоги (консультування) людям молодого та зрілого віку з питань психологічного та суб'єктивного благополуччя.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ Я-КОНЦЕПЦІЇ, СУБ'ЄКТИВНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Я-концепція, як предмет психологічного аналізу

На сьогоднішній день у питанні вивчення сутності особистості залишається багато невизначеності й «пробілів». Проте в сучасній науці існує значна кількість досліджень, які стосуються сутності особистості й таких понять, як «образ «Я»» та «концепція «Я»».

Більшість психологів розділяють думку про те, що результатом самосвідомості є «концепція «Я»» або «образ «Я»». У сучасній психологічній науці роз'яснення понять «образ «Я»» та «Я-концепція» часто вживаються як синоніми. Наприклад, такі вчені як Х. Ремшмідт, М. Розенберг, Р. Бернс і Ф. Райс, розглядають ці поняття як тотожні, і вважають їхню окремість неприпустимою.

М. Розенберг і Р. Бернс розглядають «Я-концепцію» як один із різновидів установчої системи. Важливо вказати, що даний підхід, з методологічної точки зору, дозволяє психологам розглядати когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісні аспекти «Я-концепції» не як окремі сутності, але як різні сторони одного явища.

Р. Бернс виділяє три ключові елементи в цій моделі:

Перший – образ «Я», який представляє собою уявлення особи про себе;

Другий – самооцінка, яка виражає емоційну оцінку цього прояву, і ця оцінка може бути більш або менш інтенсивною, залежно від конкретної риси нашого «Я», що може викликати різні емоції, у залежності від контексту і когнітивного змісту;

Третій – поведінкова реакція, яка включає в себе конкретні дії, спричинені образом «Я» й самооцінкою.

Враховуючи складність та об'ємність заявленої проблематики, у рамках узагальнення теоретичного аналізу вкажемо, що взагалі, у зарубіжній психології присутні чотири основні напрями досліджень, пов'язані з вивченням Я-концепції:

1. Наукові розробки основоположника даного напрямку У. Джеймса, який виокремив взаємозв'язок (залежність) між образами «Я», самооцінкою та успіхом, і вперше визначив два компоненти «Я»: свідоме та об'єкт усвідомлення. Відповідно до У. Джеймса, образ «Я» як об'єкт усвідомлення включає більш детальні аспекти та утворення, такі як фізичні, матеріальні, духовні та соціальні [7].

2. Наукові дослідження Ч. Кулі та Дж. Міда розкрили вплив соціального відчуження на «Я-концепцію». Вони вважали, що особистість набуває важливості лише в тій мірі, в якій її поважають оточуючі, і вона може втрачати власне самовизначення в разі негативного або принизливого ставлення соціуму [7].

3. Е. Еріксон зосереджувався на дослідженні формування ідентичності та її коріння. На його думку, кожній стадії розвитку відповідають свої, властиві даному суспільству очікування, які індивід може виправдати чи не виправдати, і тоді він або входить у суспільство, або відкидається їм. Згідно з Еріксоном, виконання завдань, які ставляться на кожному етапі розвитку, залежить від рівня психомоторного розвитку індивіда, а також від загального духовного середовища в суспільстві, де він живе [7].

4. К. Роджерс проводив дослідження, відповідно до якого індивідуальна ідентичність людини формується в процесі самовиявлення та самопізнання, а також через внутрішні імпульси. На початковому етапі становлення цієї ідентичності увага приділяється кваліфікаційним і розширюючим тенденціям, які представляють характеристики цієї ідентичності як позитивні та негативні. Відповідно до Роджерса, адаптація цих тенденцій залежить від впливу навколишнього середовища, рівня цивілізації та внутрішнього самовизначення [7].

Багато психологів мають подібні погляди на структуру «Я-концепції». Основні компоненти цієї концепції, які отримали широке визнання, включають когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий аспекти.

В ході теоретичного аналізу була виявлена модель самопізнання особистості, яка являє собою дворівневу структуру [2; 11].

Перший рівень пов'язаний із тим, як особа співставляє себе з іншими, порівнюючи своє «Я» з «Я» інших людей. На цьому рівні реалізуються окремі

уявлення про себе та власну поведінку у контексті реакцій на окремі події. Ці уявлення супроводжуються емоційним змістом. Це допомагає формуванню окремої характеристики самоідентифікації, хоча це ще не дає повністю комплексного та якісного розуміння себе. Цей рівень самопізнання розглядається як основний і домінуючий на різних етапах особистісного розвитку, аж до підліткового віку. Основні методи самопізнання на цьому рівні включають самосприйняття та самоспостереження.

Другий рівень самопізнання включає в себе порівняння та погодження вже наявних уявлень про себе, яке відбувається під час внутрішнього діалогу «Я та Я». На цьому рівні особистість вибудовує цілісний образ самої себе, поєднуючи окремі концепції з безпосередніми уявленнями, що формуються під час самосприйняття, самоспостереження та самоаналізу. Цей процес самопізнання досягає глибшого й конкретного знання про себе, створюючи цілісний образ «Я». Основні внутрішні методи на другому рівні самопізнання включають самоаналіз та самоосмислення.

Якщо розглядати функціональну структуру Я-концепції, то по суті, вона може мати потрійне значення в житті особистості: по-перше, вона сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості, по-друге, визначає інтерпретацію її досвіду та, по-третє, є джерелом очікувань людини [12; 13].

В рамках теоретичного аналізу було встановлено, що першорядною функцією Я-концепції є забезпечення внутрішньої гармонії в особистості та забезпечення стійкості її поведінки. Тож якщо новий досвід, що був одержаний індивідом, відповідає уявленням про себе, він легко інтегрується в Я-концепцію. Але якщо новий досвід не співпадає з наявними уявленнями про себе, то активуються механізми психологічного захисту, які допомагають інтерпретувати травматичний досвід так, щоб він вписався в існуючу Я-концепцію або відкидався. Це дозволяє зберегти стійкість Я-концепції, навіть коли реальні факти ставлять її під загрозу. За думкою Р. Бернса, ця потреба захищати Я-концепцію від шкідливих впливів є однією з ключових мотивацій для нормальної поведінки [12; 13].

Друга функція Я-концепції виникає в тому, що вона впливає на спосіб, яким індивід інтерпретує свій досвід. Як свого роду внутрішній фільтр розуму, який

визначає характер сприйняття людиною будь-якої ситуації. Ситуація проходить через цей фільтр і отримує пояснення, яке відповідає уявленням особистості про себе.

Третя функція Я-концепції полягає в тому, що вона визначає певні очікування особистості, тобто те, що вона очікує від інших людей та від ситуацій. Люди, які вірять у свою важливість, очікують, що інші будуть ставитися до них з повагою, підтримкою, у той час як ті, хто сумнівається у своїй цінності, вважають, що їх ніхто не цінує та починає уникати соціальних контактів.

Таким чином, різноманітність поглядів та підходів до змісту Я-концепції відзначає її складність та багатогранність, але водночас вказує на її структурність та певну цілісність. Також, можна з впевненістю стверджувати, що розвиток особистості, її діяльність та поведінка суттєво впливають на Я-концепцію.

Окрім теоретичного аспекту, сучасна психологічна наука проводить емпіричні розвідки зв'язку Я-концепції (в варіаціях її прояву) з різними аспектами психічного людини. В рамках заявленої теми нашого дослідження, емпіричні розробки проводяться не достатньо часто, проте, все таки деякі результати наявні. Так, наприклад, Л.В. Джаббарова провівши дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та особистісної ідентичності студентської молоді виявила, що показники психологічного благополуччя суттєво взаємопов'язані з показниками особистісної ідентичності. Цей двонаправлений зв'язок свідчить про те, що чим вище рівень психологічного благополуччя в особистості, тим більш консолідованою стає її особистісна ідентичність у різноманітних сферах життя. Іншими словами, зростання психологічного благополуччя веде до більшої цілісності та стабільності образу себе в особистості.

Найменший зворотний зв'язок з показником психологічного благополуччя був виявлений дослідницею у відношенні до індикатора «Дистанція між моїм «Я»» у навчальний період та «Моїм «Я» під час відпочинку». Це означає, що чим вищий рівень психологічного благополуччя у студента, тим менше буде відмінностей між його «образом Я» у навчальний період та під час відпочинку.

Аналіз результатів показав, що психологічне благополуччя та його складові у студентів мають значущий зворотний зв'язок зі ступенем стабільності часової

ідентичності та просторово-діяльнісної ідентичності. Це пояснюється тим, що чим більш цілісним, стабільним і узгодженим є образ Я у студентів у різних сферах життя, чим більш тотожним він є у сприйнятті себе в минулому, теперішньому та майбутньому, тим більше психологічне благополуччя молоді людини й навпаки.

Отже, в рамках нашого дослідження ми формулюємо наступне, робоче, визначення поняття Я-концепції, під яким ми розуміємо складне інтегративне утворення особистості, яке являє собою складну систему самооцінки різних аспектів особистості (власного «Я»), і яке також впливає та визначає характер та зміст взаємодії людини з іншими.

1.2. Теоретичні підходи до розуміння сутності феномена психологічного благополуччя

Поняття «психологічне благополуччя» вже тривалий час є предметом наукових досліджень, і на сьогоднішній день наявні різні підходи до визначення його змісту.

Американський психолог М. Бредберн, який заклав основи розуміння даного феномену та сформулював першу його теоретичну модель, визначав цей феномен як рівновагу між двома комплексами емоцій, які накопичуються протягом життя – позитивними і негативними (або в найпростіших термінах – позитивним і негативним емоційним станом).

В рамках теоретичного аналізу нами було виявлено, що найбільше психологічне благополуччя розглядається в рамках евдемоністичного підходу, сутність якого зводить до розуміння психологічного благополуччя як основи особистого росту людини.

