

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У МОЛОДОМУ ВІЦІ

### **Магдисюк Людмила Іванівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>  
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591564>  
<https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk>

### **Сойко Оксана Володимирівна,**

асистент кафедри практичної психології та психодіагностики  
Волинського національного університету імені Лесі Українки,  
практичний психолог вищої категорії, вчитель-методист,  
арт-терапевт, клієнт-центрований психотерапевт,  
співзасновниця Громадської організації  
«Центр розвитку дитини «Сходінка в майбутнє»  
<https://orcid.org/0009-0001-6358-3202>

### **Демчук Віолета Борисівна,**

викладач вищої категорії,  
викладач-методист, методист відділення післядипломної освіти  
Комунального закладу вищої освіти «Волинський медичний інститут»  
Волинської обласної ради  
<https://orcid.org/0000-0002-9137-8206>

*У статті описано, що сучасні науковці виокремлюють декілька напрямків дослідження психологічного благополуччя: з точки зору проблеми позитивного функціонування особистості, погляди на феномен «психологічного благополуччя» на основі психофізіологічного збереження функцій та як цілісне переживання, яке виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане із базовими людськими потребами та цінностями.*

*Зазначено два підходи до трактування психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід поєднують із досягненням щастя, тут психологічне благополуччя розглядається з позиції отримання задоволення від життя особистістю та намагання уникнути негативних емоцій. На основі евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається з позиції повноцінно функціонуючого індивіда, що має сенс життя, розвивається, самореалізується. Поняття якості життя трактується, як ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини, також визначається порівнянням фактичного рівня задоволення потреб із базовим.*

*Доведено, що психологічне благополуччя та позитивне життєве функціонування молодої людини залежать від розвитку, конструктивного перетворення особистості, самореалізації, здоров'я, міжособистісних стосунків, співпереживань, наявності сенсу життя, відчуття внутрішньої свободи та відповідальності за свій життєвий вибір. Зазначено, що зважаючи на психологічні особливості даного віку, варто зауважити, що перш за все особа, шукаючи підтримки в оточуючих, має власну вигоду, оскільки переважає потреба у спілкуванні та розумінні зі сторони близьких, друзів та оточуючих. В умовах війни студентська молодь переорієнтовується з соціальної на особистісну активність, особисто реалізує життєві рішення у відповідальних виборах, що визначають соціальні напрями діяльності її на тривалий час, також структурний перехід індивідуума до самостійного управління своїм життям потребує вироблення відповідних психічних структур.*

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, задоволеність життям, міжособистісні стосунки, особистісна зрілість, щастя, студентська молодь.

**Magdysyuk Ludmila, Soyko Oksana, Demchuk Violeta. Psychological well-being and its influence on the formation of personal maturity at a young age**

The article describes that modern scientists single out several directions of psychological well-being research: from the point of view of the problem of positive functioning of the individual, views on the phenomenon of «psychological well-being» based on psychophysiological preservation of functions and as a holistic experience that manifests itself in a subjective feeling of happiness, self-satisfaction and one's own life, as well as related to basic human needs and values.

Two approaches to the interpretation of the psychological well-being of the individual are indicated: hedonistic and eudaemonistic. The hedonistic approach is combined with the achievement of happiness, here psychological well-being is considered from the standpoint of enjoying life as an individual and trying to avoid negative emotions. On the basis of the eudaemonistic approach, psychological well-being is considered from the standpoint of a fully functioning individual who has a meaning in life, develops, and realizes himself. The concept of quality of life is interpreted as the degree of satisfaction of a person's material, cultural and spiritual needs, and is also determined by comparing the actual level of satisfaction of needs with the basic level.

It has been proven that the psychological well-being and positive life functioning of a young person depend on the development, constructive transformation of the personality, self-realization, health, interpersonal relationships, empathy, the presence of meaning in life, a sense of inner freedom and responsibility for one's life choices. It is noted that, taking into account the psychological features of this age, it is worth noting that, first of all, a person, seeking support from others, has his own benefit, since the need for communication and understanding on the part of relatives, friends and others prevails.

In the conditions of war, the student youth reorients itself from social to personal activity, personally implements life decisions in responsible choices that determine the social directions of its activity for a long time, also the structural transition of an individual to independent management of his life requires the development of appropriate mental structures.

**Key words:** psychological well-being, life satisfaction, interpersonal relationships, personal maturity, happiness, student youth.

