

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____

(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____

(назва освітньої програми)

На тему: **«ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КОНТЕКСТІ РІВНЯ
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 12 групи
факультету ЦЗФН

_____ Василенко Оксана Ігорівна
/підпис/

Науковий керівник

канд. психол. наук,
доцент кафедри МППП

_____ Бабчук Олена Григоріївна
/підпис/

Одеса -2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ ЇЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ.....	6
1.1. Теоретичні підходи та основні концепції дослідження психологічного благополуччя особистості.....	6
1.2. Самоактуалізація особистості як предмет психологічного дослідження.....	17
1.3. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості.....	25
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КОНТЕКСТІ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	36
2.1. Організація, методи та методики емпіричного дослідження психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості.....	36
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя особистості.....	39
2.3. Аналіз рівня самоактуалізації особистості у досліджуваних.....	42
2.4. Аналіз смисложиттєвих орієнтацій та задоволеності життям у досліджуваних.....	45
2.5. Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та рівня самоактуалізації особистості.....	48
Висновки до другого розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах соціальної нестабільності, високої інтенсивності життєвих змін, емоційного напруження та зростання вимог до особистісної самореалізації особливої наукової значущості набуває проблема психологічного благополуччя особистості. У центрі уваги сучасної психології дедалі частіше перебуває не лише подолання дезадаптації чи психоемоційних труднощів, а й вивчення внутрішніх ресурсів людини, що забезпечують її гармонійне функціонування, відчуття цілісності, осмисленості життя, задоволення собою та можливість повноцінного розкриття власного потенціалу. Саме тому дослідження психологічного благополуччя в контексті рівня самоактуалізації особистості є своєчасним і теоретично та практично важливим.

Проблема психологічного благополуччя посідає вагоме місце в сучасній психологічній науці. Значний внесок у її розроблення зробили К. Ріфф, яка обґрунтувала евдемоністичну модель психологічного благополуччя та виокремила такі його складові, як самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей і особистісне зростання; Е. Дінер, який досліджував суб'єктивне благополуччя як поєднання задоволеності життям та емоційного компонента; К. Кіз, який розвинув уявлення про благополуччя в контексті flourishing та пов'язав його з психологічним і соціальним функціонуванням; Р. Раян і Е. Десі, які в межах теорії самодетермінації довели значення задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та пов'язаності – для підтримання благополуччя та оптимального особистісного функціонування.

Не менш вагомою для сучасної психології є проблема самоактуалізації особистості. Її теоретичне осмислення пов'язане насамперед із гуманістичною традицією, у межах якої самоактуалізація тлумачиться як прагнення людини до максимально повного розкриття власних можливостей, здібностей і внутрішнього потенціалу. Витоки цього підходу пов'язані з працями К. Голдштейна, який одним із перших увів поняття самоактуалізації як базової

тенденції живого організму, а подальший розвиток концепція отримала в дослідженнях А. Маслоу, який розглядав самоактуалізацію як вищий рівень особистісного розвитку, та К. Роджерса, який пов'язував її з процесом становлення «повноцінно функціонуючої особистості». У дослідженнях Е. Шострома проблема самоактуалізації набула ще й психодіагностичного виміру, оскільки саме він розробив інструментарій для її емпіричного вивчення. У ширшому екзистенційно-гуманістичному контексті до цієї проблематики також дотичні праці В. Франкла, у яких особистісний розвиток розглядається через категорії смислу, самоперевершення та внутрішньої реалізації людини.

Науковий інтерес до поєднання цих двох феноменів зумовлений тим, що самоактуалізація виступає не лише показником зрілості особистості, а й імовірним внутрішнім чинником її психологічного благополуччя. Особистість, яка здатна усвідомлювати власні потреби, цінності, життєві смисли, реалізовувати потенціал, вибудовувати автентичну систему стосунків та зберігати внутрішню автономію, зазвичай демонструє вищий рівень психологічної цілісності та задоволеності життям. У цьому зв'язку вивчення психологічного благополуччя крізь призму самоактуалізації дозволяє глибше зрозуміти механізми позитивного функціонування особистості, чинники її внутрішньої стійкості та ресурси особистісного розвитку. Таке дослідження є особливо важливим для психологічної практики, оскільки його результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, психопрофілактиці, програмах особистісного зростання та в роботі, спрямованій на підтримку внутрішніх ресурсів людини.

Мета дослідження – полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей психологічного благополуччя особистості залежно від рівня її самоактуалізації.

Виходячи з мети дипломної роботи, поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості в сучасній психології.

2. Емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя та рівень самоактуалізації особистості у досліджуваних.

3. Визначити особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з рівнем самоактуалізації особистості.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя в контексті рівня самоактуалізації особистості.

Методи дослідження 1) теоретичні методи (аналіз та систематизація теоретичних підходів та емпіричних результатів, що містяться у наукових літературних джерелах); 2) емпіричні (опитування); 3) математико-статистичні методи; використовувався кількісний (кореляційний) аналіз отриманих результатів.

Психодіагностичний комплекс склали:

1. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.
2. Методика «Самоактуалізаційний тест» (САТ) в адаптації Л. Я. Гозмана, М. В. Кроз і М. В. Латинської.
3. Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО).
4. Методика «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації Д. О. Леонтьєва та Є. М. Осіна.

Вибірку дослідження склали студенти Одеського національного економічного університету у кількості 62 особи.

Апробація дослідження. Бабчук О.Г., Василенко М.В. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя і самоактуалізації особистості. Сучасні виклики економіки: зб. матеріалів VI підсумкової наук.-практ. студент. конф. ОНЕУ (Одеса, 22 квітня 2026 р.). Одеса: ОНЕУ, 2026.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 67 сторінки. Кількість використаних літературних джерел складає 66 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ ЇЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

1.1. Теоретичні підходи та основні концепції дослідження психологічного благополуччя особистості

Дослідження феномену благополуччя набуло статусу самостійної проблеми в зарубіжній психології у першій половині ХХ століття, насамперед у контексті вивчення позитивного функціонування особистості, її внутрішніх ресурсів, здатності до самореалізації та підтримання цілісності власного життєвого світу. Відтоді увага науковців дедалі більше зміщувалася від аналізу психічних порушень, дезадаптації та кризових станів до осмислення тих психологічних чинників, які забезпечують людині відчуття повноти життя, внутрішньої рівноваги, особистісної зрілості та задоволеності власним існуванням. Водночас слід зазначити, що оцінка людиною свого життя, її емоційного ставлення до самої себе, до інших людей і до навколишньої дійсності впродовж тривалого часу залишалася предметом осмислення у філософських, соціологічних і психологічних дослідженнях, що заклало підґрунтя для сучасного наукового аналізу благополуччя як складного особистісного феномену [18].

Порівняно недавно до категоріального апарату психологічної науки увійшло поняття «суб'єктивне благополуччя» особистості. Однак, попри значну поширеність цього терміна як у науковій, так і в науково-популярній літературі, у сучасній вітчизняній психології й досі немає єдиного загальновизнаного його визначення. Це пояснюється як багатовимірністю самого явища, так і наявністю різних теоретичних підходів до його інтерпретації. Разом із тим, у психологічній науці вже сформовано помітний масив досліджень, присвячених аналізу змісту, структури та чинників суб'єктивного благополуччя [47].

На думку П. П. Фесенка, із поняттям психологічного благополуччя пов'язується низка близьких за змістом, проте не тотожних категорій, серед яких особливе місце займають «психічне здоров'я», «норма», «нормальна й анормальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «самоактуалізація особистості» та інші [60]. Така термінологічна множинність не є випадковою, оскільки в різних дослідницьких традиціях одне й те саме явище нерідко описується за допомогою різних понять, що відображають окремі його аспекти. Саме тому в межах психологічного знання досить часто спостерігається певне змішування або паралельне вживання понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя». У зв'язку з цим виникає необхідність чіткішого теоретичного розмежування зазначених категорій та уточнення їх змістового наповнення.

Найчастіше поняття «психологічне благополуччя» співвідноситься з категорією «психологічного здоров'я» [10]. Проте, незважаючи на певну смислову близькість, ці поняття не можна вважати тотожними. Фіксація психічного або психологічного здоров'я, як правило, передбачає наявність зовнішнього спостерігача, який прагне надати відносно об'єктивну оцінку психічному стану людини відповідно до заздалегідь визначених критеріїв. Ці критерії можуть істотно різнитися залежно від наукової школи, методологічної позиції чи конкретного дослідницького підходу. Натомість психологічне благополуччя здебільшого постає як внутрішній, суб'єктивно пережитий стан самої особистості, пов'язаний із її екзистенційним ставленням до власного життя, з відчуттям його осмисленості, цінності, гармонійності та внутрішньої прийнятності. Саме тому в науковій літературі нерідко використовується поняття «суб'єктивне благополуччя» як близьке або навіть синонімічне до психологічного благополуччя.

Близьким за змістом до психологічного благополуччя є також поняття задоволеності. У психологічних дослідженнях воно розглядається в різних контекстах: як один із компонентів щастя, як задоволеність працею, як задоволеність міжособистісними взаєминами, як загальна задоволеність

життям. Водночас у психологічній науці наразі відсутнє єдине універсальне трактування задоволеності як цілісного феномену, що знову ж таки підкреслює складність вивчення психологічного благополуччя та необхідність багатовимірної підходу до його аналізу.

Традиційно психологічне, або суб'єктивне, благополуччя розглядається і в ширшому контексті проблеми якості життя (quality of life). Це поняття також характеризується певною змістовою розмитістю та багатовекторністю інтерпретацій. У найбільш загальному значенні якість життя визначається як оцінка того ступеня задоволення, яке людина отримує від реалізації своїх матеріальних, соціальних, духовних і особистісних потреб [40]. При цьому поряд з об'єктивними показниками якості життя, до яких зазвичай відносять тривалість життя, стан фізичного здоров'я, матеріальне становище, наявність сім'ї та дітей, соціальну активність та інші параметри, дедалі частіше виокремлюється і суб'єктивне благополуччя як самостійна складова, що відображає індивідуальне переживання людиною власного життєвого досвіду [93]. Такий підхід є надзвичайно важливим, оскільки навіть за наявності цілком сприятливих зовнішніх умов особистість може не відчувати внутрішньої гармонії, задоволення чи психологічної повноти життя.

Теоретичні концепції суб'єктивного благополуччя здебільшого були розроблені в межах екзистенційно-феноменологічного напрямку зарубіжної психології особистості, де головна увага приділялася внутрішньому світу людини, її способу переживання себе і власного буття, смисловим вимірам існування та особистісній свободі. У вітчизняній психології оригінальні та самостійні моделі суб'єктивного благополуччя були запропоновані [19]. Значення цих підходів полягає в тому, що вони дозволили адаптувати загальні теоретичні уявлення про благополуччя до вітчизняного психологічного дискурсу та конкретизувати його як цілісний особистісний конструкт.

Так, згідно з моделлю Г. Л. Вороніна, психологічне благополуччя розглядається як системна якість особистості, що формується в процесі життєдіяльності на основі психофізичної збереженості її функцій. Воно

виявляється в переживанні змістовної наповненості, цінності та значущості життя в цілому, виступає засобом досягнення внутрішніх і соціально орієнтованих цілей, а також є важливою умовою реалізації потенційних можливостей та здібностей людини [19]. У такому тлумаченні психологічне благополуччя виходить за межі ситуативного емоційного комфорту й постає як інтегральний показник того, наскільки життя людини є внутрішньо осмисленим, ціннісно впорядкованим і особистісно продуктивним.

Аналізуючи різні підходи до визначення психологічного благополуччя, П. П. Фесенко трактує цей феномен як складне переживання задоволеності життям, у якому одночасно відображаються як актуальні, так і потенційні аспекти буття особистості. Дослідник підкреслює, що наявність розриву між тим, ким людина є в реальності, і тим, ким вона прагне або потенційно може стати, зумовлює необхідність розмежування актуального та ідеального психологічного благополуччя. У такому контексті психологічне, або суб'єктивне, благополуччя визначається як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також міри реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям [26]. Таке розуміння є особливо цінним для сучасної психології, оскільки воно поєднує в собі як оцінний, так і динамічний аспекти благополуччя, дозволяючи розглядати його не лише як стан, а й як процес особистісного становлення. Суб'єктивне, або психологічне, благополуччя є складним, багаторівневим і багатоаспектним феноменом, який не зводиться лише до переживання емоційного комфорту чи ситуативної задоволеності. Воно виступає інтегральною характеристикою особистісного функціонування, відображає міру внутрішньої гармонії людини, її здатність усвідомлювати цінність власного життя, реалізовувати свій потенціал, підтримувати смислову цілісність життєвого шляху та вибудовувати авторське ставлення до нього. У цьому контексті психологічне благополуччя доцільно розглядати як важливу

передумову особистісної зрілості, самореалізації та конструктивного розв'язання життєвих завдань.