Модель евдемонічного підходу, розроблена Р. Райаном і Е. Десь в рамках теорії самодетермінації, припускає три сутнісних потреби, які не залежать від культури й включають у себе:

1. Потребу в автономії – бажання до самостійної реалізації себе, прагнення бути джерелом всіх подій у своєму житті.
2. Потребу в компетентності – прагнення гармонізувати свою діяльність з особистісними значеннями цієї діяльності.

3. Потребу в пов'язаності – бажання встановлювати та підтримувати відкриті й довірливі соціальні відносини [33].

Прихильники теорії самодетермінації впевнені в тому, що задоволення цих потреб створює мотивацію та психологічне благополуччя, а їх обмеження негативно впливає на повноцінне функціонування особистості.

М. Селігман розробив модель, яку він назвав «модель справжнього щастя», де особистість сприймає життя з трьох позицій:

Приємне – прагнення до позитивних емоцій і загального благополуччя.

Добре – бажання будувати свій життєвий шлях відповідно до свого призначення.

Осміслене – активна діяльність поза ситуаціями, прагнення виходити за межі власної індивідуальності [3; 9].

М. Селігман стверджує, що як хороше життя, так і осміслене життя, базуються на евдемонічних принципах.

Варто відзначити, що серед існуючих концепцій евдемоністичного напрямку, найбільш поширеною є модель К. Ріф, яка виокремлює шість основних складових, які формують структуру благополуччя: самоприйняття, позитивне ставлення до оточуючих, особистісне зростання, життєві цілі, управління докільням та автономія. Цей підхід служить основою для діагностичних процедур, які часто використовуються в емпіричних дослідженнях [30; 36].

1. Самоприйняття означає автентичне сприйняття власних емоцій, дій, здібностей і можливостей. Це проявляється в позитивному уявленні про себе, розумінні та прийнятті різних аспектів власного «Я», включаючи темні сторони особистості. Також воно проявляється у позитивному сприйнятті минулого. Самоприйняття є основою для психічного здоров'я, самореалізації, цілісності особистості та її оптимального функціонування [36].

2. Позитивне ставлення до оточуючих – це загальний спосіб взаємодії з людьми, незалежний від ступеня емоційної близькості з ними. Воно передбачає наявність бажання надати підтримку для інших, і очікування переважно позитивних реакцій з боку інших на свою поведінку. Це виявляється у спробі розвинути відчуття тепла,

довіри та інтимності у взаєминах з іншими. Це також проявляється у намаганні допомогти, виявляти емпатію, бути готовим до компромісу та співпраці [36].

3. Особистісне зростання – це поступовий процес позитивного самовдосконалення особистості, що сприяє бажанню покращити свої здібності і таланти з метою особистісного розвитку та з використанням свого потенціалу [36].

4. Цілеспрямованість – наявність в житті людини певної мети (або декілька), що робить його більш осмисленим та наповненим [36].

5. Управління довкіллям – це здатність використовувати можливості свого оточення для свого духовного росту та ефективного функціонування. Даний параметр проявляється в розширенні спектру ролей і відкритті нових можливостей для себе, завдяки розвитку внутрішньої самодостатності, внутрішньої мотивації та самоконтролю. Це включає в себе здатність підтримувати гармонійні відносини в повсякденному житті, не втрачаючи зв'язку з дорослими життєвими цілями [36].

6. Автономія – полягає в тому, що людина здатна проявляти незалежність від зовнішніх обставин, покладаючись на свої внутрішні цінності. Проявляється в демонстрації особистої відповідальності, здатності протистояти зовнішньому тиску та ін. [36].

Беручи до уваги те, що описана модель є досить змістовною та емпірично валідною, сучасна теоретична психологія має значну кількість інших варіантів розуміння структури психологічного благополуччя.

У вивченні цього явища вчені часто розглядають актуальне та ідеальне психологічне благополуччя для охоплення як реальних, так і актуальних аспектів життя особистості. Крім того, існують чотири фактори психологічного благополуччя: збалансованість емоцій, усвідомленість життя, концепція людини як відкритої системи та автономія [14; 17; 31].

І. В. Лебединська, досліджуючи психологічне благополуччя в контексті дитячо-батьківських відносин, стверджує, що психологічне благополуччя впливає на формування гармонійних батьківських установок, таких як установка на прийняття дитини, надання їй свободи та рівноправності [28].

Деякі вчені вважають, що основними умовами функціонування психологічного благополуччя є задоволення або фрустрація базових потреб, таких як потреби в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими [11; 13; 21].

Інший популярний метод вивчення структури психологічного благополуччя виникає в розгляді когнітивних, емоційних та інтенціональних компонентів. Основна увага при цьому приділяється співвідношенню позитивних та негативних аспектів емоційної складової, і якщо позитивні емоції переважають, це призводить до формування відчуття благополуччя. [24; 31; 33].

В рамках даного трактування психологічне благополуччя отримує трикомпонентну структуру, яка включає в себе когнітивний, емоційний, конотативний (поведінковий) компоненти. В якості внутрішніх основ психологічного благополуччя починають виступати соціально-психологічні установки, цінності та стратегії поведінки особистості» [8; 28].

Деякі дослідники виокремили ряд факторів, які впливають на психологічне благополуччя людини. Серед них можна виділити конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним на різних рівнях життя, відчуття незадоволення потреб, обмеження можливості самореалізації, почуття марності існування, обмежені можливості функціонування, порушення соціальних функцій, внутрішньої суб'єктності, порушення в соціальній взаємодії. Наявність цих факторів і ступінь їх вираженості в житті особистості впливають на її рівень психологічного благополуччя [3].

Варто вказати, що наявні дослідження вказують на те, що внутрішньо-особистісні аспекти, такі як задоволення позитивними сферами життя, порівняння з особистими стандартами, досвід позитивних та негативних емоцій, рівень занепокоєння, депресії та стресу, мають більший вплив і є більш тривалими факторами впливу на психологічне благополуччя, ніж зовнішні чинники, такі як життєві події та соціально-демографічні відмінності [32].

Т. В. Данильченко вказує на те, що основою благополуччя є особистісні порівняння індивіда із суб'єктивними нормами, стандартами та ідеалами. Крім того, соціальне порівняння відбувається в контексті «значущого іншого» або референтної групи. Авторка наголошує на тому, що соціальне середовище сильно впливає на

сприйняття інформації, а стандарти порівняння відображають соціальні та культурні цінності та норми суспільства, у якому живе людина або до якої соціальної групи вона себе відносить [8].

Вчена виокремила ієрархію та джерела наступних соціальних потреб:

1. потреба в соціальній залученості (внутрішнім джерелом є прийняття, любов, прив'язаність, відчуття «свого місця»; зовнішнім джерелом є приналежність, інтеграція, вплив);

2. потреба в соціальному схваленні (внутрішнім джерелом є компетентність, цінність, довіра; зовнішнім джерелом є визнання, повага, статус, корисність, солідарність);

3. потреба в соціальній підтримці (внутрішнім джерелом є розуміння, співпереживання; зовнішнім джерелом є турбота, допомога, фізичний контакт) [6].

Визначення психологічного благополуччя пов'язане з досягненням емоційної рівноваги та переважанням позитивно забарвлених емоцій і настроїв, які в остаточному підсумковому формуванні переживають загальне задоволення життя. Важливою складовою психологічного благополуччя є відношення людини до себе, включаючи почуття власної гідності, почуття поточного розвитку та самореалізації.

Підводячи підсумок, зазначимо, що психологічне благополуччя досить складний феномен, основна суть якого полягає в тому, що воно відображає актуальний баланс між негативними й позитивними емоціями людини відносно свого життя.

1.3. Теоретичні підходи до розуміння сутності феномена суб'єктивного благополуччя

Теоретичний аналіз дав підстави стверджувати, що феномен суб'єктивного благополуччя має свої відмінні змістовні особливості та не може бути співвіднесений з психологічним благополуччям. Перш за все, варто вказати, що концепція суб'єктивного благополуччя розроблялася в руслі гедоністичної теорії благополуччя [4]. Прихильники цього напрямку розрізняють дві головні його складові: емоційне та когнітивне.

Емоційне благополуччя, як описує С. Любомирські, являє собою баланс позитивних та негативних емоцій.

Когнітивне благополуччя, відоме також як задоволеність життям, згідно з Е. Дінером, Р. Лукасом і М. Сухом, є когнітивною оцінкою того, наскільки індивід задоволений власним життям, порівнюючи його з особистими стандартами та очікуваннями [33; 34; 35].

Першим, хто ввів термін «суб'єктивне благополуччя», був Е. Дінер. Навіть при схожих концепціях структури психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя, Е. Дінер відмічає, що вони не повністю еквівалентні. Він розглядає суб'єктивне благополуччя як лише один з компонентів психологічного благополуччя і вказує, що для повноти опису останнього слід вводити додаткові характеристики [34].

У своїх дослідницьких роботах вчений вказує на те, що суб'єктивне благополуччя складається з трьох ключових компонентів: рівня задоволення, наявності приємних та неприємних емоцій. Усі ці елементи об'єднуються в єдиний показник суб'єктивного благополуччя.

Вченим відзначається, що цей підхід враховує як когнітивний (інтелектуальний огляд задоволеності різними аспектами життя), так і емоційний (присутність позитивного або негативного настрою) аспекти самоприйняття.

Е. Дінер вважає, що більшість людей оцінюють події у своєму житті за критеріями «добре – погано» й ця інтелектуальна оцінка завжди пов'язана з емоційним відтінком. Суб'єктивне благополуччя, за його словами, не лише вказує на те, наскільки особа відчуває депресію чи тривогу, а й служить індикатором того, наскільки одна людина щасливіша порівняно з іншою, тобто визначає рівень особистого щастя [1; 34].

А. В. Курова розглядає суб'єктивне благополуччя як стан благополучної динамічної рівноваги, яка досягається через різноспрямовані переживання задоволеності в різних сферах життєдіяльності [23]. Відповідно до даної точки зору, одним з найважливіших параметрів у структурі благополуччя є приналежність до групи, причому саме суб'єктивне благополуччя має значущий активний початок.

