УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.5

Скворчевська Є. Л.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
ORCID: 0000-0002-7647-2042

ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

DETERMINANTS OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

У статті розглядається проблема психологічного благополуччя як складного і багатовимірного феномена. Гедоністичний підхід до вивчення благополуччя зосереджується на суб'єктивному переживанні людиною якості власного життя. Основними чинниками психологічного благополуччя є зовнішні (соціальні, політичні, культурно-історичні) та внутрішні (соціальнопсихологічні й індивідуальні). Психологічне благополуччя є динамічним станом позитивного функціонування особистості, що характеризується задоволеністю життям, позитивним ставленням до себе, наявністю життєвих цілей і сенсу життя. Встановлено, що у більшості студентів переважає високий рівень відносно уявлення про фізичне здоров'я та благополуччя, що вказує на достатню задоволеність власним фізичним станом, самопочуттям та рівнем життєвої активності. Результати дослідження свідчать, що благополуччя студентів має середній рівень. Основними ресурсами студентів є позитивне ставлення до себе, самоприйняття, прагнення до особистісного розвитку, автономність та задовільна оцінка власного фізичного здоров'я. Водночас найбільш вразливою сферою залишаються міжособистісні стосунки, що може негативно впливати на загальне відчуття благополуччя. Отримані результати вказують на необхідність комплексної психологічної підтримки студентів, спрямованої на зміцнення особистісних ресурсів, розвиток соціальних взаємозв'язків та підвищення загального рівня психологічного благополуччя. Кореляційний аналіз засвідчив наявність прямих зв'язків психологічного благополуччя з фізичним здоров'ям, суб'єктивним та загальним індексом благополуччя, самоприйняттям і особистісним зростанням студентів. Це свідчить про комплексний характер психологічного благополуччя, яке пов'язане з позитивною оцінкою власного фізичного стану, задоволеністю життям, прийняттям себе та прагненням до особистісного розвитку.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, студенти, індекс благополуччя, психічне здоров'я.

The article considers the problem of psychological well-being as a complex and multidimensional phenomenon. The hedonistic approach to studying well-being focuses on a person's subjective experience of their own quality of life. The main factors of psychological well-being are external (social, political, cultural-historical) and internal (socio-psychological and individual). Psychological well-being is a dynamic state of positive personal functioning, characterized by life satisfaction, a positive attitude toward oneself, the presence of life goals, and the meaning of life. It was found that most students have a high level of perception of physical health and well-being, indicating sufficient satisfaction with their own physical condition, well-being, and level of vital activity. The study results indicate that students' well-being is average. Students' primary resources include a positive self-image, self-acceptance, a desire for personal development, autonomy, and a satisfactory assessment of their own physical health. However, interpersonal relationships remain the most vulnerable area, which can negatively impact their overall sense of well-being. The results demonstrate the need for comprehensive psychological support for students aimed at strengthening personal resources, developing social connections, and improving overall psychological well-being. Correlation analysis revealed direct links between psychological well-being and students' physical health, subjective and general well-being indices, self-acceptance, and personal growth. This demonstrates the complex nature of psychological well-being, linked to a positive assessment of one's own physical condition, life satisfaction, self-acceptance, and a commitment to personal development.

Key words: subjective well-being, psychological well-being, students, well-being index, mental health.

Постановка проблеми. Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з актуальних проблем сучасної психологічної науки, оскільки від його рівня значною мірою залежить якість життя людини, її здатність до самореалізації, ефективної соціальної взаємодії, подолання труднощів та адаптації до мінливих умов життєдіяльності. У сучасних соціальних умовах особистість постійно стикається з необхідністю реагувати на невизначеність, стресові ситуації, соціальні зміни та значне психоемоційне навантаження. За таких обставин особливого значення набуває збереження внутрішньої рівноваги, позитивного ставлення до себе та життя та здатності реалізовувати власний потенціал.

Психологічне благополуччя є складним і багатовимірним феноменом, який не обмежується лише відсутністю негативних емоцій або психологічних проблем. Воно передбачає позитивне функціонування особистості, відчуття задоволеності життям, усвідомлення власної цінності, наявність життєвих цілей і перспектив, здатність до особистісного розвитку.

Попри значну увагу науковців до проблеми психологічного благополуччя, питання визначення його основних детермінант залишається актуальним. Складність проблеми зумовлена багатофакторністю благополуччя та взаємодією особистісних, емоційних, когнітивних, мотиваційних і соціально-психо-

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

логічних чинників. Тому необхідним є комплексний підхід до вивчення умов і механізмів формування психологічного благополуччя особистості.