Суб'єктивне благополуччя доцільно розглядати не лише як умовний індикатор відсутності у людини виражених проявів депресії, тривоги чи внутрішнього дискомфорту, а значно ширше – як показник загального рівня її позитивного самопочуття, задоволеності життям і переживання власної життєвої повноти. У такому розумінні воно дає змогу оцінити не тільки ступінь психоемоційної стабільності особистості, а й те, наскільки одна людина відчуває себе більш щасливою, гармонійною та внутрішньо реалізованою порівняно з іншою. Саме тому особливої актуальності набуває вивчення чинників і детермінант суб'єктивного благополуччя. Серед них важливе місце в умовах сучасного суспільства належить матеріальному добробуту, який, хоча й не вичерпує змісту благополуччя, однак істотно впливає на переживання стабільності, безпеки, життєвої впорядкованості та можливості задоволення базових і вищих потреб особистості [20].

Переживання психологічного благополуччя є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості в соціумі. Воно виступає водночас і передумовою, і наслідком як самоактуалізації, так і успішної адаптації до навколишнього середовища. Людина, яка відчуває внутрішню цілісність, емоційну рівновагу та осмисленість власного існування, виявляє вищу здатність до саморозвитку, конструктивної взаємодії з іншими та реалізації свого потенціалу. Водночас феномен особистісних прагнень має складну внутрішню структуру, а функціональне навантаження його окремих компонентів може по-різному впливати на рівень переживання суб'єктивного благополуччя. Саме тому проблема суб'єктивного благополуччя, попри її глибоке історичне коріння у психології та наявність окремих ідей у межах різних шкіл і напрямів, набула статусу предмета спеціального наукового дослідження лише в останні десятиріччя. Це зумовлено насамперед зростанням інтересу до виявлення тих психологічних засад, які становлять основу внутрішньої рівноваги особистості, її життєстійкості, задоволеності життям та особистісної зрілості [22].

Характерно, що тривалий час у центрі уваги психологічної науки перебували переважно негативні аспекти людського функціонування: стреси, кризи, травматичний досвід, внутрішньоособистісні конфлікти та інші форми дезадаптації. Лише поступово, внаслідок накопичення знань про механізми подолання труднощів і збереження психічної стійкості, дослідники звернули увагу на феномен благополуччя як самостійну психологічну проблему. Саме в такому контексті його почали осмислювати Т. В. Бєскова, Р. М. Шаміонов, Н. В. Новікова, О. І. Фісенко та інші науковці, які розглядали особистість уже не лише крізь призму порушень, а й через її ресурси, можливості саморозвитку та позитивного функціонування. Важливим кроком у цьому напрямі стало становлення гуманістичної психології, яка запропонувала принципово інший погляд на людину – як на активний, цілісний, внутрішньо спрямований до зростання суб'єкт. Такий підхід став суттєвим зрушенням не лише у вивченні суб'єктивного благополуччя, а й у розумінні особистості загалом.

Початок систематичного вивчення суб'єктивного благополуччя зазвичай пов'язують із працями американських дослідників Ф. Ендрюса та А. Кемпбела, які ще у 1960-х роках звернулися до проблеми суб'єктивної оцінки людиною власного життя, рівня задоволеності ним і переживання щастя. До ранніх праць, які заклали підґрунтя для подальшого розвитку цієї проблематики, належать також дослідження Н. Бредберна та Х. Кентріла, у яких були зроблені спроби емпірично осмислити структуру психологічного благополуччя, систему людських переживань і критерії оцінювання життєвого задоволення. Ці роботи значною мірою спиралися на результати масштабних досліджень громадської думки та започаткували традицію кількісного вивчення благополуччя як психологічного феномену [56].

У сучасній психології суб'єктивне благополуччя (subjective well-being) найчастіше визначається як позитивний емоційний стан, пов'язаний із задоволеністю людини собою, власним життям, навколишнім світом і своїм місцем у ньому. У традиційному розумінні воно описується через категорії душевної рівноваги, внутрішнього комфорту, гармонії та позитивного

ставлення до власного буття [46]. Однак такий підхід не вичерпує всього змісту цього феномену, оскільки суб'єктивне благополуччя включає не лише емоційну складову, а й когнітивну оцінку життя, переживання змістовності існування, задоволення досягненнями, відчуття перспективи та відповідності життя власним цінностям.

Необхідною умовою суб'єктивного благополуччя є здатність людини самостійно визначати сенс власного життя, формулювати життєві цілі та послідовно досягати їх. Це положення набуває особливого значення в контексті гуманістичних та екзистенційних уявлень про особистість, згідно з якими людина не лише пристосовується до реальності, а й активно конструює її смисловий простір. Якщо особистість здатна усвідомлювати власні пріоритети, вибудовувати індивідуальну систему цінностей і реалізовувати її у поведінці, рівень її суб'єктивного благополуччя, як правило, зростає. Відтак благополуччя постає не просто як емоційна реакція на життєві обставини, а як результат активної, осмисленої та цілеспрямованої життєтворчості.

Огляд наукової літератури свідчить про те, що проблема суб'єктивного благополуччя тривалий час розроблялася переважно в межах зарубіжної психології. У працях іноземних дослідників висвітлювалися питання структури суб'єктивного благополуччя, ролі життєвих цілей у його формуванні, гендерних особливостей його переживання, а також впливу соціальних, когнітивних і особистісних чинників на його динаміку. Натомість у вітчизняній психології систематичний інтерес до цієї проблематики сформувався відносно недавно. Спочатку увага дослідників була зосереджена переважно на емоційному ставленні людини до власного життя, що розглядалося як один із ключових компонентів суб'єктивного благополуччя. Серед науковців, які, за спостереженнями Ю. Г. Долінської, нині розробляють цю проблематику, доцільно назвати В. Духневича, Л. Сохань, Т. Титаренко та інших дослідників, котрі звертаються до питань життєвого світу особистості, смисложиттєвих орієнтацій, самоідентичності та внутрішніх ресурсів людини.

Суб'єктивне благополуччя доцільно трактувати як складне інтегративне утворення, що відображає ставлення людини до самої себе, до власного життя та до тих подій і процесів, які мають для неї провідне значення. Воно формується в процесі співвіднесення індивідуального життєвого досвіду з нормативними уявленнями про зовнішнє й внутрішнє середовище та виявляється у відчутті задоволеності, цілісності та внутрішньої прийнятності власного існування [38]. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя можна вважати важливим індикатором того, наскільки людина сприймає своє життя як осмислене, упорядковане, емоційно прийнятне й особистісно значуще. Попри значну кількість наукових праць, на сьогодні залишається недостатньо розробленим питання чіткого розмежування й систематизації провідних чинників, які визначають стан суб'єктивного благополуччя, а також особливостей їх впливу на особистість. Особливої уваги потребує проблема вивчення суб'єктивного благополуччя у взаємозв'язку з функціями особистісних прагнень, які виступають важливими чинниками самоактуалізації. Саме цей аспект залишається недостатньо дослідженим і відкриває перспективи для подальшого наукового пошуку [57].

Аналіз наукових джерел, у яких розглядається феномен суб'єктивного благополуччя, дає підстави стверджувати, що особистісні прагнення виконують не лише мотиваційну, а й прогностичну та смислотворчу функцію. Вони моделюють уявлення особистості про те, чого саме вона прагне від життя, яким бачить своє майбутнє, які результати вважає значущими та на яку задоволеність життям розраховує в перспективі. Через це особистісні прагнення можна розглядати як важливий психологічний механізм, що опосередковує формування суб'єктивного благополуччя та пов'язує його з процесом самоактуалізації особистості.

Важливими детермінантами задоволеності життям і загального суб'єктивного благополуччя виступають такі характеристики особистісних прагнень, як часова регуляція, реалістичність, оптимістичність і внутрішня узгодженість. Саме ці параметри значною мірою визначають, наскільки людина

здатна не лише формулювати життєві цілі, а й співвідносити їх із власними можливостями, життєвими умовами та очікуваними результатами. Часова регуляція прагнень відображає вміння особистості бачити своє життя в перспективі, пов'язувати теперішні дії з майбутніми наслідками та вибудовувати послідовну траєкторію самореалізації. Реалістичність прагнень передбачає їхню відповідність об'єктивним обставинам і внутрішнім ресурсам людини, тоді як оптимістичність надає процесу цілепокладання позитивної емоційної спрямованості й підтримує віру у можливість досягнення бажаного. Не менш важливою є узгодженість прагнень, яка забезпечує внутрішню цілісність особистості, запобігає суперечностям між окремими цілями та сприяє формуванню відчуття впорядкованості власного життя.

У цьому контексті важливим є підхід І. А. Ральникової, яка розглядає прогнозування як форму випереджального відображення дійсності та попередньої адаптації особистості [25]. Таке розуміння дозволяє трактувати прогнозування не лише як інтелектуальний процес передбачення майбутнього, а і як важливий психологічний механізм, за допомогою якого людина вибудовує уявлення про можливі варіанти розвитку подій, співвідносить їх із власними потребами, очікуваннями та життєвими планами. Завдяки цьому прогнозування виступає одним із засобів підтримання суб'єктивного благополуччя, оскільки дозволяє особистості знижувати невизначеність, посилювати відчуття контролю над життєвими обставинами та формувати внутрішню готовність до майбутніх змін.

Водночас будь-які прогнози людини не виникають ізольовано, а ґрунтуються на певній психологічній реальності, якою є індивідуальний досвід. Саме в ньому акумулюється особистісне ставлення до власної життєдіяльності, до обставин і умов її здійснення, до минулих успіхів і невдач, до значущих подій та міжособистісних відносин [42]. Індивідуальний досвід фактично становить основу, на якій особистість вибудовує уявлення про себе, світ і власні перспективи. Через нього здійснюється оцінювання реальності, інтерпретація подій, формування життєвих очікувань і ставлення до

майбутнього. Саме тому характер цього досвіду – його насиченість, послідовність, зрозумілість і емоційне забарвлення – безпосередньо впливає на рівень переживання суб'єктивного благополуччя.

У разі дефіциту власного досвіду або за умов його недостатньої осмисленості людина змушена компенсувати нестачу чітких внутрішніх орієнтирів за рахунок символічних форм упорядкування реальності. Одним із таких механізмів виступає міфологічна символізація, яка дає змогу поєднати розрізнені події, надати їм цілісності та смислової завершеності. Міф у цьому випадку виконує не лише культурну або наративну функцію, а й психологічну: він допомагає людині інтегрувати суперечливий досвід, знайти пояснення подіям, знизити внутрішню тривогу та сформувати більш цілісне бачення власного життєвого шляху. У контексті дослідження суб'єктивного благополуччя це особливо важливо, оскільки здатність надавати життю смисл, навіть за умов невизначеності чи обмеженості досвіду, є однією з передумов внутрішньої стабільності особистості.

Аналіз наукових підходів свідчить, що визначення суб'єктивного благополуччя, представлені у працях різних авторів, можна умовно об'єднати у три основні групи.

По-перше, йдеться про нормативне розуміння благополуччя, згідно з яким воно визначається на основі зовнішніх критеріїв, зокрема через відповідність людини певним соціально схвалюваним уявленням про «правильне», добродіє та успішне життя. У межах такого підходу благополуччя розглядається як міра відповідності індивіда тій системі цінностей, норм і стандартів, яка є прийнятною в конкретній культурі або суспільстві. Отже, людина вважається благополучною тією мірою, якою її спосіб життя узгоджується з колективними уявленнями про належне, бажане та соціально цінне існування.

По-друге, суб'єктивне благополуччя розуміється як глобальна оцінка якості життя, яку людина здійснює на підставі власних критеріїв, індивідуального досвіду, потреб і цінностей. У цьому випадку головним

джерелом оцінювання є не зовнішні стандарти, а внутрішнє відчуття того, наскільки життя є задовільним, змістовним і відповідним особистісним очікуванням. Такий підхід передбачає, що благополуччя постає як результат гармонійного задоволення потреб, бажань, цілей і прагнень людини. Саме тому в його межах важливого значення набуває індивідуальний вимір благополуччя, оскільки одна й та сама життєва ситуація може по-різному переживатися різними людьми залежно від їхніх ціннісних орієнтацій та суб'єктивних стандартів оцінки.

По-третє, поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язується з буденним розумінням щастя як переважання позитивних емоцій над негативними. У такому тлумаченні головний акцент робиться на емоційній стороні переживання життя, а саме на тому, наскільки часто людина відчуває радість, задоволення, душевний спокій, натхнення, емоційну наповненість і психологічний комфорт. Це визначення підкреслює значення приємних емоційних переживань, які або об'єктивно переважають у житті особистості, або суб'єктивно сприймаються нею як домінуючі. Відтак суб'єктивне благополуччя в межах цього підходу постає як емоційно позитивне переживання власного буття, що забезпечує відчуття щастя, гармонії та внутрішньої рівноваги.

Таким чином, різні підходи до визначення суб'єктивного благополуччя відображають його багатокomпонентну природу та свідчать про те, що цей феномен не може бути зведений лише до одного виміру – нормативного, когнітивного чи емоційного. Навпаки, він є складним інтегративним утворенням, у якому поєднуються соціокультурні стандарти, індивідуальні оцінки якості життя та безпосередні емоційні переживання людини. Саме таке багатовимірне розуміння суб'єктивного благополуччя є найбільш продуктивним у контексті психологічного дослідження його зв'язку із самоактуалізацією особистості.