Схожа точка зору спостерігається у Б.Є. Пахоля, де суб'єктивне благополуччя трактується, як інтегральне соціально-психологічне утворення. Це включає ставлення людини до себе та свого життя і навіть містить у собі активний початок, який стимулює постійний пошук себе, саморозвиток і прагнення самореалізації [25].

Також, вчені сучасності [3; 5; 8; 34] розробили модель суб'єктивного благополуччя, в якому воно поділено на різні види, такі як соціальне, духовне, фізичне (тілесне), матеріальне, які взаємодіють між собою. Автори описують структуру кожного виду благополуччя. Суб'єктивне благополуччя, для його визначення, включає в себе гармонію психічних процесів і функцій, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги, розглядаючи його як сукупність двох компонентів – когнітивного й емоційного.

М. Селігман відзначив, що високий рівень особистісного суб'єктивного почуття пов'язаний із відчуттям позитивних емоцій, високим рівнем задоволеності життям і також з емоційною стійкістю. Це виявляється у великому перейманні емоційними труднощами, наявності ентузіазму, здатності до самоконтролю, любові до себе, переважанні позитивних думок і позитивному ставленні до оточуючого світу, а також до власного минулого, сьогодення та майбутнього [35].

Альтернативний підхід до вивчення структури суб'єктивного благополуччя може базуватися на використанні відчуттів, ідей, емоцій, спогадів, фантазій, образів та асоціацій для суб'єктивної оцінки різних сфер життєдіяльності людини. Такий підхід дозволяє використовувати систему ціннісного ставлення до оточуючого середовища. «Предметні» цінності в цьому контексті можуть включати в себе оцінку «добра і зла», «справедливості – несправедливості», «справжнього й хибного» як ключових аспектів.

У дослідженнях, які приділяють увагу суб'єктивному благополуччю, аналогічно до психологічного благополуччя, часто використовують терміни «афективний компонент» або «афективне благополуччя» (позитивний та негативний афект), і «когнітивний компонент» або «когнітивне благополуччя» (задоволеність життям) [6; 26; 27].

Афективне благополуччя пов'язане з частотою та інтенсивністю позитивних та негативних емоцій та настроєм.

Когнітивне благополуччя, зі свого боку, може бути застосоване, особливо, до конкретних та загальних оцінок життя, таких як задоволення сімейним життям чи життям взагалі.

Розширення результатів емпіричних досліджень вказує на те, що афективний та когнітивний компоненти суб'єктивного благополуччя пов'язані між собою, але відрізняються за параметром часової стабільності [15; 26] й мають різні причини та наслідки.

Когнітивне благополуччя, натомість, проявляється в оцінці та знанні людиною особливостей, рівня та якості окремих аспектів свого життя та життя в цілому.

Ще одна точка зору на структуру суб'єктивного благополуччя, стверджує, що існує кілька компонентів:

1. Соціальне благополуччя є задоволеністю особистості своїм статусом у суспільстві.
2. Духовне благополуччя є вірою в Бога, удачу, щастя на життєвому шляху. Переоцінка життєвих цінностей, усвідомлення сенсу життя.
3. Фізичне благополуччя – гарне самопочуття і здоров'я людини.
4. Матеріальне благополуччя – стійке фінансове становище, задоволеність ним.
5. Психологічне благополуччя – внутрішня гармонія всіх почуттів та емоцій.

Також була розроблена інша класифікація факторів суб'єктивного благополуччя, у якій пропонується розглядати їх на основі чотирьох рівнів: позаособистісний, психологічний, міжособистісний та суб'єктивний. Фактори благополуччя, які не є особистісними, включають матеріальні, соціальні та біологічні аспекти і виражаються в суб'єктивній оцінці особистості, що, в цілому, узгоджується з об'єктивними факторами [5].

Суб'єктивні чинники включають особистісні структури, такі як темперамент, базові властивості особистості та характеру. Темперамент, який впливає на психічну активність людини через властивості її нервової системи, а також енергійність та динаміка поведінки, що впливає на емоційний компонент суб'єктивного

благополуччя. Базові властивості особистості, які визначені в п'ятифакторній моделі («Велика п'ятірка»), включають екстраверсію, нейротизм, доброзичливість (згоду), сумлінність (свідомість) та відкритість досвіду [10].

Характер, як фактор благополуччя, формує вчинки та дії особистості, при цьому важливим залишається наявність позитивних рис характеру, таких як мудрість, гуманність, духовність тощо. Зрозуміло, що вчинки, обумовлені цими чеснотами, позитивно впливають на основні аспекти благополуччя.

Таким чином, підводячи підсумок, зазначимо, що на основі проведеного аналізу, можна констатувати відмінність суб'єктивного благополуччя від психологічного. Де перше розуміється як особисте відчуття задоволення, щастя та загального комфорту, яке людина відчуває у своєму житті. Це концепція, яка акцентує увагу на внутрішніх переживаннях та емоціях особистості щодо її власного життя. Суб'єктивне ж благополуччя може бути визначене індивідуально людиною і враховує різноманітні аспекти її життя, включаючи її індивідуальні особливості та соціальні відносини, розвиток кар'єри, здоров'я та інші аспекти життя.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз дозволив зробити наступні висновки щодо першого розділу:

1. Я-концепція представляє собою систему уявлень, які індивід усвідомлює про себе. Ця рефлексивна частина особистості формується під впливом різноманітних зовнішніх чинників (виховання, освіта, матеріальне становище, культура, соціальні контакти та ін.). Я-концепція є результатом особистісного розвитку і додатковою системою самосприйняття та розуміння себе як суб'єкта, що формується через взаємодію з навколишнім середовищем. Це стійка система, яка включає в себе множину аспектів «Я» та установок, спрямованих саме на себе.

2. Терміни «психологічне» та «суб'єктивне» благополуччя мають не лише відмінність походження (розроблені в рамках різних підходів), але і відмінність трактування. Зокрема, «психологічне благополуччя» розроблене в рамках евдемоністичного підходу, і трактує його як, актуальний баланс між негативними і позитивними емоціями людини відносно свого життя. За основу розгляду

психологічного благополуччя нами прийнята модель К. Ріф. До того ж, психологічне включає в себе більш широкий спектр психологічних аспектів, ніж суб'єктивне благополуччя.

3. Відмінність суб'єктивного благополуччя від психологічного полягає в тому, що по-перше воно розроблене в рамках гедоністичної теорії благополуччя. По-друге, суб'єктивне благополуччя являє собою особистісний стан, який відображає на емоційному рівні задоволеність (оцінка) людини її життям взагалі та його окремими аспектами. В рамках нашого дослідження ми приймаємо наукову точку зору Е. Дінера, щодо сутності суб'єктивного благополуччя, як єдності трьох ключових компонентів: рівня задоволення, наявності приємних та неприємних емоцій. Усі ці елементи об'єднуються в єдиний показник суб'єктивного благополуччя.

Отже, ключова, на наш погляд відмінність психологічного та суб'єктивного благополуччя полягає в тому, що перше, характеризує та описує більше емоційний компонент задоволеності власним життям людини. Воно виражається в позитивних/негативних емоціях (ставлення) до власного життя. Тоді як суб'єктивне благополуччя включає в себе більше когнітивну оцінку власного життя в цілому та окремих його аспектів (робота, стосунки, соціальні відносини, добробут та ін.)

На сьогоднішній день питання зв'язку Я-концепції та суб'єктивного і психологічного благополуччя розроблені не достатньо, лише в окремих галузях. Проте, ми вважаємо, що обсяг цих емпіричних розробок повинен збільшуватися оскільки Я-концепція та благополуччя (психологічне та суб'єктивне) особистості є фундаментальними категоріям, які складають основу життєдіяльності людини. Я-концепція включає в себе ті внутрішні функціональні конструкти, які забезпечують прояв у зовнішній світ психологічного та суб'єктивного благополуччя людини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ Я-КОНЦЕПЦІЄЮ, ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ В ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження взаємозв'язку Я-концепції, психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя в людей молодого та зрілого віку

Для формування вибірки нами була обрана вікова періодизація В.Ф. Моргуна, за якою ми виокремили дві вікові категорії, які ми досліджуємо: молодість (від 19 до 25 років) та зрілість (від 35 до 60 років). Тож відштовхуючись від предмету дослідження та спираючись на дану вікову періодизацію, у якості діагностичної вибірки було сформовано дві групи респондентів. Перша група включала в себе молодих людей віком від 19 до 25 років у загальній кількості 30 осіб (15 чоловічої та 15 жіночої статі). Більшість з опитаних проживаються на території України, проте деякі перебувають за кордоном. До другої групи були віднесені зрілі особи віком від 35 до 60 років у загальній кількості 30 осіб. Усі респонденти офіційно працевлаштовані та проживають на території України.

Відповідно до мети та предмету дослідження були обрані наступні діагностичні методи:

1. Шкала «Психологічного благополуччя» К. Ріфф. Методика є модифікованою версією англійської методики «The scales of psychological well-being», розробленої К. Ріфф. Вона включає 84 твердження та містить такі шкали: «Позитивні стосунки з іншими»; «Автономія»; «Управління оточенням»; «Особистісне зростання»; «Мета у житті»; «Самоприйняття». Більш детальний опис методики див. у додатку А.

2. Шкала «Суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду – це інструмент для скринінгової психодіагностики, призначений для вимірювання емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя. Методика включає 17 тверджень, які

націлені на виявлення емоційних переживань суб'єкта. Оцінка тверджень відбувається за семибальною шкалою.

У відповідності до змісту, Шкала суб'єктивного благополуччя ділиться на шість шкал-кластерів: Напруженість і чутливість (max – 21); Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (max – 21); Зміни настрою (max – 21); Значимість соціального оточення (max – 21); Самооцінка здоров'я (max – 21); Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (max – 21). Також можна виміряти Загальний рівень суб'єктивного благополуччя, переведений у стандартну оцінку за шкалою стевів (max – 10). Більш детальний опис методики див. у додатку Б.