Отже, постановка проблеми полягає у необхідності визначення та наукового обґрунтування основних психологічних детермінант благополуччя особистості, а також встановлення характеру взаємозв'язків між ними та рівнем психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Гедоністичний підхід до вивчення благополуччя зосереджується на суб'єктивному переживанні людиною якості власного життя. У межах цього підходу благополуччя пов'язується передусім із переважанням позитивних емоцій, задоволеністю життям, відчуттям щастя та мінімізацією негативних переживань. Воно розглядається як результат особистісного ставлення до власного життя, сформованого під впливом індивідуального досвіду, внутрішніх ресурсів і здатності людини підтримувати позитивний емоційний стан [2, с. 8].

Згідно Алещенко В. психологічне благополуччя є динамічним процесом, пов'язаним із психологічним здоров'ям людини. Важливим чинником формування та підтримання психологічного благополуччя особистості є самооцінка, яка характеризує ставлення людини до самої себе, власних якостей, здібностей, цінностей і досягнень [1, с. 31–32].

З точки зору Шевченко Н. в контексті психічного здоров'я психологічне благополуччя доцільно розглядати як складову психічного благополуччя, яке охоплює психологічний, емоційний і соціальний виміри та відображає взаємозв'язок особистісного, когнітивного й соціального аспектів функціонування людини [8, с. 215].

Гузар І. зауважує психологічне благополуччя особистості слід розглядати як багатовимірний, динамічний та системно інтегрований феномен, який формується внаслідок взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх умов життєдіяльності. До внутрішніх детермінант належать життєстійкість, особистісна зрілість, самоприйняття, емоційна стабільність, психологічна компетентність та здатність до саморегуляції. Водночас його рівень значною мірою залежить від зовнішніх чинників, зокрема характеру соціальної підтримки, економічних умов, особливостей сімейних і професійних взаємин, а також соціокультурного середовища, у якому функціонує особистість [3, с. 155].

Згідно Кобець О., Кузьменко Ю. під психологічним благополуччям розуміється складний комплекс емоційних переживань: задоволеність життям, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги [5, с. 44].

Шевчук В. розглядає психологічне благополуччя як відносно стійку характеристику особистості, що відображає позитивне сприйняття власного життя та особистісного функціонування. Його основними складовими є переважання позитивних емоційних переживань, побудова щирих і довірливих взаємин з іншими, активна включеність у життєдіяльність, усвідомлення сенсу та значущості власного життя, а також позитивна мотиваційна спрямованість на саморозвиток і досягнення життєвих цілей [9, с. 76].

Істинюк І., Кондратюк С., Старовойт І. зауважують, що для подолання кризових станів і запобігання їх негативним наслідкам важливим психологічним ресурсом особистості є стійкість до несприятливих та непередбачуваних життєвих обставин. Життєстійкість забезпечує здатність особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати оптимальний рівень активності та працездатності, а також сприяти збереженню психологічного і фізичного благополуччя [4, с. 89].

Кузьмич Н., Нікітчук У. зауважують, що основними чинниками психологічного благополуччя є зовнішні (соціальні, політичні, культурно-історичні) та внутрішні (соціальнопсихологічні й індивідуальні) [7, с. 103].

Згідно Кантарьової Н., Кологривової Н. у сучасному суспільстві рівень психологічного благополуччя часто знижується через швидкі зміни, нестабільність, інформаційне перевантаження та вплив соціальних мереж. Глобалізація, політичні та екологічні кризи також мають значний вплив на психологічний стан людей [6, с. 32].

У західній психології психологічне благополуччя розглядається як динамічна характеристика особистості, яка виявляється у способах її взаємодії з собою, іншими людьми та навколишнім середовищем. Значний внесок у розроблення концепції психологічного благополуччя зробила Ріфф К., яка інтегрувала положення про психологічне здоров'я, особистісну самореалізацію, зрілість, розвиток особистості протягом життя та її здатність до самодетермінації. У межах її підходу психологічне благополуччя пов'язується не лише із задоволеністю життям, а й із позитивним функціонуванням та особистісним розвитком [11, с. 650].

Дінера Е., Дінер К. розглядають психологічне благополуччя через суб'єктивне благополуччя. Особистість, яка має високий рівень психологічного благополуччя може оцінити ступінь задоволеності своїм життям, а також у не переважають позитивні емоції над негативними [10, с. 185].