1.2. Самоактуалізація особистості як предмет психологічного дослідження

Самоактуалізація особистості в сучасній психологічній науці постає як складний, багатовимірний і методологічно значущий феномен, який поєднує в собі прагнення до саморозвитку, реалізацію внутрішнього потенціалу, здатність до смислотворення, життєтворчості та відповідального самоздійснення. Її дослідження ґрунтується на гуманістичній, екзистенційній, діяльнісній і суб'єктній традиціях психології, які у своїй сукупності дають змогу розглядати особистість як активного творця власного життя. Саме тому вивчення самоактуалізації є необхідною передумовою для глибшого розуміння механізмів особистісного розвитку, внутрішньої зрілості та психологічного благополуччя людини. Починаючи із середини XX століття, у психологічній науці дедалі більшої ваги набуває гуманістичний напрям, у межах якого особистість починають розглядати не лише як об'єкт впливу зовнішніх обставин чи носія певних психічних властивостей, а насамперед як активного суб'єкта власного життя, здатного до свідомого вибору, саморозвитку, творчої активності та розкриття внутрішнього потенціалу. Гуманістична психологія акцентує увагу на унікальності людського буття, значенні індивідуального досвіду, внутрішньої свободи та здатності людини до самотворення. Саме в цьому контексті особливого значення набуває проблема самоактуалізації особистості, яка розглядається як одна з центральних характеристик її зрілості, цілісності та внутрішньої реалізованості. Гуманістичний підхід, як слушно зазначається, підкреслює значення власної творчої активності суб'єкта та зосереджується на вивченні тих умов, які сприяють її повноцінному розгортанню [14].

Саме в межах екзистенціального мислення було актуалізовано проблеми свободи вибору, особистої відповідальності, унікальності людського існування, автентичності, смислу життя та переживання людиною власного буття. Надалі ці ідеї стали важливим методологічним підґрунтям гуманістичної психології,

яка звернулася до дослідження особистості як відкритої, динамічної системи, здатної до самопізнання, самоздійснення та внутрішнього зростання.

Значний вплив на становлення гуманістичного підходу до особистості справили концепції, у центрі яких перебували питання саморозвитку, внутрішньої свободи, самоздійснення та смислотворення. До них належать, зокрема, теорія самоактуалізації А. Маслоу, гуманістичний психоаналіз Е. Фромма, концепція самореалізації та повноцінно функціонуючої особистості К. Роджерса, уявлення про екзистенціальну автентичність Р. Мея, логотерапевтичний підхід В. Франкла, зорієнтований на пошук смислу життя, а також психосинтез Р. Ассаджолі. Попри відмінності у змістових акцентах, усі ці підходи поєднує спільна ідея: людина має внутрішній потенціал до розвитку, самотворення й перевищення меж заданого, а її особистісне становлення не зводиться лише до адаптації до середовища, а передбачає активне конструювання власного життєвого світу.

У межах гуманістичної традиції самоактуалізація постає як одна з провідних категорій, через яку пояснюється прагнення особистості до максимально повного розкриття своїх можливостей, здібностей, цінностей та індивідуальних смислів. Самоактуалізація у такому розумінні не є одноразовим результатом або досягненням певного статичного стану; навпаки, вона постає як безперервний процес особистісного становлення, у межах якого людина поступово реалізує власний потенціал, розвиває здатність до автономного вибору, усвідомленого самовизначення, творчого ставлення до життя й відповідального здійснення себе в різних сферах життєдіяльності. Саме тому в сучасній психології самоактуалізацію все частіше розглядають не лише як показник особистісної зрілості, а і як важливий критерій психологічного благополуччя, внутрішньої гармонії та життєвої продуктивності.

У вітчизняній психології проблема самоактуалізації осмислюється передусім у контексті становлення та розвитку особистості. Її теоретико-методологічне підґрунтя становлять фундаментальні принципи, вироблені у межах діяльнісного, особистісного та системного підходів. Важливе значення у

вивченні процесу формування та розвитку особистості мають принцип єдності свідомості й діяльності, принцип розвитку свідомості та особистості в діяльності, а також принцип детермінізму. У межах цих підходів особистість розглядається як така, що формується у процесі активної взаємодії зі світом, у системі соціальних зв'язків, діяльності, спілкування та самосвідомості. Водночас її розвиток визначається не лише соціально зумовленими якостями, станами та впливами, а й природними, індивідуально-психологічними характеристиками, внутрішніми передумовами та потенційними можливостями людини загалом [61].

Такий підхід дозволяє розглядати самоактуалізацію не як ізольований психологічний феномен, а як результат складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників розвитку особистості. З одного боку, людина формується під впливом соціального середовища, культури, виховання, системи міжособистісних стосунків та діяльності, а з іншого – зберігає власну активність, суб'єктність, здатність до самозміни й самоконструювання. Саме ця взаємодія соціального й індивідуального, зовнішнього та внутрішнього, детермінованого й вільно обраного робить самоактуалізацію одним із найбільш складних і водночас найбільш показових феноменів розвитку особистості.

Сучасні науковці розглядають особистість, що самоактуалізується, як індивіда з розвиненою суб'єктністю, здатністю до самовияву, самопроектування та активного творення власного життєвого шляху. У цьому контексті самоактуалізована особистість постає не просто носієм певних рис або здібностей, а активним суб'єктом власної життєдіяльності, життєтворчості, будівничим свого неповторного життєвого світу [64]. Такий підхід суттєво розширює уявлення про самоактуалізацію, оскільки дозволяє осмислювати її не лише як внутрішню орієнтацію на розвиток, а як практичне здійснення цієї орієнтації в реальних життєвих виборах, рішеннях, смислах і стратегіях поведінки. Особливої уваги у дослідженні самоактуалізації заслуговує співвідношення цього поняття з категорією самореалізації. У науковій літературі низка дослідників, розглядають поняття «самоактуалізація» і

«самореалізація» як надзвичайно близькі за змістом [59]. Така близькість пояснюється тим, що обидва феномени відображають спрямованість особистості на розкриття власних можливостей, втілення внутрішнього потенціалу та досягнення особистісної повноти. Водночас самоактуалізацію доцільно трактувати як більш внутрішньо зумовлений, ціннісно-смысловий і мотиваційний процес, тоді як самореалізація частіше пов'язується з практичним утіленням цього потенціалу в діяльності, взаєминах і конкретних життєвих досягненнях.

У цьому зв'язку самоактуалізація може розглядатися як важливий показник повноти самореалізації особистості. Вона свідчить про ступінь розвитку самосвідомості, про здатність людини орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях, усвідомлювати власні потенційні та реальні можливості для самоздійснення, а також про рівень її організаційно-вольової зрілості у керуванні життєвими обставинами та подоланні труднощів [27]. Інакше кажучи, самоактуалізація виявляє не лише прагнення особистості до розвитку, а й її реальну готовність брати відповідальність за власне життя, активно впливати на його перебіг, здійснювати вибір, долати обмеження та реалізовувати себе відповідно до власних цінностей і смислів.

З методологічної точки зору, дослідження самоактуалізації особистості передбачає звернення до кількох взаємопов'язаних площин аналізу. По-перше, це вивчення мотиваційно-ціннісної сфери особистості, оскільки саме система цінностей, потреб, смислів і цілей визначає спрямованість людини на саморозвиток. По-друге, це аналіз рівня сформованості самосвідомості, рефлексії, самоприйняття та відповідальності, які забезпечують особистості здатність до усвідомленого самовизначення. По-третє, важливим є врахування поведінкового й діяльнісного аспектів самоактуалізації, оскільки розкриття внутрішнього потенціалу завжди виявляється в конкретних способах життєдіяльності, взаємодії зі світом і побудові власної життєвої перспективи.

Питання професійного й особистісного самовизначення, реалізації внутрішнього потенціалу та самоактуалізації особистості набувають особливої

значущості саме в юнацькому віці. Це пов'язано з тим, що зазначений віковий період характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, поглибленням рефлексії, формуванням цілісного уявлення про себе та усвідомленням власної індивідуальності, неповторності й несхожості на інших. Саме тому юність традиційно розглядається як сенситивний період для особистісного самовизначення, вибору життєвих орієнтирів, формування життєвої перспективи та пошуку індивідуального способу самоздійснення. Такий підхід представлений у працях Є. Головахи, Е. Еріксона, Г. Костюка, О. Кроніка, Ж. Піаже, В. Роменця, Г. Томе та інших дослідників, які наголошували, що в юнацькому віці відбувається переорієнтація особистості від зовнішньо заданих моделей існування до більш усвідомленого вибудовування власного життєвого шляху.

Як завершальна стадія переходу від «культури дитинства» до «культури дорослості», юність стимулює осмислення особистістю власних можливостей, меж, ресурсів і перспектив подальшого розвитку. Потреба в усвідомленні себе як окремого, цілісного та активного суб'єкта життя реалізується через вироблення власного світогляду, формування системи цінностей, здійснення смисложиттєвого вибору, побудову життєвих планів і програм, а також через професійну підготовку майбутніх фахівців. Саме тому період навчання у закладі вищої освіти збігається з надзвичайно важливим етапом особистісного розвитку – другим періодом юнацтва, який вирізняється особливою складністю становлення особистісних рис, посиленням внутрішніх суперечностей, активізацією процесів самовизначення та переглядом власних життєвих пріоритетів [16].

У структурі самоактуалізації в юнацькому віці особливе місце посідає професійне самовизначення, оскільки саме воно значною мірою визначає напрями подальшої самореалізації особистості, характер її життєвого вибору та умови втілення внутрішнього потенціалу. Професійне самовизначення не обмежується лише вибором спеціальності або майбутньої сфери праці; воно передбачає глибше усвідомлення власних здібностей, інтересів, цінностей,

професійно важливих якостей і співвіднесення їх із вимогами майбутньої діяльності. У цьому контексті важливого значення набувають дослідження, присвячені становленню студента як суб'єкта професійної діяльності [25].

Численні дослідження свідчать, що ефективність розв'язання професійних завдань безпосередньо пов'язана з наявністю та рівнем сформованості професійно важливих особистісних рис і якостей, особливо якщо йдеться про майбутніх психологів. Саме тому вивчення самоактуалізації студентів психологічних спеціальностей має особливе значення, адже вона не лише відображає рівень особистісної зрілості, а й виступає важливим чинником успішного професійного становлення. На це вказують праці Ж. Вірної, Ю. Долінської, Л. Долинської, Л. Мови, Н. Пов'якель, Н. Чепелевої, В. Панка та інших дослідників, які підкреслюють, що професійна ефективність майбутнього психолога неможлива без сформованої системи особистісних якостей, розвиненої самосвідомості, здатності до рефлексії, емпатії, відповідальності та внутрішньої готовності до професійної взаємодії [33].

Водночас самоактуалізація майбутніх фахівців значною мірою залежить не лише від індивідуально-психологічних передумов, а й від організації самого освітнього середовища. Зокрема, важливим чинником її розвитку є застосування активних методів навчання у вищій школі, що стимулюють особистісну включеність студента у процес професійної підготовки, спонукають до самостійності, творчого пошуку, рефлексії та розвитку суб'єктної позиції. На цьому наголошують Л. Долинська, П. Горностай, В. Карікаш, М. Моляко, В. Татенко, О. Тихомиров, Н. Чепелева, Ю. Швалб, Т. Яценко та інші вчені. У такому розумінні освітній процес перестає бути лише системою передачі знань і перетворюється на простір особистісного становлення, у межах якого майбутній фахівець не просто засвоює професійні компетентності, а й поступово відкриває, усвідомлює та реалізує власні потенційні можливості.

Однією з найважливіших психологічних характеристик юнацького віку є становлення самосвідомості та формування відносно стійкого образу «Я»,

тобто цілісного уявлення особистості про саму себе. Саме в цей період особливо активно розвивається здатність до самоаналізу, самоспостереження, осмислення власних переживань, якостей, мотивів і перспектив. На основі сучасних досліджень встановлено, що майбутні психологи мають володіти гармонійною, цілісною та позитивною Я-концепцією, а також сукупністю індивідуальних, особистісних і власне суб'єктних якостей, які забезпечують не лише пізнання себе, а й усвідомлення себе як суб'єкта майбутньої професійної діяльності. У структурі такої Я-концепції важливими є самоприйняття, внутрішня узгодженість, здатність до рефлексії, відкритість до самозмін і вміння будувати професійну взаємодію на основі спілкування [23].

Особливе значення для розуміння процесу самоактуалізації мають ідеї К. Роджерса, який пов'язував психічну цілісність особистості та її психологічне здоров'я зі здатністю до гнучкої самооцінки, відкритості новому досвіду та вмінням переосмислювати раніше сформовану систему цінностей під впливом життєвого досвіду. Саме ця здатність до внутрішнього перегляду, самокорекції й відмови від жорстких, застиглих уявлень про себе і світ забезпечує особистості можливість зберігати внутрішню цілісність у різних життєвих ситуаціях. Завдяки роботам К. Роджерса феномени самосвідомості та самооцінки, а також їх функції в розвитку та поведінці суб'єкта, стали важливим предметом подальших психологічних досліджень. Одним із ключових понять у його концепції є тенденція до самоактуалізації, яка розуміється як притаманне живому організму прагнення до зростання, розвитку, самостійності, самовираження та максимальної активізації власних можливостей. На його думку, прагнення до повної самоактуалізації є вродженим для кожної людини, а отже, закладеним у самій природі особистісного розвитку.