3. Тенессійська Шкала Я-Концепції (адаптація І.І. Нагорної та О.П. Кисляк) – призначена для виявлення особливостей глобального самовідношення, тобто для вивчення бачення себе, задоволеності собою та поведінки (вивчення специфічних аспектів ставлення до свого тіла, до себе як до морального суб'єкта, як до особистості, як до члена сім'ї, як до соціального суб'єкта тощо). Данна шкала дозволяє виділити Загальний показник, що відображає рівень самооцінки (max – 450), а також вісім індикаторів, які описують Самоідентифікацію (max – 150), Задоволення собою (max – 150), Задоволення своєю поведінкою (max – 150), Фізичне Я (max – 90), Морально-етичне Я (max – 90), Особистісне Я (max – 90), Сімейне Я (max – 90) та Соціальне Я (max – 90) у досліджуваних. Опитувальник складається із 100 тверджень, на які респонденту пропонується відповісти використовуючи наступні варіанти: повністю не згодний; в деякій мірі не згодний; в деякій мірі згодний, але в деякій мірі не згодний; в більшій мірі згодний; повністю згодний. Більш детальний опис методики див. у додатку В.

Нами був обраний саме цей діагностичний інструментарій через його високу стандартизованість та валідність порівняно з іншими інструментами, а також методологічну обґрунтованість. В основі кожної обраної нами методики лежить змістовний теоретичний конструкт кожного досліджуваного нами явища (Я-концепції, суб'єктивного та психологічного благополуччя). Відтак, це забезпечує нам методологічну наступність між теоретичним та емпіричним розділами нашого дослідження.

Для статистичної обробки емпіричних даних були використані методи математичної обробки: описова статистика, t-критерій Стьюдента кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції рангу Спірмена).

Таки чином, на підготовчому етапі дослідження нам, в повній мірі вдалося організувати дві вибірки респондентів молодого та зрілого віку, а також підібрати валідний діагностичний інструментарій, який відповідає заявленій меті та предмету дослідження.

2.2. Особливості прояву Я-концепції у людей молодого та зрілого віку

Перший крок емпіричного дослідження був спрямований на виявлення особливостей прояву Я-концепції в опитаних обох груп. У ході аналізу даних були отримані дані, які ми зафіксували в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1
Середні бали та значущі відмінності між респондентами молодого та зрілого віку за Тенесійською Шкалою Я-Концепції

Назви кластерів	Молодий вік		Зрілий вік		p
	\bar{x}	%*	\bar{x}	%*	
Самокритика	34,23	68,46	30,4	60,8	0,003
Самоідентифікація (хто я є)	80,23	53,48	78,4	52,26	-
Задоволення собою (як я приймаю себе)	92,16	61,44	92,66	61,77	-
Поведінка (як я поводжуся)	88,46	58,97	89,4	59,6	-
Фізичне Я	55,36	61,51	57,06	63,4	-
Морально-етичне Я	49,83	55,36	48,06	53,4	-
Особистісне Я	48,6	54	46,66	51,84	-
Сімейне Я	56,66	62,95	57,53	63,92	-
Соціальне Я	52,4	58,22	51,33	57,03	-
Загальний рівень самооцінки	284,67	63,26	286,39	63,64	-

* – вираженість ознаки; відсоток від максимально можливого балу за шкалою

Як ми можемо бачити, отримані результати характеризуються відносною однорідністю. В обох групах, незалежно від віку опитаних, отримані показники виражені більше, ніж на половину від максимально можливого.

Блок питань, який відповідає за «Самокритику» відображає майже однаковий рівень її вираженості в обох групах (68,46% та 60,8%). Можемо констатувати, що в

обох групах, незалежно від віку, здатність респондентів до самокритики є нормальною та здоровою.

Блок питань щодо «Самоідентифікації» також, сформований на половину в обох групах (53,48% та 52,26%), що вказує на середній, оптимальний рівень задоволеності опитаних самими собою, своєю сутністю й тим, ким вони є з їх точки зору.

Аналогічна картина наявна й за параметром «Задоволеність собою». У даному блоці отримані результати ідентичні (61,44% та 61,77%), що вказує на рівень вище середнього задоволення опитаних собою та прийняття себе.

Середні, оптимальні показники задоволеності тим, як вони діють («Поведінка») притаманні як молодим (58,97%), так і зрілим опитаними (59,6%). Результати за параметром «Фізичне Я» вказують на те, що всі опитані, незалежно від віку в цілому, задоволені власними фізичними параметрами та фізичним станом свого тіла (61,51% та 63,4%).

Ідентичними виявилися показники й за блоками «Морально-етичне Я» (55,36% та 53,4%) – опитані оцінюють себе як «хорошу» людину й задоволені своєю релігією; «Особистісне Я» (54% та 51,84%) – респонденти мають середньо виражене відчуття особистісної цінності та почуття адекватності як особистості, позитивну оцінку своєї особистості, окрім тіла та ставлення до інших людей; «Сімейне Я» (62,95% та 63,92%) – опитані мають середньо виражене відчуття адекватності, цінності та значущості як члена сім'ї, вони добре сприймають себе у ставленні до близьких та найближчого оточення.

Загальний рівень самооцінки, що виражений знову ж таки більше, ніж на половину в обох вікових групах (63,26% та 63,64%). У результаті всім респондентам властивий рівень самооцінки вище за середній.

Таким чином, дані наведені в таблиці 2.1 наглядно демонструють нам відсутність кількісних відмінностей в прояві та сформованості Я-концепції в цілому та окремих її параметрів. Для статистичної перевірки даних був застосований t-критерій Стюдента, результати якого також наведені в таблиці 2.1 (детальні розрахунки див. у додатку Г).

У ході математичного аналізу було встановлено, що достовірними виявилися відмінності в прояві лише «Самокритики» ($t\text{-кр}=3,121$), що є значимим показником на рівні 0,01. Тобто, іншим словами, молоді респонденти є більш самокритичними до себе, порівняно зі старшими опитаним. Це може вказувати на те, що такі респонденти є більш вимогливими до себе. Що може пояснюватися віковими особливостями, коли в більш молодому віці максималізм та ідеалізм проявляються та зустрічаються частіше.

За іншими дослідженими та проаналізованими параметрами Я-концепції достовірних відмінностей виявлено не було, це вказує на те, що не всі параметри Я-концепції змінюються у віковому діапазоні від 19 до 60 років. Припускаємо, що Я-концепція є утворенням досить сталим, зміна якої, вимагає або спеціально організованих умов, або досить екстремальних за своєю суттю. Проте це питання вимагає окремого дослідження.

2.3. Особливості прояву психологічного благополуччя у людей молодого та зрілого віку

Відповідно до поставлених завдань, наступний етап збору емпіричних даних був спрямований на виявлення особливостей прояву психологічного благополуччя у людей молодого та зрілого віку у період війни. На даному етапі була застосована «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Результати діагностики наведені в таблиці 2.2 та на гістограмі 2.1.

Наглядним є той факт, що середні показники за всіма шкалами групи молодих респондентів є нижчими за середні показники передбачені даною методикою, тоді як результати зрілих респондентів перебувають в діапазоні норми. Так, зокрема, у ході аналізу та порівняння було встановлено, що молоді опитуванні, мають нижчі за середні показники, порівняно зі зрілими респондентами, за параметром «Позитивне ставлення до інших» (45,4/57,06). Це дає підстави констатувати, що сьогодні, у сучасній ситуації, молоді респонденти обмежують коло довірливого спілкування, їм стає важче довіряти іншим, проявляти турботу до інших. Для таких людей більше

характерна ізолюваність у міжособистісних стосунках. Тоді як зрілі респонденти, демонструють середні (оптимальні) показники позитивного ставлення до інших.

Таблиця 2.2

Середні бали опитаних молодого та зрілого віку за результатами складових психологічного благополуччя К. Ріфф

Назви кластерів	Молодий вік		Зрілий вік	
	\bar{x}	Рівень вираженості	\bar{x}	Рівень вираженості
Позитивне ставлення до інших	45,4	нижче середній	57,06	середній
Автономія	47,4	нижче середній	56,36	середній
Керування середовищем	50,86	середній	60,7	середній
Особистісний розвиток	46,13	нижче середній	56,5	середній
Цілі в житті	47,33	нижче середній	60,43	середній
Самоприйняття	46,23	нижче середній	59,13	середній
Загальний рівень психологічного благополуччя	298,3	нижче середній	330,8	середній

Заниженими, порівняно зі зрілими респондентами, виявилися результати за шкалою «Автономія» (47,4/56,36). Виходить, що опитана молодь, більше залежить від думки оточуючих, частіше піддається впливу інших, тоді як старші у своїх судженнях та поведінці більше проявляють самостійність та незалежність.

Результати за шкалою «Керування середовищем» вказують на те, що і молоді, і старші опитані демонструють оптимальну компетентність в питаннях організації власної діяльності та здатності впливати на наявні обставини життя (50,86/60,7).

Результати за шкалою «Особистісний розвиток» вказують на суттєве актуальне зниження прагнення молоді до саморозвитку, яке проявляється в зниженні інтересу до життя та здатності до встановлення нових стосунків (46,13/56,5).

Результати за шкалою «Цілі в житті» вказують на недостатню осмисленість життя молоді та розпливчастість життєвих цілей. Для таких людей характерна відсутність чітких уявлень щодо перспектив та песимістичний погляд на своє майбутнє (47,33/60,43).

Остання шкала «Самоприйняття» також містить знижені середні показник у групі молоді (46,23). Це свідчить про те, що такі люди досить часто не задоволені собою, власним життям і тим, що вони в ньому роблять та чим займаються. Досить часто в таких випадках люди можуть не приймати або негативно ставитися не до себе в цілому, але до певних своїх якостей та характеристик.

Як наглядно продемонстровано на гістограмі 2.1, виявилось, що загальний рівень психологічного благополуччя значно нижчий у опитаних молодшого віку, а саме, у них він переважає на нижче середньому рівні. Тоді як у старший опитаних, психологічне благополуччя у 50% опитаних перебуває на вище середньому рівні, і лише 10% описують його як нижче середнє.