**Постановка проблеми.** Проблема становлення особистості сьогодні і питання психологічного благополуччя та якості життя особистості є одними з фундаментальних в психології, тому інтерес до них зберігається впродовж всієї історії психологічної науки. Сьогодні висуває високі вимоги до психічних функцій людини, які зумовлені значним потоком інформації, інтеграційними процесами та глобалізацією у різних напрямках розвитку суспільства, бурхливим розвитком науково-технічного прогресу. Неприятливі соціальні, психологічні, економічні чинники спричиняють психоемоційне перенавантаження, можуть призводити до виникнення нервово-психічних порушень та розладів, дисгармонізувати формування «Я-особистості», перешкоджати становленню зрілої ідентичності, зокрема у студентської молоді.

**Актуальність результатів досліджуваної проблеми.** Актуальність обраної теми дослідження полягає в тому, що психологічне благополуччя виступає таким психологічним феноменом, що забезпечує та представляє прагнення людини до внутрішньої рівноваги, прагнення до

комфорту, відчуття щастя та збереження психологічного здоров'я. Темп та нестабільність життя сучасної людини в умовах війни, висока емоційна напруженість сприяє виникненню значної кількості факторів стресу, що постійно, в таких умовах, оточують людину. Все це разом негативно впливає на психологічне благополуччя, психологічне та фізичне здоров'я, ефективність діяльності особистості [1].

Багато авторів зробили значний внесок у дослідження цієї проблем. Вивчення психологічного благополуччя та його чинників пов'язане з іменами Н. Бахарєвої, О. Бочарової, І. Габа, Н. Гончарової, М. Григор'євої, Е. Дінера, Ю. Кашлюк, Л. Куликова, М. Павлюк, О. Паніної, Г. Пучкової, М. Соколової, Т. Ткачук, П. Фесенко, Р. Федоренко, А. Харченко та інших [2].

**Мета дослідження.** З метою вивчення особливостей психологічного благополуччя на різних вікових етапах було розглянуто на основі сучасних літературних джерел поняття «психологічне благополуччя» особистості.

**Результати дослідження.** Вчені виокремлюють два підходи до трактування

психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід поєднують із досягненням щастя, тут психологічне благополуччя розглядається з позиції отримання задоволення від життя особистістю та намагання уникнути негативних емоцій. На основі евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається з позиції повноцінно функціонуючого індивіда, що має сенс життя, розвивається, самореалізується [3].

Існує ряд факторів, що впливають на рівень та структуру психологічного благополуччя, їх можна розділити на чотири групи:

- соціально-економічні,
- соціокультурні,
- біологічні,
- психологічні.

Соціально-економічні фактори – це взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та соціально-економічними показниками рівня та якості життя, враховуючи рівень матеріального забезпечення. Соціокультурні фактори впливають не на загальне психологічне благополуччя особистості, а на окремі його складові. Якщо людина сприймає власну соціокультурну модель існування, тоді відчуває психологічне благополуччя. Біологічні фактори мають значний вплив на відчуття психологічного благополуччя. Хвороби, негативний настрій та погане самопочуття викликають страх, тривогу, функціональні обмеження, тим самим зменшують можливості задоволення життям. Також психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане з задоволенням базових психологічних потреб [4].

Розуміння психологічного благополуччя становить неабияку складність. Подібно до того, як здоров'я найлегше визначається як відсутність хвороби, позитивні психологічні феномени, такі, наприклад, як сприятливий психологічний клімат, ефективна комунікація або благополучна сім'я, часто також описуються як відсутність негативних проявів або труднощів.

Психологічне благополуччя та позитивне життєве функціонування молоді людини залежать від постійного розвитку та конструктивного перетворення особистості, самореалізації, здоров'я та відкритті

міжособистісних стосунків, співпереживань, наявності сенсу життя, відчуття внутрішньої свободи та відповідальності за свій життєвий вибір.

Виходячи з переконання, що «присутність не є необхідним синонімом психологічному здоров'ю та благополуччю», ряд психологів стверджують, що розуміння психологічного благополуччя трактується через розвиток та реалізацію потенціалу людської особистості. Саме завдяки їх зусиллям пережиті конфлікти і кризові ситуації перестають розглядатися особистістю як симптом неблагополуччя людини, але інтерпретуються як можливий наслідок труднощів самореалізації.

Поняття якості життя трактується, як ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини, також визначається порівнянням фактичного рівня задоволення потреб із базовим.