Аналіз наукових джерел дає підстави визначати самоактуалізацію як найбільш повну, вільну та усвідомлену реалізацію особистістю своїх можливостей, як тенденцію до максимального розкриття талантів і потенціалу у найрізноманітніших сферах життєдіяльності. У ширшому значенні

самоактуалізація охоплює прагнення людини до внутрішнього зростання, саморозвитку, самовираження, реалізації індивідуальної своєрідності та досягнення особистісної цілісності. У вужчому розумінні її можна трактувати як вроджену тенденцію до безперервного розгортання творчого потенціалу, зокрема у навчально-професійній діяльності, де особистість здобуває можливість перевіряти себе, розширювати межі власних можливостей і набувати досвіду самоздійснення.

Самоактуалізація особистості майбутнього фахівця зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників, причому вплив цих чинників опосередковується рівнем соціальної активності самого суб'єкта. До внутрішніх чинників належать мотивація до саморозвитку, система цінностей, рівень самосвідомості, рефлексивність, самооцінка, потреба в самовираженні та готовність до відповідальності за власний вибір. До зовнішніх чинників можна віднести освітнє середовище, характер міжособистісної взаємодії, можливості для творчої самореалізації, соціокультурні умови та особливості професійної підготовки. Усе це свідчить про те, що самоактуалізація не є спонтанним або ізольованим процесом, а формується внаслідок складної динаміки взаємодії особистості з середовищем, у якому вона здобуває можливість усвідомити й реалізувати власний потенціал.

Отже, юнацький вік виступає одним із найбільш значущих періодів для становлення самоактуалізації особистості, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів, професійного самовизначення та готовності до самореалізації. Для майбутніх фахівців, зокрема майбутніх психологів, самоактуалізація є не лише важливою характеристикою особистісної зрілості, а й суттєвою передумовою професійної компетентності, ефективності та психологічної готовності до майбутньої діяльності. Саме тому дослідження самоактуалізації в юнацькому віці має важливе теоретичне й практичне значення в контексті сучасної психологічної науки.

1.3. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості

Об'єктивні показники благополуччя безперечно існують, і кожна людина тією чи іншою мірою орієнтується на них у повсякденному житті. Уявлення про власне благополуччя, так само як і оцінка благополуччя інших людей, зазвичай спираються на певні зовнішні критерії, серед яких найчастіше називають рівень здоров'я, матеріальний достаток, соціальну успішність, стабільність життєвих умов та інші загальноприйняті індикатори. Саме ці параметри значною мірою впливають на формування відчуття задоволеності або незадоволеності життям. Проте, незважаючи на значущість зовнішніх умов, благополуччя особистості за своєю природою є насамперед суб'єктивним феноменом, оскільки визначається не лише наявністю певних ресурсів чи соціальних досягнень, а й тим, як сама людина їх сприймає, осмислює та емоційно переживає. У структурі суб'єктивного благополуччя доцільно виокремлювати два основні компоненти: когнітивний (рефлексивний), який охоплює уявлення особистості про різні аспекти власного буття, та емоційний, що відображає домінуючий емоційний тон ставлення до цих аспектів [40].

У сучасній психології складові благополуччя особистості визначаються науковцями по-різному, що пояснюється багатовимірністю самого феномену та різноманітністю підходів до його осмислення. На переживання благополуччя або неблагополуччя впливають численні аспекти людського існування, у яких поєднуються особливості ставлення людини до себе, до інших людей, до власної діяльності, до соціального оточення та до світу загалом. Саме тому благополуччя особистості має комплексний характер і включає кілька взаємопов'язаних складових, серед яких зазвичай виокремлюють соціальне, духовне, фізичне, матеріальне та психологічне благополуччя [56]. Така класифікація дозволяє розглядати благополуччя не як одновимірний стан задоволеності, а як інтегральну характеристику повноцінного функціонування особистості в різних сферах її життя.

Соціальне благополуччя пов'язане із задоволеністю людини своїм соціальним статусом, місцем у суспільстві та тим соціальним середовищем, з яким вона себе ототожнює. Воно охоплює також оцінку міжособистісних взаємин, характеру соціальних зв'язків, рівня визнання у найближчому мікросоціальному оточенні та відчуття включеності у спільноту. У цьому контексті важливим є й почуття спільності, яке в розумінні А. Адлера відображає здатність людини переживати свою єдність з іншими, усвідомлювати власну соціальну значущість і відчувати себе частиною більшого соціального цілого. Соціальне благополуччя є важливим джерелом внутрішньої стабільності, оскільки саме соціальна підтримка, визнання та позитивні взаємини створюють підґрунтя для відчуття безпеки, впевненості та життєвої укоріненості.

Духовне благополуччя виявляється у відчутті причетності особистості до духовної культури суспільства, у можливості долучатися до її цінностей, смислів, моральних і культурних надбань. Воно передбачає здатність людини задовольняти свої духовні потреби, розширювати межі власного внутрішнього світу, замислюватися над сутністю людського існування, його призначенням, а також усвідомлювати й переживати сенс власного життя. У цьому аспекті благополуччя виходить за межі буденного комфорту, оскільки стосується глибинного смислового самовизначення особистості. Саме духовний вимір дозволяє людині зберігати внутрішню опору навіть у складних життєвих обставинах, надаючи їй існуванню цілісності, значущості та ціннісної впорядкованості.

Фізичне, або тілесне, благополуччя пов'язане з гарним самопочуттям, тілесним комфортом, достатнім рівнем фізичного тону, енергії та загальної працездатності. Воно відображає те, наскільки стан тіла задовольняє людину, наскільки вона відчуває себе здоровою, витривалою та здатною до повноцінної активності. Тілесний комфорт є важливою основою загального благополуччя, оскільки фізичний стан безпосередньо впливає на емоційну стабільність, рівень активності, здатність до самореалізації та якість повсякденного життя.

Матеріальне благополуччя характеризується задоволеністю людини матеріальними умовами свого існування, зокрема житлом, харчуванням, можливостями для відпочинку, рівнем побутового комфорту, а також стабільністю матеріального становища. Ця складова благополуччя має важливе значення, оскільки створює базові умови для збереження відчуття безпеки, передбачуваності життя та впевненості у завтрашньому дні. Проте матеріальний достаток не є самодостатнім чинником благополуччя, оскільки його наявність не завжди гарантує внутрішню гармонію чи психологічну задоволеність. Саме тому матеріальне благополуччя доцільно розглядати як важливу, але не єдину складову загального благополуччя особистості.

Особливе місце у структурі загального благополуччя посідає психологічне благополуччя, або душевний комфорт. Воно пов'язане з узгодженістю психічних процесів і функцій, переживанням внутрішньої цілісності, рівноваги, стабільності та гармонії. Психологічне благополуччя відображає не лише ситуативне самопочуття людини, а й загальний стан її внутрішнього світу, ступінь узгодженості між потребами, цілями, цінностями, переживаннями та реальними життєвими обставинами. Чим більш гармонійною є особистість, тим більш стійким виявляється її психологічне благополуччя, оскільки внутрішня цілісність забезпечує людині здатність витримувати життєві труднощі, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати позитивне ставлення до себе й життя в цілому.

Водночас слід зазначити, що віднесення багатьох психологічних феноменів до тієї чи іншої складової благополуччя є досить умовним. Наприклад, такі явища, як відчуття спільності, усвідомлення сенсу життя чи переживання власної значущості, можуть бути віднесені не лише до соціального або духовного благополуччя, а й до чинників, які безпосередньо формують душевний комфорт. Це свідчить про те, що різні складові благополуччя тісно взаємопов'язані, перетинаються між собою і не існують ізольовано. У реальному житті вони утворюють єдину інтегральну систему, у

межах якої зміни в одній сфері можуть істотно впливати на переживання благополуччя в іншій.

Психологічне благополуччя особистості має досить складну внутрішню структуру. У ньому узагальнено відображається не лише загальний душевний комфорт, а й актуальна успішність поведінки та діяльності людини, ступінь її задоволеності міжособистісними взаєминами, якістю спілкування, характером самореалізації та можливістю ефективно виконувати свої життєві ролі. Інакше кажучи, психологічне благополуччя є інтегративним показником того, наскільки особистість сприймає власне життя як упорядковане, осмислене, емоційно прийнятне і таке, що дає змогу реалізовувати внутрішній потенціал.

Когнітивний компонент психологічного благополуччя формується за умови наявності в суб'єкта цілісної, відносно несуперечливої картини світу, здатності розуміти поточну життєву ситуацію, усвідомлювати її зміст, причини та можливі наслідки. Людина, яка володіє такою когнітивною цілісністю, зазвичай має вищий рівень внутрішньої визначеності, краще орієнтується у власному житті та здатна більш конструктивно оцінювати події, що відбуваються. Натомість у когнітивну сферу благополуччя дисонанс вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, а також інформаційна або сенсорна депривація, які порушують відчуття ясності, передбачуваності та контрольованості життєвих обставин. Унаслідок цього може знижуватися загальний рівень психологічної стабільності, виникати тривога, невпевненість і відчуття внутрішнього безладу.

Емоційний компонент психологічного благополуччя постає як цілісне переживання, що поєднує сукупність почуттів і емоційних станів, зумовлених успішністю або неуспішністю суб'єкта в різних сферах його активності [42]. Він виявляється у домінуючому емоційному тоні життя людини, у переважанні позитивних або негативних переживань, у відчутті спокою, радості, задоволеності, упевненості чи, навпаки, напруження, тривоги, розчарування та емоційного виснаження. Емоційний компонент є надзвичайно важливим, оскільки саме через нього особистість безпосередньо переживає якість власного

життя. Якщо людина відчуває підтримку, успіх, внутрішню цілісність і змістовність існування, її емоційний фон стає більш позитивним і стабільним, що, у свою чергу, зміцнює загальний рівень психологічного благополуччя.

Благополуччя особистості є багатовимірним і цілісним утворенням, у якому поєднуються об'єктивні умови життя та їх суб'єктивне осмислення. Особливе місце в його структурі посідає психологічне благополуччя, яке відображає внутрішню гармонію, узгодженість психічних процесів, переживання життєвої впорядкованості та задоволеності. Його когнітивний і емоційний компоненти забезпечують особистості можливість не лише оцінювати власне життя, а й переживати його як цінне, значуще та внутрішньо прийнятне. Людина переживає себе благополучною тоді, коли її життєва активність має смислову визначеність, спрямованість і результативність, а власні зусилля сприймаються як такі, що ведуть до бажаного результату. Натомість стан неблагополуччя часто виникає в ситуаціях фрустрації, коли значущі потреби або прагнення не знаходять реалізації, а також за умов монотонності виконавської поведінки, одноманітності життєвих сценаріїв, відсутності розвитку, новизни та внутрішньої включеності в діяльність. У таких обставинах життя може втрачати суб'єктивну насиченість, а особистість – відчуття перспективи, продуктивності й емоційної повноти.

Благополуччя становить фундамент для формування позитивних міжособистісних взаємин, оскільки саме внутрішньо врівноважена, психологічно цілісна особистість здатна будувати конструктивне спілкування, отримувати від нього позитивні емоції та задовольняти потребу в емоційному теплі, прийнятті й підтримці. Наявність сприятливих соціальних зв'язків, довірливих взаємин і відчуття емоційної близькості з іншими людьми виступає важливою умовою підтримання психологічного комфорту. Водночас руйнівний вплив на благополуччя мають соціальна ізоляція, депривація міжособистісних контактів, емоційне відчуження, а також напруженість у значущих стосунках. За таких умов особистість може втрачати відчуття психологічної захищеності, емоційної стабільності та власної значущості в системі соціальних зв'язків.

Суб'єктивне благополуччя доцільно розглядати як узагальнене й відносно стійке переживання, що має особливу цінність для особистості, оскільки саме воно значною мірою визначає характеристики її домінуючого психічного стану. За умов високого рівня суб'єктивного благополуччя в особистості переважають гармонійні психічні процеси, узгодженість внутрішніх переживань, продуктивна поведінка й такий стиль життєдіяльності, який підтримує як психічне, так і фізичне здоров'я. Натомість зниження рівня суб'єктивного благополуччя може супроводжуватися несприятливими психічними станами, внутрішньою дезорганізацією, емоційним виснаженням і труднощами адаптації [90]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя виступає не лише індикатором задоволеності життям, а й важливим психологічним механізмом, що забезпечує внутрішню рівновагу, цілісність і ефективність функціонування особистості.

У контексті аналізу особистісних основ благополуччя доцільно звернутися до теоретичних положень Г. Олпорта, який розглядав особистість як унікальну систему рис, або трайтів, що визначають її поведінку, розвиток і ставлення до світу. Учений виходив із того, що кожній людині притаманні як головні, кардинальні риси, так і другорядні характеристики, однак саме домінуючі особистісні риси визначають індивідуальну своєрідність людини. Г. Олпорт наголошував, що психологічно здорова особистість характеризується активною позицією щодо дійсності, відкритістю досвіду, доступністю переживань для свідомості, здатністю сприймати події власного життя без істотного викривлення реальності та без надмірного використання механізмів психологічного захисту. До важливих ознак зрілої особистості він також відносив самопізнання, здатність до абстрактного мислення, безперервний процес індивідуалізації, функціональну автономію рис і стійкість до фрустрації [6].