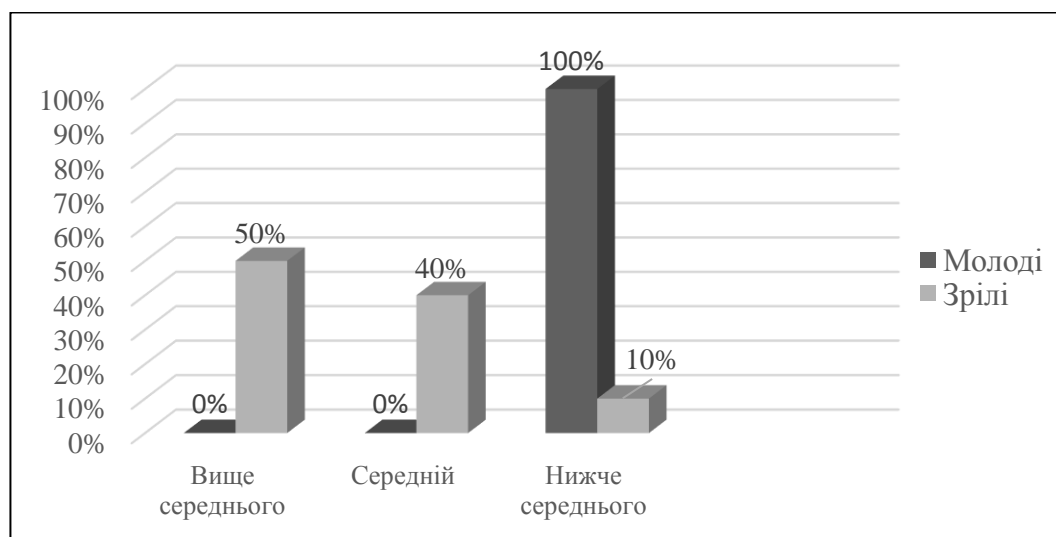


Рис. 2.1 Рівень психологічного благополуччя молодих та зрілих респондентів

Важливо відзначити, що особи зі зниженим рівнем психологічного благополуччя часто виявляють підвищену схильність до вираження негативних емоцій. У такому стані їм складно утримувати тривалі позитивні взаємини з іншими. Зазвичай ці люди характеризуються відсутністю чітких життєвих планів, що призводить до низької осмисленості життя.

Напроти, високі показники свідчать про об'єктивну самооцінку та високий рівень задоволеності власним життям. У таких осіб осмисленість життя частіше має виражений характер і виявляється у наявності конкретних життєвих цілей. Ці люди швидко засвоюють нову інформацію, а їхній погляд на життя є реалістичним.

Отже, проведене порівняння результатів діагностики наглядно демонструє відмінність в переживанні психологічного благополуччя молодими та зрілими респондентами. Для перевірки достовірності та надійності отриманих результатів, був проведений математичний аналіз за t-критерієм Стьюдента. Результати аналізу узагальнені та зафіксовані в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Значущі відмінності між респондентами молодого та зрілого віку за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф

Шкали	t-критерій	p
Позитивне ставлення до інших	7,406	0,012
Автономія	5,571	0,001
Керування середовищем	7,288	0,011
Особистісний розвиток	5,248	0,010
Цілі в житті	13,100	0,001
Самоприйняття	8,427	0,004
Загальний рівень психологічного благополуччя	10,739	0,001

Зафіксовані в таблиці 2.3 дані доводять, що отримані відмінності в переживанні психологічного благополуччя опитаними різного віку є достовірними. Тобто, ми констатуємо, що відчуття психологічного благополуччя може змінюватися з віком у сторону покращення, навіть у екстремальних ситуаціях, таких як військовий стан у країні. При цьому, для молодих опитаних характерне не лише зниження загального показника психологічного благополуччя, але й окремих його параметрів, які відображаються у зниженому (більш негативному) сприйнятті себе та інших, у нездатності впливати на події у власному житті, у відсутності або зниженні інтересу до власного життя та переважанні негативних його перспектив та ін. З психологічної точки зору, припускаємо, що на психологічне благополуччя може мати вплив життєвий досвід, який має особистість. Вважаємо, що дане припущення досить вдало «вкладається» в теоретичну модель психологічного благополуччя, в якій воно змінюється в кращу сторону з віком. Проте дане питання є предметом окремого дослідження.

2.4. Особливості прояву суб'єктивного благополуччя у людей молодого та зрілого віку

Останній етап збору емпіричних даних передбачав виявлення особливостей прояву суб'єктивного благополуччя респондентів нашої вибірки. На даному етапі був застосований опитувальник суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. Результати діагностики показали, що молоді та зрілі респонденти мають різний рівень суб'єктивного благополуччя. Наглядно узагальнені та систематизовані результати представлені в таблиці 2.4 та на гістограмі 2.2. Наявність значимих відмінностей у переживанні суб'єктивного благополуччя перевірялась за допомогою t-критерія Стьюдента.

Таблиця 2.4
Середні бали та значущі відмінності між респондентами молодого та зрілого віку за Шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду

Назви кластерів	Молодий вік		Зрілий вік		p
	\bar{x}	%*	\bar{x}	%*	
Напруженість та чутливість	12	67%	11,26	63%	-
Ознаки, що супроводжують психіатричну симптоматику	13	72,22%	9,73	54,1%	-
Зміни настрою	6,45	53,75%	5,33	44,41%	-
Значущість соціального оточення	9	50%	6,16	34,22%	0,001
Самооцінка здоров'я	7,83	65,25%	7,03	58,58%	-
Міра задоволеності повсякденною діяльністю	11	61,11%	8,96	49,77%	-
Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	63,83	63,83%	53,8	53,8%	-
Загальний рівень суб'єктивного благополуччя в стінах	6		4		-

* – вираженість ознаки; відсоток від максимально можливого балу за шкалою.

Дані, наведені в таблиці 2.4 демонструють наявність певних відмінностей в прояві суб'єктивного благополуччя в респондентів різних вікових груп, за окремими шкалами. Проте загалом спостерігається схожа картина в переживанні благополуччя як молодими, так і зрілими респондентами. На це вказують середні значення показника загального рівня суб'єктивного благополуччя в групі молодих (63,8/6 стенив) та зрілих респондентів (53,8/ 4 стени).

Зокрема, за кластером «Напруженість та чутливість», характерна наявність погіршення сну, тривоги для респондентів обох груп. В молодших опитаних показник за цією шкалою виражений на 67%, а у групі людей зрілого віку – на 63%, отже, констатуємо, що у нинішній соціально-політичній ситуації в країні, для молодих людей характерна підвищена, а для людей зрілого віку середня напруга і чутливість.

Блок питань, що характеризують психіатричну симптоматику фіксує дещо нижчі середні показники в групі зрілих опитаних (54,1% від максимального), порівняно з групою молодих опитаних (72,22% від максимального). Констатуємо, що в опитуваних обох груп присутнє погіршення сну, тривога, надмірно гострі реакції на деякі події, але у вибірці старших опитаних середнім ступенем, а у вибірці людей молодого віку – вище середнім. Припускаємо, що дані результати можуть бути зумовлені війною в країні.

Блок питань, що описує «Зміни настрою» відображає подібні середні показники в обох групах. Для молодих респондентів характерна дещо підвищена схильність до коливань настрою (53,75%), порівняно зі зрілими опитуваними (44,41%), утім в обох групах цей показник виражений на середньому рівні. Тобто можемо констатувати наявність помірного погіршення настрою та зменшення оптимізму в обох групах.

Блок питань «Значущості соціального оточення» містить результати які вказують на присутність відчуття щодо наявності соціальної підтримки з боку друзів, теплих стосунків із сім'єю, відсутність переживання самотності. На це вказують середні показники в групі молодих респондентів (50% від максимального) та нижче середні в зрілих опитаних (34,22% від максимального, що змістовно інтерпретується як вище середній рівень, оскільки шкала зворотна). Відмінності є статистично значущими ($p=0,001$).

«Самооцінка здоров'я» в обох групах має тенденцію до занепокоєння. При цьому більша занепокоєність здоров'ям спостерігається у молоді, у групі якої середній показник вищий (65,25 від максимального), ніж у групі зрілих опитаних (58,58%). Утім в обох групах показник перебуває в межах середнього рівня.

Блок питань «Міра задоволеності повсякденною діяльністю» відображає наявність помірних відмінностей в обох групах у межах середнього рівня. При цьому, молодші респонденти суттєво менше задоволені тим, як протікає та який зміст має їхня повсякденна діяльність, на що вказують вираження показника 61,11% від максимального. У зрілих опитаних у середньому цей показник виражений на 49,77% від максимального.

За гістограмою 2.2 отримані результати вказують на те, що старші респонденти частіше (43%) відчують та переживають суб'єктивне благополуччя на високому рівні, порівняно з молодшими опитаними (23%). Цей рівень благополуччя вказує на те, що загалом, людина відчуває себе задоволеною та щасливою в житті. Така характеристика включає в себе задоволеність як своїм фізичним станом, так і соціальним становищем (місце роботи, рівень заробітної плати, характер соціальних зв'язків та ін.).