Юнацький вік у психологічній літературі розглядається як крайній з періодів дорослішання людини. Молода людина все більше переорієнтовується з соціальної на особистісну активність, вперше особисто реалізує життєві рішення у відповідальних виборах, що визначають соціальні напрями діяльності її на тривалий час. Структурний перехід індивідуума до самостійного управління своїм життям потребує вироблення відповідних психічних структур. Розгортання життєвого світу юнака активізує процес становлення в нього ряду психологічних утворень – усвідомлення власної індивідуальності, самовизначення в соціальному, особистісному, професійному та інших сферах життя, побудова життєвих планів та прагнення до усвідомленого творіння свого майбутнього. Розгортання й інтеграція життєвого часу людини є особливістю розвитку особистості юнацького віку, оскільки мрії й сподівання молоді спрямовані у майбутнє. При цьому живуть вони теперішнім [5].

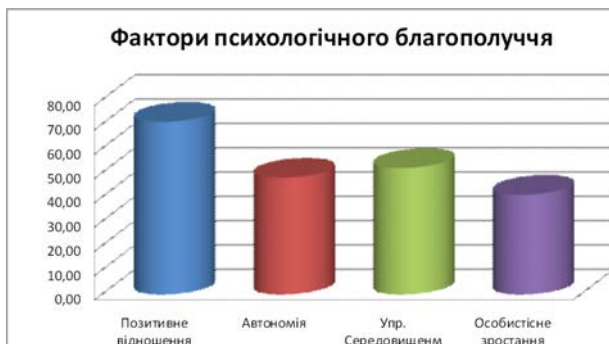
Відповідно до мети дослідження, нами було вивчено особливості психологічного благополуччя. Для реалізації емпіричного дослідження було підібрано психодіагностичну методiku, яка повинна була виокремити особливості психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності.

Дослідження проводилося на базі науково-методичного центру «Ментальне

здоров'я» факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Всього вибірка склала 60 студентів, з них 25 юнаків та 35 дівчат у віці від 17 до 19 років.

У ході проведеного дослідження, на первинному етапі, з використанням опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко) було проаналізовано психологічне благополуччя за 6 факторами: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, наявність цілей в житті, особистісне зростання [3].

Група досліджуваних студентів найвищий бал набрала за фактором позитивне відношення з оточуючими (75 балів). На діаграмі ми можемо спостерігати дану тенденцію: переважаючу роль відіграє саме позитивне відношення з оточуючими, другорядна роль відводиться таким факторам як управління навколишнім середовищем, цілі в житті та самоприйняття. Найменш значна роль в даному випадку відводиться факторам автономія (55 балів) та особистісне зростання (45 балів) (рис. 1).



**Рис. 1. Загальні показники за факторами психологічного благополуччя у юнацькому віці**

Таким чином, виокремлений по групі юнаків фактор позитивні відносини з оточуючими, свідчить про те, що вони отримують задоволення від теплих, довірливих відносин з іншими людьми, піклуються про благополуччя оточуючих, здатні до сильної емпатії, прив'язаності і близькості, розуміють необхідність і важливість вміння поступатися. Проте, зважаючи на психологічні особливості даного віку, варто зауважити, що перш за все особа, шукаючи підтримки в оточуючих, має власну вигоду,

оскільки переважає потреба у спілкуванні та розумінні зі сторони близьких, друзів та оточуючих [5].

Аналізуючи менш важливі фактори впливу на психологічне благополуччя, а саме: управління навколишнім середовищем, цілі в житті та фактори психологічного благополуччя психологічне благополуччя самоприйняття, можна узагальнити, що поведінка проявляється в тому, що досліджуваним важлива оцінка оточуючих, вони частково або повністю залежать від думок інших.

Респондентам не вистачає відчуття спрямованості на конкретну ціль, відсутні або частково сформовані переконання, які б надавали життю сенс. У разі прийняття значимих рішень насамперед відіграє думка близьких або друзів. Найменш значимі фактори, що визначають психологічне благополуччя особистості в юнацькому віці, відіграють автономія та особистісне зростання. Це проявляється в менш активній життєвій позиції, частковому відчутті особистісної стагнації, відсутності відчуття покращення і експансії з часом.

Результати емпіричного дослідження за факторами психологічного благополуччя у юнацькому віці коливаються в межах від 42 до 73 балів. Група досліджуваних студентів найвищий бал набрала за фактором позитивне відношення з оточуючими. Другорядна роль відводиться таким факторам як управління навколишнім середовищем, цілі в житті та самоприйняття. Найменш значна роль в даному випадку відводиться факторам автономія та особистісне зростання. Виокремлений по групі юнаків фактор позитивні відносини з оточуючими, свідчить про те, що вони отримують задоволення від теплих, довірливих відносин з іншими людьми, піклуються про благополуччя оточуючих, здатні до сильної емпатії, прив'язаності і близькості, розуміють необхідність і важливість вміння поступатися.