Особливо значущим у концепції Г. Олпорта є положення про те, що розвиток особистості не повинен ототожнюватися лише з досягненням стабільної рівноваги. Навпаки, учений підкреслював, що важливою умовою

особистісного зростання є здатність чинити опір стану застиглої врівноваженості. Напруга, труднощі, життєві виклики та необхідність долати перешкоди не лише не руйнують особистість, а й можуть ставати джерелом її розвитку. Ці ідеї ґрунтувалися на аналізі біографій видатних людей, для яких життя поставало як безперервний процес подолання труднощів, а подекуди й активного пошуку складних завдань як способу саморозвитку. На противагу цьому, невротична особистість, за Г. Олпортом, відзначається пасивною позицією щодо світу, схильністю до використання різноманітних видів психологічного захисту – витіснення, сублімації, проєкції, заміщення, – викривленням реального стану речей, обмеженістю мислення та своєрідною «закляклістю» розвитку [6]. Отже, у межах цього підходу благополуччя безпосередньо пов'язується зі зрілістю особистості, її відкритістю досвіду, внутрішньою активністю та здатністю до подолання життєвих труднощів.

Вагомий внесок у розроблення проблеми самоактуалізації та особистісного благополуччя зробив А. Маслоу – один із засновників гуманістичної психології. Центральною характеристикою особистості він вважав прагнення до самоактуалізації, самовираження, розкриття власного потенціалу до творчості, любові, добра й конструктивної взаємодії з іншими людьми. На відміну від психоаналітичного підходу, який наголошував на домінуванні інстинктивних, часто деструктивних потягів, А. Маслоу відстоював ідею про позитивну природу людини. Учений вважав, що людині не властиві вроджені інстинкти жорстокості чи агресії як визначальні сили її розвитку; навпаки, у її природі закладено потенціал до співпраці, підтримки інших і творення добра. Саме тому потреба в самоактуалізації, тобто в максимальному розкритті власних можливостей і здібностей, є природною для здорової особистості, а особливо яскраво виявляється у видатних людей [51].

На думку А. Маслоу, ядро особистості складають гуманістичні потреби в добрі, моральності, доброзичливості та творчій самореалізації. Людина народжується з потенціалом до їх реалізації, однак повноцінне розгортання цього потенціалу можливе лише за певних умов. Передусім ідеться про

задоволення базових потреб, оскільки потреби в самоактуалізації стають актуальними лише тоді, коли більш елементарні рівні потреб не створюють загрози існуванню особистості. Саме цим пояснюється запропонована А. Маслоу ієрархія потреб, яка включає фізіологічні потреби, потреби в безпеці, любові й прихильності, у визнанні та оцінці і, нарешті, потреби в самоактуалізації як реалізації здібностей, талантів і внутрішнього потенціалу. Водночас учений наголошував, що значній частині людей не вдається повною мірою задовольнити навіть нижчі потреби, а тому досягнення самоактуалізації є скоріше винятком, ніж правилом [51]. Він вважав, що самоактуалізації досягає лише відносно невелика кількість людей, які становлять особливий тип особистості. Серед рис, притаманних таким людям, він називав невимушеність у поведінці, зосередженість на справі, вибірковість у міжособистісних контактах, глибину й демократичність стосунків, незалежність, творчість, автономність і внутрішню свободу [44]. Ці характеристики вказують на те, що самоактуалізована особистість не лише прагне реалізувати себе, а й має здатність зберігати внутрішню цілісність, незалежність суджень і вірність власним цінностям навіть в умовах соціального тиску. Таким чином, у гуманістичній традиції самоактуалізація постає як найвищий рівень особистісного розвитку, безпосередньо пов'язаний із переживанням внутрішньої повноти та психологічного благополуччя.

Важливим теоретичним висновком із розглянутих підходів є положення про те, що особистість постійно балансує між задоволенням власних потреб і вимогами суспільства. Для збереження внутрішньої гармонії вона має підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування та умовами середовища, між орієнтацією на соціальні норми і спрямованістю на особистісне зростання. З одного боку, людина повинна бути включеною в життя соціуму, володіти певним рівнем соціальної компетентності, брати до уваги соціально прийнятні форми поведінки та вимоги середовища. З іншого боку, не менш важливою є орієнтація на власні інтереси, потреби, цінності та індивідуальний шлях розвитку. Саме в цій взаємодії соціального й

особистісного, адаптації й самоздійснення, зовнішнього та внутрішнього формується реальна можливість переживання благополуччя.

Отже, прагнення особистості формують своєрідний баланс між пристосуванням до вимог соціуму, бажанням бути кращою, досягати більшого та самоактуалізацією як втіленням власного потенціалу, максимально ефективним використанням усієї сукупності своїх сил, здібностей, навичок та інших ресурсів у конкретній, індивідуально неповторній життєвій ситуації. Саме від цього балансу значною мірою залежить, чи переживає людина себе благополучною, чи, навпаки, відчуває внутрішню незадоволеність і дисгармонію. У цьому контексті психологічне благополуччя визначається передусім не стільки зовнішніми умовами життя, скільки можливістю реалізації власних прагнень, змістовими характеристиками цих прагнень і тим, наскільки вони виступають діяльнісним компонентом життєвого світу особистості. Саме тому зв'язок між самоактуалізацією та благополуччям є закономірним: чим більшою мірою людина здатна реалізувати себе відповідно до власних цінностей, можливостей і смислів, тим вищою є ймовірність переживання нею внутрішньої цілісності, задоволеності та психологічного благополуччя.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя особистості в контексті рівня її самоактуалізації. На основі опрацювання наукових джерел встановлено, що психологічне благополуччя є складним, багатовимірним і інтегративним феноменом, який відображає ступінь внутрішньої гармонії особистості, її задоволеності власним життям, наявність життєвих смислів, емоційної рівноваги та здатності до повноцінного функціонування. З'ясовано, що у сучасній психології психологічне благополуччя розглядається у тісному зв'язку з такими категоріями, як суб'єктивне благополуччя, якість життя, психічне здоров'я, задоволеність життям, самореалізація та самоактуалізація. При цьому воно не

зводиться лише до переживання позитивних емоцій чи відсутності негативних станів, а охоплює як когнітивно-оцінний, так і емоційно-переживальний виміри ставлення людини до власного життя.

У ході аналізу встановлено, що благополуччя особистості формується під впливом сукупності об'єктивних і суб'єктивних чинників. До його структури можуть входити соціальне, духовне, фізичне, матеріальне та психологічне благополуччя, які перебувають у тісному взаємозв'язку. Особливе місце в цій системі посідає саме психологічне благополуччя, оскільки воно відображає внутрішню цілісність особистості, узгодженість її психічних процесів, наявність життєвих цілей, смислову визначеність, здатність до продуктивної діяльності та конструктивної взаємодії з оточенням. Теоретичний аналіз показав, що переживання благополуччя пов'язане з наявністю у людини чітких прагнень, можливості реалізовувати власні цілі, підтримувати позитивні міжособистісні зв'язки, а також з її здатністю осмислювати власний життєвий шлях.

У другому підрозділі було з'ясовано, що самоактуалізація є однією з ключових категорій гуманістичної психології та розглядається як процес найбільш повної реалізації особистістю своїх потенційних можливостей, здібностей, цінностей і внутрішніх смислів. Теоретико-методологічними засадами її дослідження виступають положення гуманістичного, екзистенційного, діяльнісного та суб'єктного підходів. У працях А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма, В. Франкла, Р. Мея, Р. Ассаджолі самоактуалізація розглядається як прагнення людини до саморозвитку, самовизначення, автентичності та творчого самоздійснення. У вітчизняній психології цей феномен інтерпретується в контексті становлення особистості як активного суб'єкта власного життя, здатного до самопізнання, саморегуляції, життєтворчості та відповідального вибору.

Встановлено, що самоактуалізація особистості особливо інтенсивно виявляється в юнацькому віці, коли актуалізуються процеси професійного й особистісного самовизначення, становлення самосвідомості, формування

цілісного образу «Я», системи цінностей і життєвих планів. Для майбутніх фахівців, зокрема студентської молоді, самоактуалізація є не лише показником особистісної зрілості, а й важливою передумовою професійного становлення, самореалізації та психологічної готовності до майбутньої діяльності. З'ясовано, що самоактуалізація тісно пов'язана з рівнем розвитку самосвідомості, рефлексії, самооцінки, внутрішньої свободи, відповідальності та здатності особистості до активного конструювання власного життєвого шляху.

У третьому підрозділі обґрунтовано, що психологічне благополуччя та самоактуалізація перебувають у тісному взаємозв'язку. Самоактуалізація може розглядатися як важливий внутрішній чинник психологічного благополуччя, оскільки здатність людини реалізовувати власний потенціал, діяти відповідно до своїх цінностей, досягати значущих цілей і зберігати внутрішню цілісність безпосередньо впливає на переживання нею задоволеності життям, смислової наповненості та душевного комфорту. Водночас і саме психологічне благополуччя виступає умовою подальшої самоактуалізації, оскільки внутрішня рівновага, позитивне самосприйняття та емоційна стабільність створюють сприятливий ґрунт для особистісного розвитку. Отже, в теоретичному аспекті самоактуалізація та психологічне благополуччя постають як взаємозумовлені феномени, що відображають різні сторони позитивного функціонування особистості.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дають підстави стверджувати, що дослідження психологічного благополуччя в контексті рівня самоактуалізації особистості є науково обґрунтованим і актуальним. Теоретичні положення, розглянуті у першому розділі, стали основою для організації емпіричного дослідження, добору психодіагностичного інструментарію та подальшого аналізу особливостей взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КОНТЕКСТІ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація, методи та методики емпіричного дослідження психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя в контексті рівня самоактуалізації особистості було організоване з урахуванням мети, завдань, об'єкта і предмета дипломної роботи. Його загальна логіка визначалася необхідністю не лише встановити рівень вираженості досліджуваних феноменів, а й виявити особливості їхнього взаємозв'язку. У зв'язку з цим емпіричний етап дослідження був спрямований на діагностику психологічного благополуччя особистості, вивчення рівня її самоактуалізації, а також на аналіз тих психологічних характеристик, які дозволяють глибше розкрити внутрішню структуру цих явищ.

Організація дослідження передбачала послідовне виконання кількох взаємопов'язаних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості, уточнено зміст основних понять, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. На цьому ж етапі було обґрунтовано добір психодіагностичного інструментарію, який найбільш повно відповідає змісту досліджуваної проблематики. Другий етап був пов'язаний із безпосередньою організацією та проведенням психодіагностичного обстеження досліджуваних. На третьому етапі здійснювалися кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація, узагальнення та формулювання висновків відповідно до поставлених завдань дослідження.

У процесі емпіричного дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, що забезпечили всебічне вивчення заявленої проблеми. Провідним серед них став психодіагностичний метод, який дозволив

виявити рівень психологічного благополуччя, ступінь самоактуалізації особистості, а також окремі особистісні характеристики, що мають значення для глибшого розуміння внутрішніх механізмів позитивного функціонування людини. Поряд із цим застосовувалися теоретичні методи, зокрема аналіз, синтез, узагальнення й систематизація наукових джерел, що дали змогу окреслити теоретико-методологічні засади дослідження. Для обробки результатів було використано методи математико-статистичного аналізу, які забезпечили можливість виявлення кількісних закономірностей, опису розподілу показників і встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

З огляду на мету дослідження, до психодіагностичного комплексу було включено чотири методики:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, які використовувалися як основний інструмент для вивчення психологічного благополуччя особистості. Застосування цієї методики є доцільним, оскільки вона дає змогу дослідити не лише загальний рівень психологічного благополуччя, а й окремі його структурні компоненти, а саме: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Саме ці показники найбільш повно відображають сутність психологічного благополуччя як інтегративного феномену, пов'язаного з внутрішньою гармонією, осмисленістю життя, особистісною зрілістю та здатністю до ефективного функціонування.

2. Самоактуалізаційний тест (САТ) в адаптації Л. Я. Гозмана, М. В. Кроз і М. В. Латинської, який дає змогу виявити рівень самоактуалізації особистості. Використання цього тесту обумовлене тим, що він дозволяє оцінити як загальний ступінь орієнтації людини на саморозвиток, так і окремі характеристики, пов'язані з процесом самоактуалізації, зокрема орієнтацію в часі, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, самоповагу, самоприйняття, сенситивність до себе, спонтанність, здатність до саморозуміння та інші показники. З огляду на тему дослідження ця методика є однією з ключових,

оскільки саме вона дозволяє безпосередньо вивчити рівень вираженості тієї психологічної характеристики, яка розглядається як важливий контекст і внутрішній чинник психологічного благополуччя особистості.

3. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва. Його включення до психодіагностичного комплексу зумовлене тим, що проблема психологічного благополуччя тісно пов'язана з переживанням людиною осмисленості власного життя, наявністю життєвих цілей, відчуттям внутрішнього контролю та здатністю сприймати своє існування як цілісне й значуще. Ця методика дозволяє оцінити такі важливі параметри, як цілі в житті, насиченість і емоційна привабливість процесу життя, задоволеність результатами самореалізації, а також локус контролю щодо власного життя і щодо самого себе. У контексті даної роботи тест смисложиттєвих орієнтацій є важливим інструментом, оскільки дає можливість поглибити розуміння внутрішньоособистісних підстав психологічного благополуччя та його зв'язку із самоактуалізацією.