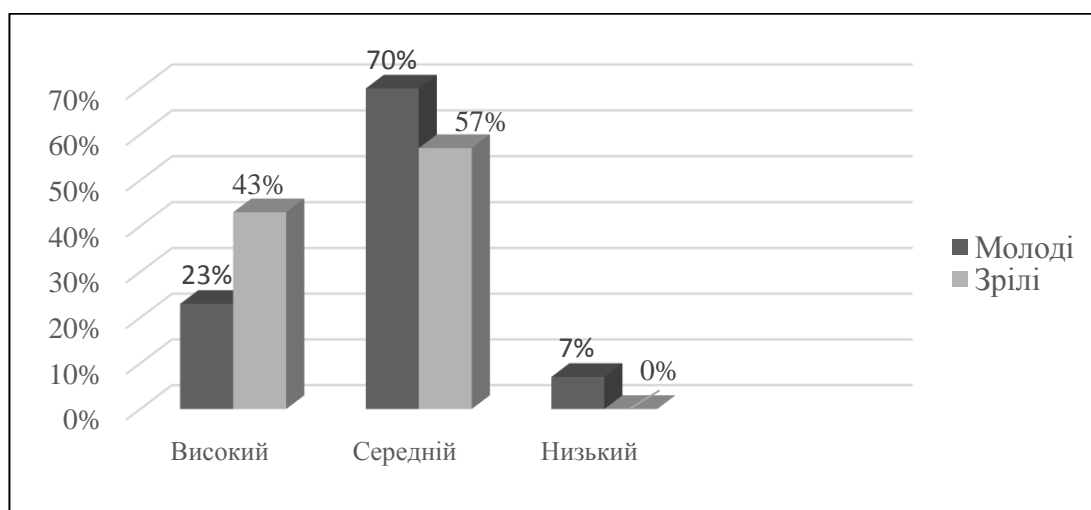


Рис. 2.2 Рівень загального суб'єктивного благополуччя молодих та зрілих респондентів

Математичний аналіз показав відсутність значимих достовірних відмінностей у переживаннях суб'єктивного благополуччя між молодими, так зрілими респондентами (див. додаток Г). Значимими, тобто достовірними, виявилися відмінності за параметром «Значущість соціального оточення» ($p=0,001$). Що дає підстави констатувати переважання більш позитивного ставлення до свого оточення у зрілих респондентів порівняно з молодими.

Таким чином, проведена діагностика та математичний аналіз її результатів дає підстави стверджувати, що достовірні відмінності в переживанні суб'єктивного благополуччя людей молодого та зрілого віку відсутні.

2.5. Зв'язок Я-концепції із суб'єктивним і психологічним благополуччям у людей молодого та зрілого віку

Останній етап аналізу результатів емпіричного дослідження передбачав виявлення зв'язку між дослідженими параметрами Я-концепції та суб'єктивним і психологічним благополуччям у опитаних молодого та зрілого віку. В ході математичного аналізу нами були отримані узагальнені дані, наведені в таблицях 2.5-2.6. Більш детальні розрахунки див. у додатках Д-Е.

Як ми бачимо, отримані дані в групах молодих та зрілих опитаних мають різний характер. Зокрема, цікавими виявилися результати в групі зрілих, де були отримані кореляції зворотного характеру. Також, аналіз показав, що загальна самооцінка не має статистично значущого зв'язку з окремими параметрами психологічного благополуччя в обох групах.

Виявилось, що для молодих опитаних значимим для їхнього загального психологічного благополуччя є розвинута самокритика ($r=0,391$). Це може вказувати на те, що самокритика, як механізм саморозвитку, через формування вимог до себе та прагнення відповідати цим вимогам забезпечує молодим респондентам кращу задоволеність власним життям на психологічному рівні.

Параметр Я-концепції «Самоідентифікація» виявився значимим для психологічного благополуччя лише для зрілих опитаних ($p=0,016$). Даний тип зв'язку має зворотній характер, вказуючи на те, що прийняття себе призводить до зниження автономності таких респондентів. Цікавий результат, оскільки він відображає внутрішню картину психологічного благополуччя та Я-концепції зрілих респондентів, при якій щоб бути задоволеним собою, потрібно частіше не вступати в конфронтацію з оточуючими, даючи їм змогу вирішувати ваші проблеми.

Таблиця 2.5

Зв'язки між психологічним благополуччям та загальними складовими Я-концепції у респондентів обох груп

Параметри Я-концепції	Групи	Загальне психологічне благополуччя	Позитивне ставлення до інших	Автономія	Керування середовищем	Особистісний розвиток	Цілі в житті
Самокритика	Молоді	r=.391 p=.024					
Самоідентифікація	Зрілі			r= -.416 p=.016			
Задоволеність собою	Молоді						r=.397 p=.022
Фізичне Я	Молоді			r= -.361 p=.039			
	Зрілі			r= -.405 p=.020		r= -.440 p=.010	
Морально-етичне Я	Молоді	r=.364 p=.037					
	Зрілі	r= -.405 p=.020	r= -.366 p=.037			r= -.426* p=.014	
Особистісне Я	Молоді						r=.387 p=.026
Сімейне Я	Молоді				r= -.374 p=.033		
	Зрілі				r= -.432 p=.013		

Параметр Я-концепції «Задоволеність собою» має прямий зв'язок з наявністю цілей в житті лише у групі молодих опитаних ($p=0,022$). У цих опитаних задоволеність собою виражається через наявність життєвих цілей, і чим більше таких цілей, чим вони масштабніші тим більша задоволеність собою буде у молодих людей.

Параметр Я-концепції «Поведінка» не знайшов статистично значимого зв'язку з жодним параметром психологічного благополуччя в кожній групі. Це вказує на те, що задоволеність та прийняття власної поведінки у респондентів обох груп не пов'язано з тим, на скільки психологічно благополучними вони себе вважають.

Натомість, виявився статично значущий зворотній зв'язок «Фізичного Я» та «Автономії» в обох групах ($p=0,039/0,020$). Це вказує на те, що виражене прагнення бути незалежним у своїх судженнях, демонструвати не конформні моделі поведінки,

самостійність та незалежність призводить до зниження задоволеності своїм фізичним тілом. Також, зворотнім виявився зв'язок «Фізичного Я» та «Особистісного розвитку» у групі зрілих респондентів ($p=0,010$). Припускаємо, що в даному випадку відображається складність взаємозв'язку особистісного та фізичного в людині. Коли людина концентрується на особистісному розвитку, вдосконаленні своїх рис та особистісних якостей, досить часто, з поля зору «випадають» інші сторони життя, такі як наприклад фізичний аспект. Припускаємо, що отримані результати підтверджують дане припущення, в контексті дослідження саме психологічного благополуччя.

Показовими результатами виявилися зв'язки «Морально-етичного Я» та параметрів психологічного благополуччя. У молодих респондентів «Морально-етичне Я» прямо пропорційна пов'язане із загальним психологічним благополуччям ($p=0,037$). Тобто чим більше вони задоволені собою в моральному аспекті тим вищий рівень їхнього психологічного благополуччя і навпаки. Тоді як зрілі респонденти, навпаки, демонструють протилежну тенденцію. При покращенні їхньої морально-етичної самооцінки починає страждати їхнє психологічне благополуччя ($p=0,020$). Також, зворотній зв'язок спостерігається у групі зрілих опитаних між «Морально-етичним Я», «Позитивним ставленням до інших» ($p=0,037$) та «Особистісним розвитком» ($p=0,014$). Це може вказувати на те, що сформована морально-етична сфера зрілих людей досить часто йде в розріз з тим загальним уявленням про те, як потрібно ставитися до інших та як відбувається особистісний розвиток.

«Особистісне Я» виявилось пов'язаним у молодих опитаних з «Цілями в житті» ($p=0,026$). Це аналогічно до задоволеності молоддю собою, пояснює те, що через наявність в своєму житті цілей молоді люди «вимірюють» та «оцінюють» задоволеність особистісним Я.

«Соціальне Я» не знайшло статично значущих прямих та зворотних зв'язків як із загальним психологічним благополуччям, так і з окремими його параметрами в обох групах.

Проте виявився зворотній зв'язок в обох групах між «Сімейним Я» та «Керуванням середовищем» ($p=0,033/0,013$). Що може вказувати на те, що чим

менше опитані обох груп прагнуть керувати сімейним середовищем, тим більше вони будуть задоволені собою в контексті своїх родин або відносин.

Нижче в таблиці 2.6 наведені значущі результати кореляційного аналізу між параметрами Я-концепції та параметрами суб'єктивного благополуччя (методика А. Перуе-Баду).

Таблиця 2.6

Зв'язки між психологічним благополуччям та загальними складовими Я-концепції у респондентів обох груп

Параметри Я-концепції	Групи	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	Напруженість та чутливість	Ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику	Значущість соціального оточення	Задоволеність повсякденною діяльністю
Загальна самооцінка	Зрілі	$r = -.447$ $p = .009$	$r = -.368$ $p = .035$	$r = -.421$ $p = .015$		$r = -.439$ $p = .011$
Самокритика	Молоді				$r = .430$ $p = .012$	
Поведінка	Зрілі		$r = -.376$ $p = .031$			
Морально-етичне Я	Молоді	$r = -.388$ $p = .026$				$r = -.440$ $p = .010$
Соціальне Я	Молоді					$r = -.461$ $p = .007$
	Зрілі		$r = -.378$ $p = .031$	$r = -.381$ $p = .028$		

Аналіз отриманих результатів показав наявність деяких відмінностей. Зокрема, у зрілих опитаних «Загальна самооцінка» значимо корелює із: «Загальним рівнем суб'єктивного благополуччя» ($p=0,009$), «Напруженістю та чутливістю» ($p=0,035$), «Ознаками, що супроводжують психоемоційну симптоматику» ($p=0,015$), «Задоволеністю повсякденною діяльністю» ($p=0,011$). Отримані результати дають нам досить очікувану картину. У респондентів зрілого віку загальне суб'єктивне благополуччя пов'язане з високою загальною оцінкою Я-концепції та задоволеністю повсякденною діяльністю, зниженням напруженості, чутливості й психоемоційних симптомів (усі отримані зворотні кореляції мають інтерпретуватися як прямі, оскільки Шкали суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду є зворотними). Іншими словами, задоволення діяльністю, образом життя, установками, вимогами до себе та

все інше, забезпечить зрілій людині високу самооцінку та одночасно більш позитивний настрій і сприятливий загальний стан.