Аналізуючи менш важливі фактори впливу на психологічне благополуччя, а саме: управління навколишнім середовищем, цілі в житті та фактори психологічного благополуччя психологічне благополуччя самоприйняття, можна узагальнити, що поведінка проявляється в тому, що досліджуваним важлива оцінка оточую-

чих, вони частково або повністю залежать від думок інших. Респондентам не вистачає відчуття спрямованості на конкретну ціль, відсутні або частково сформовані переконання, які б надавали життю сенс. У разі прийняття значимих рішень насамперед відіграє думка близьких або друзів. Найменш значимі фактори, що визначають психологічне благополуччя особистості в юнацькому віці, відіграють автономія та особистісне зростання. Це проявляється в менш активній життєвій позиції, частковому відчутті особистісної стагнації, відсутності відчуття покращення і експансії з часом. А в юнацькому віці більш властива відсутність інтересу до навчання, власного розвитку та самореалізації.

Екзистенційні переживання впливають на унікальний досвід відкриття феноменів внутрішнього світу молодої людини, формують ціннісні диспозиції по відношенню до себе і навколишнього світу, надають внутрішнім переживанням особистості інтимного й унікального характеру і закладають готовність до комунікації та відкритості по відношенню до зовнішнього світу [3].

Розглядаючи поняття психологічного благополуччя, якості життя, задоволеності життям у молоді, вважаємо, що головною для їх забезпечення є система цінностей, які є визначальними факторами задоволення базових потреб особистості, її ефективного функціонування у напрямі професійної та особистої самореалізації, міжособистісних стосунків в соціумі, сім'ї та наповнення свого життя позитивними емоціями.

Якість життя є широкою категорією, носить суб'єктивно-об'єктивний характер і розвивається через низку показників умов життя і стану населення, яку

не завжди доцільно зводити до єдиного індексу завдяки зовсім іншому розумінню якості – сукупності властивостей, а не ступеню благополуччя життя людей. Психологічні особливості формують якість життя представникам різного виду діяльності.

**Висновки.** Отже, можна припустити, що психологічне благополуччя може виступати в якості одного з індикаторів стійкості до впливів зовнішнього світу.

Отже, сучасна психологія в трактуванні психологічного благополуччя починає переходити від формату глибинної, інтраперсональної феноменології до все більшого зв'язку благополуччя людини з її відкритістю і самореалізацією в навколишньому світі і далі прямого співвіднесення психологічного благополуччя людини із загальним контекстом життєвого благополуччя. Розробляється поняття мудрості як певного рівня душевної зрілості людини, що виявляється в здатності вирішення життєвих проблем.

Зазначено, що поняття психологічне благополуччя є досить складним психологічним феноменом, який досліджується у різних площинах становлення та розвитку «Я-особистості». Зазначено, що сучасні науковці виділяють декілька напрямків дослідження психологічного благополуччя: дослідження психологічного благополуччя з точки зору проблеми позитивного функціонування особистості, погляди на феномен «психологічного благополуччя» на основі психофізіологічного збереження функцій, психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане із базовими людськими потребами та цінностями.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.
2. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодої сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
3. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
4. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
5. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.

**REFERENCES:**

1. Mahdysiuk, L.I., & Fedorenko, R.P. (2023). *Psykhologhiia zhyttievych kryz [Psychology of life crises]: navch. posib.* Lutsk: Vezha-Druk, 292 s. [in Ukrainian].
2. Fedorenko, R.P., Mushkevych, M.I., Duchyminska, T.I., & Mahdysiuk, L.I. (2020). *Psykhologhiia molodoi simi [Psychology of a young family]: monohrafiia.* Lutsk: Vezha-Druk, 392 s. [in Ukrainian].
3. Karhina, N.V. (2015). Osnovni pidkhody do vyvchennia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti: teoretychnyi aspekt [Basic approaches to the study of psychological well-being of the individual: theoretical aspect]. *Nauka i osvita.* № 3. S. 48–55 [in Ukrainian].
4. Kashliuk, Yu.I. (2016). Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykhologichne blahopoluchchia osobystosti [The main factors that affect the psychological well-being of an individual]. *Problemy suchasnoi psykhologii.* Vyp. 34. S. 170–186 [in Ukrainian].
5. Mahdysiuk, L.I. (2022). *Osoblyvosti shliubno-simeinykh stosunkiv u zalezhnosti vid podruzhnogo stazhu: diahnozyka ta konsultuvannia: monohrafiia [Peculiarities of marital and family relations depending on marital experience: diagnosis and counseling].* Lutsk: Vezha-Druk, 188 s. [in Ukrainian].