4. Шкала задоволеності життям Е. Дінера в адаптації Д. О. Леонтьєва та Є. М. Осіна, що використовується для вивчення когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя. Її застосування дозволяє визначити загальний рівень задоволеності людини власним життям, тобто те, наскільки особистість позитивно оцінює своє життя в цілому. Доцільність включення цієї методики полягає в тому, що вона органічно доповнює шкали К. Ріфф: якщо останні дають змогу дослідити психологічне благополуччя як структуру позитивного особистісного функціонування, то шкала Е. Дінера фіксує суб'єктивну оцінку людиною якості власного життя. Поєднання цих двох підходів робить аналіз благополуччя більш повним і дозволяє розглядати його як багатовимірний феномен.

Таким чином, сформований психодіагностичний комплекс дав змогу всебічно дослідити заявлену проблему. Його структура охоплює, з одного боку, безпосередню діагностику психологічного благополуччя та самоактуалізації, а з іншого — вивчення таких важливих внутрішніх характеристик, як

смишложиттєві орієнтації та задоволеність життям. Це забезпечує більш глибоке розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі позитивного функціонування особистості.

Для обробки результатів емпіричного дослідження нами було застосовано методи математичної статистики. Для встановлення взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та самоактуалізації доцільним було використання кореляційного аналізу, зокрема коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, який дозволяє виявити силу та напрям зв'язків між досліджуваними змінними. Такий підхід є виправданим у межах нашого психологічного дослідження, оскільки дає можливість не лише описати отримані результати, а й встановити, якою мірою рівень самоактуалізації пов'язаний із вираженістю психологічного благополуччя особистості.

Отже, організація емпіричного дослідження, добір методів і психодіагностичного інструментарію були зумовлені логікою поставленої мети та завдань дипломної роботи. Застосований комплекс методик дозволяє дослідити психологічне благополуччя як багатовимірне особистісне утворення, визначити рівень самоактуалізації досліджуваних і виявити особливості взаємозв'язку між цими феноменами, що створює підґрунтя для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя особистості

На цьому етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз результатів діагностики психологічного благополуччя досліджуваних. Вибірку склали 62 особи. Для вивчення зазначеного феномену було використано Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, які дозволяють оцінити загальний рівень психологічного благополуччя, а також окремі його структурні компоненти. Узагальнення отриманих результатів дало змогу визначити, що психологічне благополуччя у досліджуваних виявлене на різних рівнях, що свідчить про

неоднорідність вибірки за показниками внутрішньої гармонії, самоприйняття, життєвої осмисленості та здатності до позитивного функціонування.

За результатами кількісного аналізу встановлено, що низький рівень психологічного благополуччя виявлено у 14 осіб, що становить 22,6 % вибірки. Для цієї групи можуть бути характерними недостатня задоволеність власним життям, труднощі у самоприйнятті, знижений рівень внутрішньої рівноваги, недостатня визначеність життєвих цілей та обмежене переживання особистісного зростання. Такі респонденти можуть бути більш чутливими до стресогенних чинників, невизначеності життєвих обставин та внутрішніх суперечностей.

Середній рівень психологічного благополуччя було виявлено у 31 особи, що становить 50,0 % від загальної кількості досліджуваних. Це дає підстави стверджувати, що саме середній рівень є домінуючим у межах досліджуваної вибірки. Для таких респондентів характерним є відносно стабільне ставлення до себе та свого життя, наявність певного балансу між задоволеністю й труднощами, а також достатній, хоча й не максимально виражений, рівень внутрішньої гармонії. Такий результат може свідчити про те, що переважна частина досліджуваних загалом демонструє адаптивний рівень психологічного функціонування, однак має потенціал для подальшого особистісного розвитку та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Високий рівень психологічного благополуччя діагностовано у 17 осіб, що становить 27,4 % вибірки. Представники цієї групи, імовірно, характеризуються позитивним ставленням до себе, наявністю життєвих цілей, почуттям особистісної компетентності, більшою автономністю, здатністю до побудови конструктивних міжособистісних стосунків і вираженим прагненням до особистісного зростання. Високий рівень психологічного благополуччя вказує на сформованість внутрішніх ресурсів, які забезпечують людині відчуття змістовності життя, душевного комфорту та цілісності.

Отримані результати свідчать про те, що в досліджуваній групі переважає середній рівень психологічного благополуччя, тоді як частка осіб із високим

рівнем є дещо більшою, ніж частка респондентів із низьким рівнем. Це дозволяє припустити, що загалом вибірка характеризується відносно сприятливим психологічним станом, однак не у всіх досліджуваних показники благополуччя досягають достатнього рівня внутрішньої стабільності та особистісної реалізованості. Такий розподіл є досить типовим для вибірок дорослих або студентської молоді, де значна частина осіб перебуває у процесі активного самовизначення, адаптації та особистісного розвитку. Для наочності отримані результати подано на рисунку 2.1.

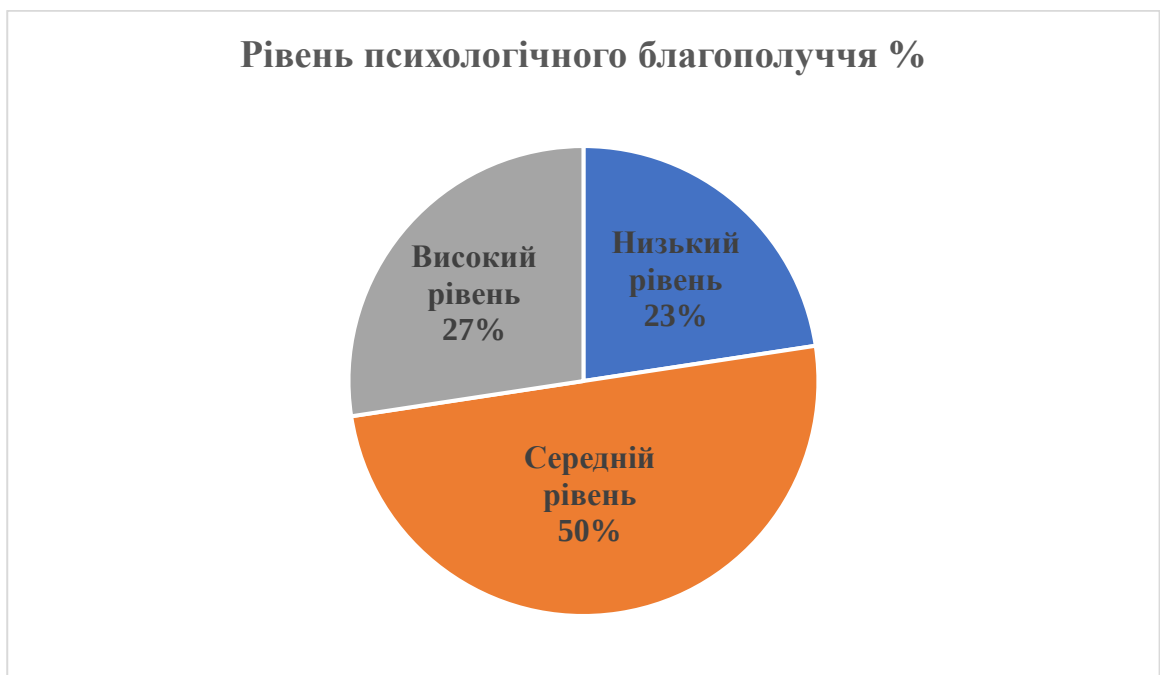


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнем психологічного благополуччя

Для узагальнення результатів доцільно також подати їх у стислому вигляді: у половини досліджуваних (50,0 %) виявлено середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про відносну емоційну стабільність та загалом задовільний рівень особистісного функціонування. Водночас майже третина вибірки (27,4 %) продемонструвала високий рівень психологічного благополуччя, що вказує на достатньо виражене самоприйняття, осмисленість життя та наявність внутрішніх ресурсів розвитку. Разом із тим майже чверть респондентів (22,6 %) мають низький рівень психологічного благополуччя, що

може свідчити про потребу у психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції та зміцненні внутрішньої життєвої стійкості.

Отже, результати дослідження психологічного благополуччя дозволяють констатувати, що у вибірці з 62 осіб домінує середній рівень цього показника. Це свідчить про наявність у більшості досліджуваних відносно сформованих механізмів внутрішньої адаптації та підтримання психологічної рівноваги, але разом із тим указує на актуальність подальшого аналізу рівня самоактуалізації особистості як чинника, що може бути пов'язаний із більш високими показниками психологічного благополуччя.

2.3. Аналіз рівня самоактуалізації особистості у досліджуваних

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня самоактуалізації особистості у досліджуваних. Для реалізації цього завдання було використано Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома, який дозволяє оцінити ступінь орієнтації особистості на саморозвиток, реалізацію власного потенціалу, внутрішню свободу, ціннісну зрілість, самоприйняття та здатність до автентичного способу життя. Вибірку, як і на попередньому етапі, склали 62 особи.

За результатами кількісного аналізу встановлено, що низький рівень самоактуалізації виявлено у 12 осіб, що становить 19,4 % вибірки. Для цієї групи можуть бути характерними недостатня вираженість прагнення до саморозвитку, труднощі у самоприйнятті, невисокий рівень внутрішньої автономії, залежність від зовнішніх оцінок, а також недостатня впевненість у можливості реалізації власного потенціалу. Такі досліджувані можуть меншою мірою сприймати себе як активних суб'єктів власного життя, що може позначатися на їхній життєвій активності, рішучості та здатності до самовизначення.

Середній рівень самоактуалізації було виявлено у 33 осіб, що становить 53,2 % від загальної кількості досліджуваних. Це дає підстави стверджувати,

що саме середній рівень є домінуючим у межах досліджуваної вибірки. Для таких респондентів характерний помірно виражений рівень особистісної зрілості, наявність прагнення до самореалізації, певна здатність до осмислення власного життя та розвитку своїх можливостей, однак ці характеристики ще не набули максимальної вираженості. Отриманий результат може свідчити про те, що переважна частина досліджуваних перебуває у процесі активного особистісного становлення, коли внутрішні ресурси вже достатньо сформовані, але ще потребують подальшого розвитку та закріплення.

Високий рівень самоактуалізації діагностовано у 17 осіб, що становить 27,4 % вибірки. Представники цієї групи, імовірно, характеризуються вираженим прагненням до особистісного зростання, позитивним самосприйняттям, внутрішньою свободою, гнучкістю поведінки, усвідомленістю власних цінностей і здатністю реалізовувати свої можливості в різних сферах життя. Високий рівень самоактуалізації також може вказувати на сформованість суб'єктної позиції, здатність до самостійного прийняття рішень, відповідальність за власний життєвий шлях і орієнтацію на автентичне самоздійснення.

Отримані дані свідчать про те, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень самоактуалізації, тоді як частка осіб із високим рівнем є більшою, ніж частка респондентів із низьким рівнем. Такий розподіл дає підстави говорити про відносно сприятливий рівень особистісного розвитку в більшості досліджуваних. Водночас наявність майже п'ятої частини респондентів із низьким рівнем самоактуалізації вказує на те, що не всі досліджувані мають достатньо сформовані механізми саморозвитку, самоприйняття та реалізації внутрішнього потенціалу. Для наочності отримані результати подано на рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за рівнем самоактуалізації

Для узагальнення результатів можна зазначити, що у більшості досліджуваних, а саме у 53,2 %, виявлено середній рівень самоактуалізації, що свідчить про достатню, але ще не максимально виражену орієнтацію на особистісне зростання та реалізацію власного потенціалу. Високий рівень самоактуалізації зафіксовано у 27,4 % респондентів, що вказує на наявність у них розвиненої суб'єктності, прагнення до саморозвитку та здатності до автентичного самоздійснення. Натомість 19,4 % досліджуваних продемонстрували низький рівень самоактуалізації, що може бути пов'язано з недостатньою сформованістю самосвідомості, внутрішньої автономії та особистісної активності.

Отже, результати дослідження дозволяють констатувати, що у вибірці з 62 осіб переважає середній рівень самоактуалізації. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних перебуває на етапі активного особистісного становлення та має потенціал до подальшого саморозвитку. Отримані дані створюють підґрунтя для наступного етапу аналізу, а саме для виявлення взаємозв'язку між рівнем самоактуалізації та показниками психологічного благополуччя особистості.

2.4. Аналіз смисложиттєвих орієнтацій та задоволеності життям у досліджуваних

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення смисложиттєвих орієнтацій та рівня задоволеності життям у досліджуваних. Необхідність включення саме цих показників до загальної структури аналізу зумовлена тим, що психологічне благополуччя та самоактуалізація особистості тісно пов'язані з переживанням осмисленості власного існування, наявністю життєвих цілей, внутрішньою визначеністю та суб'єктивною оцінкою якості свого життя. З цією метою було використано Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва та Шкалу задоволеності життям Е. Дінера. Вибірку, як і на попередніх етапах, склали 62 особи.