Тоді як у молодих респондентів такого характеру взаємозв'язку загальної самооцінки та суб'єктивного благополуччя не виявлено. Натомість у молодих респондентів виявлено зв'язок «Самокритики» та «Значущості соціального оточення» на рівні $p=0,012$. Це вказує на те, що молоді люди дають оцінку собі через оцінку, отриману з боку того середовища (друзі, знайомі, коло спілкування та ін.) в якому вони знаходяться. Припускаємо, що в цьому випадку спрацьовує свого роду механізм ідентифікації себе із оточуючим середовищем. Якщо я отримую достатньо підтримки та прихильності, відповідно я гарний та гідний цього середовища. І навпаки, якщо в мене замало близьких стосунків, я маю шукати та усувати свої вади. У групі зрілих виявився зворотній зв'язок між параметром Я-концепції «Поведінка» та «Напруженістю і чутливістю» як параметром суб'єктивного благополуччя ($p=0,031$). Отриманий показник вказує на те, що задоволеність власною поведінкою у зрілих людей сполучене із загальним зниженням напруженості та чутливості. Тобто реалізація в повсякденному житті поведінки, що відповідає Я-концепції, робить людину більш розслабленою і менш чутливою до несприятливих факторів.

У групі молодих опитаних виявився значимий зв'язок між «Морально-етичним Я» і «Загальним рівнем суб'єктивного благополуччя» ($p=0,026$) та «Задоволеністю повсякденною діяльністю» ($p=0,010$).

Задоволеність «Соціальним Я» в обох групах має різний взаємозв'язок з суб'єктивним благополуччям. У молодих воно пропорційно пов'язане із задоволеністю повсякденною діяльністю ($p=0,007$). Тобто, чим більше молодь задоволена тим, що вона робить, тим вищий рівень задоволеності власним Соціальним Я. У зрілих опитаних по-іншому, чим більше задоволеність соціальним Я, тим взаємодія з іншим (соціумом) менше викликає емоційного напруження або психоемоційної симптоматики ($p=0,031/0,028$). Тобто, як ми бачимо, з віком, критерії оцінки власного Соціального Я можуть змінюватися.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження особливостей прояву та взаємозв'язку Я-концепції, психологічного та суб'єктивного благополуччя у респондентів молодого та зрілого віку показало, що:

Я-концепція, окремі її параметри та загальна самооцінка в обох групах має середні показники вираженості. Більш вираженою виявилася «Самокритика» в групі молодих респондентів, що може вказувати на більшу їхню вимогливість до себе.

Рівень психологічного благополуччя має суттєві відмінності в обох групах. Сьогодні, у ситуації війни в країні, молоді респонденти в більшій мірі переживають знижене психологічне благополуччя, у той час, коли зрілі опитані частіше мають вище середні та середні його показники. Виявилось, що зрілі опитані, порівняно з молодими частіше мають позитивне ставлення до інших, більш незалежні у власних судженнях та поведінці, демонструють краще розуміння та здатність керувати оточуючим середовищем, краще сприймають себе такими як вони є та ін.

Зберігається тенденція до переважання у зрілих опитаних і високого суб'єктивного благополуччя, порівняно з молодими, для яких більш характерним є середній рівень його прояву. Виявилось, що в структурі суб'єктивного благополуччя для молодих найбільш важливим, порівняно зі зрілими опитаними, є значущість соціального оточення. Це може вказувати на те, що для молодих респондентів досить важливо те, наскільки їх приймають в тому середовищі, в якому вони знаходяться, хто їх оточує та ін.

У ході математичного аналізу було встановлено, що в зрілих опитаних зв'язок параметрів Я-концепції та психологічного благополуччя частіше носить зворотній характер. Так, наприклад, «Самоідентифікація» та «Фізичне Я» мають зворотній зв'язок з «Автономією». Негативний зворотній зв'язок «Фізичного Я» з «Автономією» спостерігається й у групі молодих опитаних. «Морально-етичне Я» негативно корелює із «Загальним психологічним благополуччям», «Позитивним ставленням до інших» та «Особистісним розвитком». «Сімейне Я» в обох групах виявило негативний зв'язок з «Керуванням оточуючим середовищем». При цьому у вибірці молодих опитаних частіше спостерігаються прямі зв'язки між Я-концепцією

та психологічним благополуччям. Наприклад, чим вищий рівень самокритики у молодих тим вищий рівень загального психологічного благополуччя. «Задоволеність собою» та «Особистісне Я» має прямий зв'язок з «Цілями в житті».

Зв'язок Я-концепції та суб'єктивного благополуччя, в обох групах, здебільшого інтерпретується як прямий. Проте параметри цих зв'язків у обох групах різні. Зокрема, у зрілих респондентів «Загальна самооцінка» пов'язана з такими параметрами суб'єктивного благополуччя як: «Загальний рівень суб'єктивного благополуччя», «Напруженість та чутливість», «Ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику», «Задоволеність повсякденною діяльністю». Натомість, у молодих респондентів виявлено зв'язок «Самокритики» та «Значущості соціального оточення». У групі зрілих виявився зворотній зв'язок між параметром Я-концепції «Поведінка» та «Напруженістю і чутливістю» як параметром суб'єктивного благополуччя. У групі молодих опитаних виявився значимий ~~прямий~~ зв'язок між «Морально-етичним Я» і «Загальним рівнем суб'єктивного благополуччя» та «Задоволеністю повсякденною діяльністю». Задоволеність «Соціальним Я» в обох групах по-різному пов'язана з аспектами суб'єктивного благополуччя. У молодих воно пропорційно пов'язане із «Задоволеністю повсякденною діяльністю». У зрілих опитаних навпаки, задоволеність Соціальним Я росте тоді, коли взаємодія з іншим (соціумом) не викликає емоційно напруження або психоемоційну симптоматику.

ВИСНОВКИ

Наше дослідження було присвячене вивченню зв'язків між Я-концепцією, суб'єктивним та психологічним благополуччям у людей молодого та зрілого віку. У результаті проведеного дослідження, відповідно до поставлених завдань, були сформульовані наступні висновки:

1. «Я-концепція» визначається як комплекс уявлень, які особа має про себе. Ця свідома частина особистості формується під впливом різноманітних зовнішніх чинників, таких як виховання, освіта, матеріальний стан, культура, соціальні зв'язки та ін. Я-концепція розвивається як результат особистісного зростання і є системою самосприйняття та розуміння себе як суб'єкта через взаємодію з навколишнім середовищем. Це стійка система, що охоплює різні аспекти «Я» та уявлення, спрямовані на самого себе.

Психологічне благополуччя розроблене в межах евдемоністичного підходу, і визначає його як актуальний баланс між позитивними та негативними емоціями людини стосовно її життя. Воно охоплює як теперішню оцінку, так і перспективи на майбутнє.

Суб'єктивне благополуччя представляє собою особистісний стан, що відображає емоційне задоволення (оцінку) людини щодо свого життя загалом та його окремих аспектів. Суб'єктивне благополуччя являє собою єдність трьох основних компонентів: рівня задоволення, наявності приємних та неприємних емоцій. Ці елементи об'єднуються в єдиний конструкт суб'єктивного благополуччя.

2. Я-концепція молодих та зрілих людей у цілому є позитивною: люди подобаються собі, відчують упевненість у собі вище середньою мірою. Щодо аспектів Я-концепції, то вони мають різний прояв: самоідентифікація (когнітивний аспект), задоволення собою (емоційний аспект), морально-етичне Я та особистісне Я як у молодих, так і в зрілих людей, сприятливі на середньому рівні. А от поведінковий аспект (конативний), фізичне Я, сімейне Я та соціальне Я – сприятливі вище середнього. Молоді ж люди є значущо більш критичними до себе, що ймовірно пов'язане з їхнім максималізмом та ідеалізмом у цьому віці.

3. Молоді люди в цілому відчувають себе психологічно благополучними на рівні нижче середнього, тоді як зрілі – здебільшого на середньому рівні. Така вагома різниця наявна й за окремими аспектами психологічного благополуччя, які в зрілому віці є вираженими на середньому рівні, тоді як у молодому віці тільки здатність впливати на наявні обставини життя виражена середньою мірою, а позитивне ставлення до інших, автономність, самоприйняття і чіткість життєвих цілей знижені відносно середнього рівня, прагнення до особистісного розвитку є зниженим з тенденцією до слабого рівня. Відмінності за всіма аспектами психологічного благополуччя є значущими.

4. Виявлений рівень суб'єктивного благополуччя є середнім, хоча стан людей зрілого віку більш сприятливий, порівняно з молодими людьми. Обидві вікові категорії середньою мірою відчувають погіршення здоров'я, нудьгу від повсякденної діяльності й коливання настрою, хоча люди зрілого віку за цими аспектами є більш благополучними. Напруженість та ознаки, що супроводжують психіатричну симптоматику, в молодому віці проявляються на рівні вище середнього, тоді як у зрілому віці – середньою мірою. Підтримку від соціального оточення молоді люди відчувають на середньому рівні, а зрілі - на рівні вище середнього, і ці відмінності є значущими.

5 У молодих людей з психологічним благополуччям загалом пов'язані самокритичність і морально-етичне Я; з наявністю цілей і усвідомленістю життя - задоволення собою та позитивність особистісного Я. У людей зрілого віку спостерігається зворотний характер зв'язків між аспектами Я-концепції та психологічним благополуччям. Так зв'язок психологічного благополуччя загалом, особистісного зростання і позитивного ставлення до інших з моральним Я є зворотним, як і особистісного зростання з фізичним Я. В обох вікових категоріях автономія зворотно пов'язана з оцінкою фізичного Я, а керування середовищем – з оцінкою сімейного Я.