За результатами (табл. 2.1.) Тесту смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва встановлено, що низький рівень смисложиттєвих орієнтацій виявлено у 13 осіб, що становить 21,0 % вибірки. Для цієї групи може бути характерним недостатньо сформоване уявлення про життєві перспективи, слабка вираженість цілей у майбутньому, знижене відчуття осмисленості власного життя та недостатня впевненість у можливості самостійно впливати на його перебіг. Подібні результати можуть свідчити про труднощі у побудові особистісної життєвої перспективи, нестачу внутрішньої визначеності та знижену смислову інтегрованість життєвого досвіду.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за рівнями смисложиттєвих орієнтацій та задоволеності життям

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Смисложиттєві орієнтації	21%	48,4%	30,6%
Задоволеність життям	24,2%	46,8%	29%

Середній рівень смисложиттєвих орієнтацій було діагностовано у 30 осіб, що становить 48,4 % вибірки. Це свідчить про те, що майже половина досліджуваних має достатній, але не максимально виражений рівень осмисленості життя. Такі респонденти загалом здатні усвідомлювати свої життєві цілі, бачити певну перспективу власного розвитку, оцінювати життя як відносно змістовне, однак їхня система смисложиттєвих орієнтирів ще не є повністю стійкою та внутрішньо завершеною. Подібний результат є закономірним, оскільки значна частина досліджуваних може перебувати на етапі активного самовизначення та перегляду життєвих пріоритетів.

Високий рівень смисложиттєвих орієнтацій виявлено у 19 осіб, що становить 30,6 % вибірки. Представники цієї групи, ймовірно, характеризуються наявністю чітких життєвих цілей, високим рівнем осмисленості власного існування, позитивним ставленням до процесу життя, задоволеністю його результативністю та вираженим почуттям внутрішнього контролю. Такі досліджувані, як правило, мають більш сформовану систему життєвих смислів, що виступає важливою внутрішньою умовою психологічної стійкості, самоактуалізації та благополуччя.

Отже, аналіз результатів за тестом смисложиттєвих орієнтацій показав, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень осмисленості життя (48,4 %), тоді як 30,6 % респондентів мають високий рівень і 21,0 % – низький. Це свідчить про те, що значна частина вибірки володіє достатньо сформованою системою життєвих смислів, однак у частини досліджуваних потребують подальшого розвитку цілепокладання, життєва визначеність і внутрішнє відчуття змістовності власного існування.

Результати, отримані за Шкалою задоволеності життям Е. Дінера, також виявилися диференційованими. Низький рівень задоволеності життям було встановлено у 15 осіб, що становить 24,2 % вибірки. Це може свідчити про недостатньо позитивну оцінку власного життя, наявність внутрішнього незадоволення його якістю, труднощі в прийнятті свого актуального становища

та обмежене переживання суб'єктивного комфорту. Такі респонденти можуть більш критично ставитися до власних досягнень, умов життя та перспектив самореалізації.

Середній рівень задоволеності життям було виявлено у 29 осіб, що становить 46,8 % вибірки. Це означає, що майже половина досліджуваних загалом позитивно оцінює своє життя, однак ця оцінка не є максимально вираженою. Для таких осіб характерна відносна задоволеність основними життєвими обставинами, хоча при цьому можуть зберігатися окремі сумніви, внутрішні суперечності або незадоволені потреби, які не дозволяють говорити про повністю високий рівень життєвої задоволеності.

Високий рівень задоволеності життям зафіксовано у 18 осіб, що становить 29,0 % вибірки. Представники цієї групи, імовірно, характеризуються позитивною загальною оцінкою власного життя, емоційною прийнятністю актуальних життєвих обставин, відчуттям реалізованості та більшою внутрішньою узгодженістю між очікуваним і реальним життєвим досвідом. Високий рівень задоволеності життям є важливим показником суб'єктивного благополуччя, оскільки відображає узагальнену когнітивну оцінку людиною якості власного життя.

Таким чином, за результатами шкали Е. Дінера встановлено, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень задоволеності життям (46,8 %), тоді як 29,0 % респондентів мають високий рівень і 24,2 % – низький. Отримані дані дають підстави стверджувати, що більшість досліджуваних загалом оцінює своє життя як відносно задовільне, однак не у всіх респондентів сформоване стійке відчуття повної життєвої реалізованості та внутрішнього комфорту.

Узагальнення результатів двох додаткових методик дає можливість зробити висновок, що смисложиттєві орієнтації та задоволеність життям у більшості досліджуваних перебувають на середньому рівні, що узгоджується з результатами, отриманими за методиками психологічного благополуччя та самоактуалізації. Така тенденція свідчить про відносно сприятливий, але не

максимально виражений рівень позитивного функціонування особистості у вибірці. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого кореляційного аналізу, спрямованого на встановлення взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками.

2.5. Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та рівня самоактуалізації особистості

Завершальним етапом емпіричного дослідження стало виявлення взаємозв'язків між основними показниками, отриманими за всіма використаними психодіагностичними методиками. Проведення такого аналізу є необхідним, оскільки дозволяє не лише емпірично підтвердити наявність зв'язку між психологічним благополуччям і самоактуалізацією, а й простежити, яку роль у структурі позитивного функціонування особистості відіграють смисложиттєві орієнтації, задоволеність життям, самоприйняття, автономія, позитивні взаємини, життєві цілі та особистісне зростання.

З цією метою було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який дозволяє визначити силу, напрям і статистичну значущість взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками. До кореляційного аналізу були включені інтегральні та окремі шкальні показники всіх чотирьох методик, а саме: загальний рівень психологічного благополуччя, самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономія, життєві цілі, особистісне зростання, загальний рівень самоактуалізації, загальний показник смисложиттєвих орієнтацій, субшкала «Цілі в житті», субшкала «Локус контролю – Я» та загальний рівень задоволеності життям.

Результати кореляційного аналізу (табл. 2.2) засвідчили наявність переважно позитивних статистично значущих зв'язків між усіма основними показниками, що в цілому підтверджує теоретичне припущення про взаємозумовленість психологічного благополуччя, самоактуалізації, осмисленості життя та задоволеності життям. Отримані зв'язки мають

переважно середню силу, а в окремих випадках – досить виражений характер, що дозволяє говорити про їхню психологічну змістовність і важливість для розуміння внутрішньої структури позитивного функціонування особистості.

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості

Пок.	ПБ	С	ПВ	А	Жц	Оз	ЗС	СЖ	ПвЖ	ЛкЯ	ЗЖ
ПБ	1,00	0,64* *	0,56* *	0,47* *	0,65* *	0,69* *	0,68* *	0,72* *	0,64* *	0,58* *	0,61* *
С	0,64* *	1,00	0,46* *	0,39* *	0,51* *	0,57* *	0,61* *	0,55* *	0,49* *	0,44* *	0,47* *
ПВ	0,56* *	0,46* *	1,00	0,34* *	0,43* *	0,48* *	0,54* *	0,41* *	0,39* *	0,36* *	0,38* *
А	0,47* *	0,39* *	0,34* *	1,00	0,41* *	0,44* *	0,49* *	0,37* *	0,35* *	0,31* *	0,33* *
Жц	0,65* *	0,51* *	0,43* *	0,41* *	1,00	0,59* *	0,63* *	0,68* *	0,56* *	0,48* *	0,53* *
Оз	0,69* *	0,57* *	0,48* *	0,44* *	0,59* *	1,00	0,66* *	0,63* *	0,54* *	0,46* *	0,51* *
ЗС	0,68* *	0,61* *	0,54* *	0,49* *	0,63* *	0,66* *	1,00	0,66* *	0,58* *	0,52* *	0,55* *
СЖ	0,72* *	0,55* *	0,41* *	0,37* *	0,68* *	0,63* *	0,66* *	1,00	0,61* *	0,57* *	0,59* *
ПвЖ	0,64* *	0,49* *	0,39* *	0,35* *	0,56* *	0,54* *	0,58* *	0,61* *	1,00	0,48* *	0,51* *
ЛкЯ	0,58* *	0,44* *	0,36* *	0,31* *	0,48* *	0,46* *	0,52* *	0,57* *	0,48* *	1,00	0,45* *
ЗЖ	0,61* *	0,47* *	0,38* *	0,33* *	0,53* *	0,51* *	0,55* *	0,59* *	0,51* *	0,45* *	1,00

Примітки. * – кореляція статистично значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** – кореляція статистично значуща на рівні $p \leq 0,01$. Умовні скорочення: ПБ загальний рівень психологічного благополуччя; С – самоприйняття; ПВ – позитивні взаємини з іншими; А – автономія; Жц – життєві цілі; Оз – особистісне зростання; ЗС – загальний рівень самоактуалізації; СЖ – загальний показник смисложиттєвих орієнтацій; ПвЖ – субшкала «Цілі в житті»; ЛкЯ – субшкала «Локус контролю – Я»; ЗЖ – загальний рівень задоволеності життям.

Передусім встановлено, що загальний рівень психологічного благополуччя має тісний позитивний зв'язок із загальним рівнем

самоактуалізації ($\rho = 0,68$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням прагнення особистості до саморозвитку, самовираження, внутрішньої свободи та реалізації власного потенціалу зростає і рівень її психологічного благополуччя. Отже, більш самоактуалізовані досліджувані виявляють вищий рівень внутрішньої гармонії, позитивніше ставляться до себе, краще усвідомлюють життєві цілі та мають вищу здатність до продуктивного особистісного функціонування.

Особливо тісний позитивний зв'язок виявлено між загальним рівнем психологічного благополуччя та загальним показником смисложиттєвих орієнтацій ($\rho = 0,72$; $p \leq 0,01$). Це один із найвищих коефіцієнтів у таблиці, що дозволяє стверджувати: осмисленість життя, наявність чітких цілей, переживання власного існування як змістовного й контрольованого виступають одними з ключових чинників психологічного благополуччя особистості. Чим більшою мірою людина усвідомлює сенс свого життя, бачить його перспективу та сприймає себе як суб'єкта власного життєвого шляху, тим вищим є її рівень внутрішньої стабільності, душевного комфорту та задоволеності собою.

Також встановлено виражений позитивний зв'язок між психологічним благополуччям та задоволеністю життям ($\rho = 0,61$; $p \leq 0,01$). Цей результат є закономірним, оскільки задоволеність життям відображає когнітивний аспект суб'єктивного благополуччя – загальну оцінку людиною якості власного життя. Отже, чим вищою є задоволеність життям, тим вищими виявляються і показники психологічного благополуччя. Такий зв'язок підтверджує, що переживання внутрішньої гармонії та душевного комфорту тісно поєднане з позитивною оцінкою свого життєвого досвіду, актуального становища та перспектив майбутнього.

Серед структурних компонентів психологічного благополуччя особливо тісні зв'язки простежуються між його загальним рівнем і особистісним зростанням ($\rho = 0,69$; $p \leq 0,01$), а також життєвими цілями ($\rho = 0,65$; $p \leq 0,01$) та самоприйняттям ($\rho = 0,64$; $p \leq 0,01$). Отримані дані дозволяють зробити висновок, що психологічне благополуччя найбільш виразно пов'язане саме з

тими аспектами особистісного функціонування, які відображають розвиток, перспективність, смислову визначеність та позитивне ставлення до себе. Іншими словами, людина почувається більш благополучною тоді, коли сприймає себе цінною, здатною до розвитку, коли має цілі та бачить особистісний сенс у власному житті.

Позитивний статистично значущий зв'язок виявлено також між загальним рівнем психологічного благополуччя та позитивними взаєминами з іншими ($\rho = 0,56$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про важливість міжособистісного компонента у структурі благополуччя: чим більш гармонійними, довірливими й емоційно насиченими є взаємини особистості з оточенням, тим вищим є рівень її психологічного комфорту. Менш виражений, але також статистично значущий зв'язок зафіксовано між психологічним благополуччям та автономією ($\rho = 0,47$; $p \leq 0,01$). Це означає, що внутрішня незалежність, самостійність суджень і здатність діяти відповідно до власних переконань також є важливими умовами психологічного благополуччя, хоча їхній внесок дещо менший, ніж внесок особистісного зростання, життєвих цілей чи самоприйняття.

Аналіз зв'язків, пов'язаних із самоактуалізацією, показав, що вона позитивно корелює не лише із загальним психологічним благополуччям, а й з усіма його основними структурними компонентами. Так, між самоактуалізацією та самоприйняттям встановлено зв'язок на рівні $\rho = 0,61$; $p \leq 0,01$, між самоактуалізацією та позитивними взаєминами з іншими – $\rho = 0,54$; $p \leq 0,01$, між самоактуалізацією та автономією – $\rho = 0,49$; $p \leq 0,01$, між самоактуалізацією та життєвими цілями – $\rho = 0,63$; $p \leq 0,01$, між самоактуалізацією та особистісним зростанням – $\rho = 0,66$; $p \leq 0,01$. Отримані результати вказують на те, що самоактуалізація є складним інтегральним феноменом, який поєднує позитивне ставлення до себе, здатність до конструктивної взаємодії з іншими, внутрішню свободу, наявність цілей і спрямованість на розвиток. Особливо значущими є її зв'язки з особистісним

зростанням і життєвими цілями, що цілком відповідає сутності самоактуалізації як процесу розгортання внутрішнього потенціалу особистості.