Зв'язок між Я-концепцією та суб'єктивним благополуччям як у людей молодого, так і в зрілого віку в основному має прямий характер. Але параметри цих зв'язків різняться в обох вікових категоріях. У зрілому віці позитивність Я-концепції загалом

пропорційно пов'язана з загальним рівнем суб'єктивного благополуччя, задоволеністю повсякденною діяльністю, зменшенням напруженості та чутливості та кількості ознак, що супроводжують психоемоційну симптоматику. У молодому віці позитивність морального Я пропорційно пов'язана з загальним рівнем суб'єктивного благополуччя та задоволеністю повсякденною діяльністю, а нестача підтримки з боку соціального оточення пов'язана зі збільшенням самокритики. У зрілих людей спостерігається зворотний характер зв'язку між поведінковим аспектом Я-концепції та збільшенням напруженості та чутливості: тобто чим більш позитивна оцінка своєї поведінки, тим люди виявляють менше напруження. Позитивність соціального Я в обох вікових категоріях має різний характер взаємозв'язків з суб'єктивним благополуччям: у молодих вона пропорційно пов'язана із задоволеністю повсякденною діяльністю, а в зрілих - зворотно з емоційною напругою та кількістю психоемоційної симптоматики.

Проведене дослідження показало, що характер оцінки окремих компонентів Я-концепції з віком може змінюватися, що в свою чергу, приводить до панування різних аспектів як суб'єктивного, так і психологічного благополуччя в залежності від віку. Так, наприклад, у зрілих людей суб'єктивне благополуччя може визначатися низькою емоційною напругою і водночас, рівень емоційної напруги може виступати критерієм, за яким зріла людина оцінює задоволеність своєю взаємодією з іншими. А для молодих визначальним критерієм суб'єктивного благополуччя може виступати наповненість повсякденної діяльності і цей же критерій виступає в якості основи для оцінки свого Соціального Я.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використати отримані результати при наданні психологічної допомоги людям молодого та зрілого віку з питань психологічного та суб'єктивного благополуччя.

У перспективі актуальними напрямами дослідження є більш докладне вивчення вікової динаміки психологічного та суб'єктивного благополуччя особистості та змісту Я-концепції особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боснюк В. Ф. Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного функціонування особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2023 № 2. С. 5-9. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.1>
2. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. пос.. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
URL: <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/biblioteka/file7.pdf>
3. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. №1. Т.1. С. 50-62. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/215/201/>
4. Гімаєва Ю. А., Малофейкіна К. О. Суб'єктивне благополуччя та особистісна зрілість у студентів-психологів, 2019. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/download/15338/14302/>
5. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 18 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/2356932/>
6. Гуляєва О. В., Поліванова О. Є. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2016. № 59. С. 15-20. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5104/4658>
7. Гуменюк О. Є. Психологія Я–концепції : монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 186 с. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/7202>
8. Данильченко Т. В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 126 (Серія «Психологічні науки»). С. 57–62. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF

[=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE_A=&2_S21STR=VchdpuPH_2015_126_14](#)

9. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 2023, 34.73: 1-5. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/01>
10. Дяченко В.А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. Вісник. №103, том 1. Серія: Психологічні науки. С. 119-124. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2306>
11. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. № 4(2). С. 36–40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_4%282%29_8
12. Жигайло Н. І. Соціальна педагогіка: навчальний посібник. Львів : «Новий Світ-2000», 2007. 256 с. URL: <https://ns2000.com.ua/wp-content/uploads/2019/10/Sotsial-na-pedahohika.pdf>
13. Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю: Випуск 14. 2020 19.00.01 «Загальна психологія та історія психології». Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010. URL: <https://scholar.google.com.ua/citations?user=M2CzmUUA AAAAJ&hl=uk&oi=sra>
14. Іваннікова Г.В. Взаємозв'язок феноменів самореалізації психологічного благополуччя та життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, 2016. Т. IX. Вип. 13. С. 567-575. URL: <http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-9/vipusk-13-2020>
15. Іваннікова Г. В. Теоретико-методологічні проблеми психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, 2016. Т. IX. Вип. 12. С. 427-436. URL: <http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/43.pdf>

16. Каргіна Н. В. Зовнішні чинники психологічного благополуччя особистості. Сьомі сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали всеукраїнської наук. конф. (м. Чернігів, 14 грудня 2016 р.). Чернігів, Десна Поліграф, 2016. С. 64-67. URL: <http://lib.osau.edu.ua/jspui/handle/123456789/1427>
17. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 269 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1248>
18. Карсканова С. В. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2009. Ч. 1. С. 477–483. URL: <https://scholar.google.com/citations?user=40HmzfcAAAAJ&hl=ru>
19. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 170–186. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16
20. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Збірник наукових праць. 2015 Київ, №4 (29). С.96-103. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_15
21. Коробка Л. М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, 2016. С. 207-213. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/705074/>
22. Кулікова А. О. Соціальні умови деформації «Я-образу» в структурі «Я-концепції». Актуальні проблеми науки та освіти: збірник матеріалів XVI підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ (31 січня 2014 року, м. Маріуполь). Маріуполь, 2014. С. 325–327. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i35/13.pdf>
23. Курова А. В. Концепт суб'єктивного благополуччя особистості в психології. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні

наук. 2015. Вип. 1(1). С. 38-41. URL:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_1%281%29_9

24. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: Підручник. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9F%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%87%D0%B0%20%D0%9C\\$](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9F%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%87%D0%B0%20%D0%9C$)
25. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. No 1 (3). С. 80–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9
26. Світлична, С. П. Становлення я - концепції як умова психічного і фізичного здоров'я дитини. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2018. № 22. С. 60-67. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/Pedagogy/Pdf2004/PD-2004-03.pdf#page=58>
27. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124-133. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf>
28. Титаренко Т. М., Лебединська І. В., Алікіна Н. В. Життєві домагання особистості: монографія. К.: Педагогічна думка, 2007, 456. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/9373/1/%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf>
29. Ткачук С. Психологічний аналіз самостворення позитивної Я-концепції. Психологія і суспільство. 2017. С. 107–113. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/29693>

- 30.Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час / Є.Г. Хоменко // Габітус. – 2023. – Вип. 51. – С. 121–125. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>
- 31.Шамич О.М. Психологічні фактори суб'єктивного благополуччя паролімпійців. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. 6(15), 376–384. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/42.pdf>
- 32.Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. - 2014. - № 12. - С. 216-220. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_12_44
- 33.Deci E. L. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination / E. L. Deci, R. M. Ryan, M. Gagnei, D. R. Leone, J. Usunov, B. P. Kornazheva // Personality and Social Psychology Bulletin. 2001. P. 930–942. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001_DeciRyanGagneLeoneEtal.pdf
- 34.Diener E. Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life / E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas // Annual Review of Psychology. 2003. № 54. P. 403–425. URL: https://www.researchgate.net/publication/11215086_Personality_Culture_and_Subjective_Well-Being_Emotional_and_Cognitive_Evaluations_of_Life
- 35.Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., & Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness: II. Relationships with comprehensive test of personality and psychopathology. Journal of Research in Personality, 36(1), 72–85. URL: <https://doi.org/10.1006/jrpe.2001.2337>
- 36.Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 57 (6). P. 1069–1081. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1029.4536&rep=rep1&type=pdf>

АНОТАЦІЯ

Зв'язок Я-концепції з суб'єктивним і психологічним благополуччям у людей молодого та зрілого віку

Дослідження присвячене вивченню зв'язків між уявленнями про себе та суб'єктивним і психологічним благополуччям у людей молодого та зрілого віку. Було з'ясовано, що Я-концепція людей молодого та зрілого віку є позитивною, одночасно поведінковий аспект Я-концепції, фізичне, сімейне і соціальне Я сприятливі вище середнього. Психологічне благополуччя в молодому віці переважно перебуває на нижче середньому рівню, тоді як у зрілому – на середньому. Суб'єктивне благополуччя в обох вікових категоріях є середнім, у тім напруженість та занепокоєння молоді люди переживають вище середньою мірою. Люди зрілого віку відчувають на рівні вище середнього підтримку від свого оточення.

У молодих людей з психологічним благополуччям загалом пов'язані позитивна оцінка морального Я і самокритичність, а з наявністю цілей життя - задоволення собою та позитивність особистісного Я. У зрілому віці психологічне благополуччя загалом і позитивне ставлення до інших зокрема зворотно пов'язані з самооцінкою морального Я; особистісне зростання – з моральним і фізичним Я. В обох вікових категоріях автономія зворотно пов'язана з оцінкою фізичного Я, а керування середовищем – з оцінкою сімейного Я. У зрілому віці позитивність Я-концепції загалом прямо пов'язана з суб'єктивним благополуччям та його аспектами, але позитивна оцінка поведінкового аспекту Я-концепції пов'язана з ступенем напруженості зворотно. У молодому віці з загальним рівнем суб'єктивного благополуччя та задоволеністю повсякденною діяльністю прямо пов'язана самооцінка морального Я, а нестача підтримки з боку соціального оточення пов'язана зі збільшенням самокритики.

Ключові слова: Я-концепція, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, молодий вік, зрілий вік.

SUMMARY

The relationship of self-concept with subjective and psychological well-being in individuals of young and mature age

The research is devoted to the study of the relationship between self-concept and subjective and psychological well-being in young and mature people. It was found that the self-concept of young and mature individuals is positive, while the behavioral aspect of self-concept, physical, family and social self are favorable above average. Psychological well-being at a young age is mostly below average, while in adulthood it is average. Subjective well-being in both age groups is average, with young people experiencing above average levels of tension and anxiety. Older people feel above average support from their environment.

In young people, a positive assessment of the moral self and self-criticism are generally associated with psychological well-being, and self-satisfaction and a positive personal self are associated with the presence of life goals. In adulthood, psychological well-being in general and positive attitudes toward others in particular are inversely related to self-assessment of the moral self; personal growth is related to the moral and physical self. In both age categories, autonomy is inversely related to the assessment of the physical self, and environmental control is inversely related to the assessment of the family self. In adulthood, the positivity of the self-concept in general is directly related to subjective well-being and its aspects, but a positive assessment of the behavioral aspect of the self-concept is inversely related to the degree of tension. At a young age, self-esteem of the moral self is directly related to the overall level of subjective well-being and satisfaction with everyday activities, and lack of support from the social environment is associated with an increase in self-criticism.

Key words: Self-concept, psychological well-being, subjective well-being, mature age, young age.