Досить показовими є зв'язки між самоактуалізацією та смисложиттєвими орієнтаціями. Між загальним рівнем самоактуалізації та загальним показником смисложиттєвих орієнтацій виявлено позитивну статистично значущу кореляцію на рівні $\rho = 0,66$; $p \leq 0,01$. Це означає, що чим більшою мірою людина схильна до саморозвитку, автентичності та самореалізації, тим більш осмисленим вона сприймає власне життя. Крім того, самоактуалізація пов'язана із субшкалою «Цілі в житті» ($\rho = 0,58$; $p \leq 0,01$) та показником «Локус контролю – Я» ($\rho = 0,52$; $p \leq 0,01$). Такі результати свідчать про те, що самоактуалізована особистість не лише має життєві цілі, а й сприймає себе як активного суб'єкта, здатного впливати на перебіг власного життя та нести відповідальність за свої рішення.

Кореляційний аналіз також показав, що загальний показник смисложиттєвих орієнтацій тісно пов'язаний із життєвими цілями як компонентом психологічного благополуччя ($\rho = 0,68$; $p \leq 0,01$), а також із особистісним зростанням ($\rho = 0,63$; $p \leq 0,01$) і самоприйняттям ($\rho = 0,55$; $p \leq 0,01$). Це дає підстави стверджувати, що осмисленість життя формується не ізольовано, а в тісному зв'язку з позитивним ставленням до себе, наявністю перспектив розвитку та розумінням власного життєвого призначення. Наявність цілей, відчуття поступу та здатність приймати себе як цілісну особистість підсилюють загальне переживання смислу життя.

Окремої уваги заслуговує зв'язок між смисложиттєвими орієнтаціями та задоволеністю життям ($\rho = 0,59$; $p \leq 0,01$). Він свідчить про те, що суб'єктивна оцінка життя як задовільного й прийнятного значною мірою ґрунтується на переживанні його осмисленості. Чим чіткіше особистість усвідомлює свої життєві орієнтири, цілі та власну суб'єктну роль, тим більш позитивно вона оцінює життя в цілому. Аналогічно, між субшкалою «Цілі в житті» та задоволеністю життям виявлено позитивний зв'язок на рівні $\rho = 0,51$; $p \leq 0,01$, а між показником «Локус контролю – Я» та задоволеністю життям – $\rho = 0,45$; $p \leq$

0,01. Це підтверджує, що переживання життєвої задоволеності тісно пов'язане як із наявністю чітких цілей, так і з відчуттям власної здатності контролювати життєві події.

Слід також звернути увагу на зв'язки меншої сили, але все ж статистично значущі на рівні $p \leq 0,05$. Зокрема, між самоприйняттям та автономією встановлено кореляцію $\rho = 0,39$; $p \leq 0,05$, між позитивними взаєминами з іншими та автономією – $\rho = 0,34$; $p \leq 0,05$, між автономією та загальним показником смисложиттєвих орієнтацій – $\rho = 0,37$; $p \leq 0,05$, між автономією та задоволеністю життям – $\rho = 0,33$; $p \leq 0,05$. Хоча ці зв'язки не є такими сильними, вони також мають змістовне значення, оскільки вказують, що незалежність, самостійність і внутрішня автономія особистості пов'язані з більш позитивним самосприйняттям, якістю міжособистісних стосунків та загальним суб'єктивним ставленням до життя.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна констатувати, що найбільш вагомими у структурі досліджуваних зв'язків виступають три взаємопов'язані блоки. Перший – це зв'язок психологічного благополуччя із самоактуалізацією та смисложиттєвими орієнтаціями; другий – зв'язок самоактуалізації з особистісним зростанням, життєвими цілями та самоприйняттям; третій – зв'язок осмисленості життя із задоволеністю життям і загальним переживанням благополуччя. Отже, результати свідчать про те, що особистість почувається більш психологічно благополучною тоді, коли має сформовані життєві смисли, позитивно ставиться до себе, прагне до розвитку, сприймає себе суб'єктом власного життя й здатна реалізовувати свій внутрішній потенціал.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між основними показниками психологічного благополуччя, самоактуалізації, смисложиттєвих орієнтацій та задоволеності життям. Це дає підстави стверджувати, що психологічне благополуччя особистості є багатокомпонентним феноменом, який формується в тісному зв'язку з її прагненням до самореалізації, осмисленням власного

життя та позитивною оцінкою його якості. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями гуманістичної та позитивної психології й підтверджують, що самоактуалізація виступає важливим внутрішнім чинником психологічного благополуччя особистості.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було представлено організацію, методи та результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя в контексті рівня самоактуалізації особистості. Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 62 осіб із використанням комплексу психодіагностичних методик, до якого увійшли Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома, Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва та Шкала задоволеності життям Е. Дінера. Такий психодіагностичний інструментарій дозволив комплексно дослідити психологічне благополуччя особистості, рівень її самоактуалізації, смисложиттєву сферу та суб'єктивну оцінку задоволеності власним життям.

За результатами аналізу психологічного благополуччя встановлено, що у вибірці переважає середній рівень цього показника. Зокрема, низький рівень психологічного благополуччя було виявлено у 14 осіб (22,6 %), середній – у 31 особи (50,0 %), а високий – у 17 осіб (27,4 %). Це свідчить про те, що для більшості досліджуваних характерний відносно стабільний, але не максимально виражений рівень внутрішньої гармонії, самоприйняття, осмисленості життя та позитивного функціонування. Разом із тим наявність групи респондентів із низьким рівнем психологічного благополуччя вказує на те, що частина вибірки характеризується недостатньою внутрішньою рівновагою, зниженим рівнем задоволеності собою та труднощами в переживанні особистісної цілісності.

Аналіз рівня самоактуалізації показав, що і за цим показником у досліджуваних домінує середній рівень. Так, низький рівень самоактуалізації виявлено у 12 осіб (19,4 %), середній – у 33 осіб (53,2 %), а високий – у 17 осіб

(27,4 %). Отримані результати свідчать про те, що більшість досліджуваних перебуває на етапі активного особистісного становлення та має достатній, але ще не максимально реалізований потенціал до саморозвитку, самовираження та самоздійснення. Високий рівень самоактуалізації у частини респондентів вказує на сформованість у них суб'єктної позиції, прагнення до особистісного зростання та здатності реалізовувати власні можливості.

За результатами Тесту смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва встановлено, що низький рівень смисложиттєвих орієнтацій мають 13 осіб (21,0 %), середній – 30 осіб (48,4 %), а високий – 19 осіб (30,6 %). Це дозволяє зробити висновок, що для більшості досліджуваних характерний достатній рівень осмисленості життя, наявність певних життєвих орієнтирів і цілей, хоча для частини респондентів ця сфера ще не є повністю сформованою. Водночас відносно високий відсоток осіб із високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій свідчить про наявність у частини вибірки чіткої життєвої перспективи, внутрішньої визначеності та усвідомлення сенсу власного існування.

Аналіз результатів за Шкалою задоволеності життям Е. Дінера показав, що низький рівень задоволеності життям виявлено у 15 осіб (24,2 %), середній – у 29 осіб (46,8 %), а високий – у 18 осіб (29,0 %). Отримані дані свідчать про те, що більшість досліджуваних загалом позитивно оцінює своє життя, хоча ця оцінка не завжди є максимально вираженою. Наявність майже чверті респондентів із низьким рівнем задоволеності життям дає підстави стверджувати, що частина вибірки має знижений рівень суб'єктивної життєвої задоволеності, що може бути пов'язано з труднощами самореалізації, недостатньою осмисленістю життя або внутрішньою невпевненістю.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі позитивні взаємозв'язки між основними показниками всіх використаних методик. Встановлено, що загальний рівень психологічного благополуччя позитивно пов'язаний із загальним рівнем самоактуалізації ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), смисложиттєвими орієнтаціями ($r = 0,72$; $p \leq 0,01$) та задоволеністю життям ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням осмисленості життя,

прагнення до саморозвитку та позитивної оцінки власного життєвого шляху підвищується і рівень психологічного благополуччя особистості.

Крім того, встановлено позитивні статистично значущі зв'язки між самоактуалізацією та окремими складовими психологічного благополуччя, зокрема самоприйняттям ($\rho = 0,61$; $p \leq 0,01$), позитивними взаєминами з іншими ($\rho = 0,54$; $p \leq 0,01$), автономією ($\rho = 0,49$; $p \leq 0,01$), життєвими цілями ($\rho = 0,63$; $p \leq 0,01$) та особистісним зростанням ($\rho = 0,66$; $p \leq 0,01$). Отже, самоактуалізація виступає важливим внутрішнім чинником позитивного функціонування особистості, а її зростання супроводжується підвищенням рівня внутрішньої гармонії, осмисленості життя та задоволеності собою.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що для більшості досліджуваних характерний середній рівень психологічного благополуччя, самоактуалізації, смисложиттєвих орієнтацій і задоволеності життям. Це вказує на відносно сприятливий рівень розвитку особистості, однак засвідчує, що значна частина респондентів ще перебуває у процесі активного особистісного становлення та потребує подальшого розвитку внутрішніх ресурсів.

Таким чином, результати другого розділу підтвердили, що між психологічним благополуччям та рівнем самоактуалізації особистості існує тісний позитивний взаємозв'язок. Чим вищим є рівень самоактуалізації, осмисленості життя та задоволеності ним, тим вищими виявляються показники психологічного благополуччя. Отримані результати стали емпіричною основою для розроблення практичних рекомендацій щодо підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, що може бути предметом подальшого аналізу в наступному розділі роботи.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми психологічного благополуччя в контексті рівня самоактуалізації особистості. Результати проведеного аналізу дали змогу досягти поставленої мети та розв'язати основні завдання дослідження.

Відповідно до першого завдання було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості. Установлено, що психологічне благополуччя є складним, багатовимірним та інтегративним феноменом, який охоплює когнітивний і емоційний аспекти ставлення людини до власного життя, відображає рівень внутрішньої гармонії, самоприйняття, осмисленості буття, задоволеності життям і здатності до позитивного функціонування. З'ясовано, що в сучасній психології психологічне благополуччя тісно пов'язується з такими категоріями, як суб'єктивне благополуччя, якість життя, психічне здоров'я, життєва задоволеність, особистісне зростання та самореалізація. Водночас самоактуалізація розглядається як процес найбільш повної реалізації особистістю своїх потенційних можливостей, здібностей, цінностей і внутрішніх ресурсів. Її теоретико-методологічне осмислення ґрунтується на положеннях гуманістичної, екзистенційної, діяльнісної та суб'єктної психології. На основі теоретичного аналізу обґрунтовано, що психологічне благополуччя та самоактуалізація є взаємозумовленими феноменами, які відображають різні сторони позитивного функціонування особистості.

Відповідно до другого завдання було проведено емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя та рівня самоактуалізації особистості у досліджуваних. Вибірку склали 62 особи. Для реалізації цього завдання було використано комплекс психодіагностичних методик, до якого увійшли Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома, Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва та Шкала задоволеності життям Е. Дінера. Установлено, що у більшості респондентів

домінує середній рівень досліджуваних показників. Зокрема, середній рівень психологічного благополуччя виявлено у 31 особи, що становить 50,0 % вибірки, середній рівень самоактуалізації – у 33 осіб, що становить 53,2 %, середній рівень смисложиттєвих орієнтацій – у 30 осіб, що становить 48,4 %, а середній рівень задоволеності життям – у 29 осіб, що становить 46,8 %. Отримані результати свідчать, що більшість досліджуваних характеризується відносно стабільним, але не максимально вираженим рівнем особистісного розвитку, внутрішньої гармонії, смислової визначеності та життєвої задоволеності. Разом із тим виявлено групи осіб із низькими показниками за окремими шкалами, що вказує на наявність певних труднощів у сфері самоприйняття, самореалізації, осмисленості життя та суб'єктивного благополуччя.

Відповідно до третього завдання було визначено особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з рівнем самоактуалізації особистості. Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена засвідчив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між основними показниками всіх використаних методик. Установлено, що загальний рівень психологічного благополуччя позитивно корелює із загальним рівнем самоактуалізації ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), смисложиттєвими орієнтаціями ($r = 0,72$; $p \leq 0,01$) та задоволеністю життям ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$). Також виявлено позитивні статистично значущі зв'язки між самоактуалізацією та такими складовими психологічного благополуччя, як самоприйняття ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$), позитивні взаємини з іншими ($r = 0,54$; $p \leq 0,01$), автономія ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$), життєві цілі ($r = 0,63$; $p \leq 0,01$) та особистісне зростання ($r = 0,66$; $p \leq 0,01$). Це підтверджує, що зростання рівня самоактуалізації супроводжується підвищенням психологічного благополуччя, осмисленості життя, позитивного самосприйняття та загальної життєвої задоволеності.

Отже, результати дослідження підтвердили, що психологічне благополуччя особистості тісно пов'язане з рівнем її самоактуалізації. Чим

більшою мірою особистість орієнтована на саморозвиток, реалізацію власного потенціалу, усвідомлення життєвих смислів і досягнення особистісно значущих цілей, тим вищими виявляються показники її психологічного благополуччя. Таким чином, поставлена мета дослідження була досягнута, а висунуті завдання – реалізовані. Отримані результати мають теоретичне й практичне значення, оскільки можуть бути використані у психологічному консультуванні, психопрофілактичній роботі, програмах особистісного зростання та психологічного супроводу осіб, які потребують розвитку внутрішніх ресурсів, підвищення рівня самоактуалізації та зміцнення психологічного благополуччя.