Отже, психологічне благополуччя – це динамічний стан позитивного функціонування особистості, який характеризується задоволеністю життям, позитивним ставленням до себе, наявністю життєвих цілей і сенсу життя.

Мета статті: визначити психологічні детермінанти психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Експериментальне дослідження проводилось серед студентів 1–2 курсу факультету психології, Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Загальна кількість досліджуваних 50 осіб, у віці 17–19 років, з них 13 юнаків та 37 дівчат.

В дослідженні використовувались такі методики: методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well – being Scale (BBC-SWB) (Pontin P., Schwannauer M.,

Tai S., Kinderman M., (адаптація Карамушки Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В.); «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової); Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Карамушки Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В.).

Аналіз суб'єктивного благополуччя студентів проводився за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well – being Scale (BBC-SWB) (Pontin P., Schwannauer M., Tai S., Kinderman M., (адаптація Карамушки Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В.). Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Дослідження суб'єктивного благополуччя студентів

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Психологічне благополуччя	0,2	0,52	0,28
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,58	0,2	0,22
Стосунки	0,32	0,2	0,48
Суб'єктивне благополуччя	0,22	0,58	0,2

Вивчення суб'єктивного благополуччя студентів показало, що у більшості досліджуваних переважає високий рівень за шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» (0,58). Отримані дані вказують на достатню задоволеність студентів власним фізичним станом, самопочуттям та рівнем життєвої активності.

Середній рівень за шкалами «Суб'єктивне благополуччя» (058) та «Психологічне благополуччя» (0,52). Результати говорять про помірну задоволеність студентів власним життям та психологічним станом. Це може вказувати на поєднання позитивних і негативних переживань, нестійкість емоційного комфорту та наявність окремих труднощів у задоволенні психологічних потреб. Студенти загалом зберігають здатність адаптуватися до вимог навчання та життєвих обставин, однак їх психологічне благополуччя може залежати від впливу стресових чинників, навчального навантаження та особистісних ресурсів.

Низький рівень за шкалою «Стосунки» (048). Виявлено недостатню задоволеність міжособистісною взаємодією та можливі труднощі у встановленні й підтриманні соціальних контактів. Це може проявлятися у відчутті недостатньої соціальної підтримки, труднощах у побудові близьких взаємин або переживанні соціальної ізоляції.

Отже, результати дослідження свідчать, що суб'єктивне благополуччя студентів характеризується відносно позитивною оцінкою фізичного здоров'я при водночас помірному рівні загального та психологічного благополуччя. Найбільш проблемною сферою є міжособистісні стосунки, що може виступати чинником зниження загального відчуття благополуччя.

Вивчення психологічного благополуччя студентів проводилось за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової). Результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Дослідження психологічного благополуччя студентів

Шкала	Домінуючий показник
Позитивні відносини з тими, хто оточує	0,16
Автономія	0,2
Управління середовищем	0,14
Особистісне зростання	0,18
Цілі в житті	0,14
Самоприйняття	0,18

Вивчення психологічного благополуччя студентів показало, що у більшості переважають шкали «Особистісне зростання» та «Самоприйняття» (0,18). Отримані дані вказують на орієнтацію студентів на розвиток власних здібностей, набуття нового досвіду та реалізацію особистісного потенціалу. Водночас досліджувані загалом позитивно ставляться до себе, приймають власні сильні та слабкі сторони, що сприяє формуванню внутрішньої психологічної стабільності.

Шкала «Позитивні відносини з тими, хто оточує» (0,16). Це може свідчити про здатність студентів організовувати власне життя, ефективно реагувати на вимоги середовища та використовувати доступні ресурси для досягнення поставлених цілей.

Шкали «Управління середовищем» та «Цілі в житті» (0,14). Отримані дані говорять про здатність студентів організовувати власне життя, ефективно реагувати на вимоги середовища та використовувати доступні ресурси для досягнення поставлених цілей. Водночас у частини студентів можуть виникати труднощі з визначенням чітких життєвих перспектив, плануванням майбутнього та контролем життєвих обставин.

Шкала «Автономія» (0,2), що вказує на виражену здатність студентів самостійно приймати рішення, керувати власною поведінкою та дотримуватися особистих переконань.

Таким чином, психологічне благополуччя студентів характеризується спрямованістю на особистісний розвиток, прийняттям себе та автономністю. Важливими ресурсами благополуччя виступають позитивне ставлення до власної особистості, прагнення до саморозвитку та здатність самостійно визначати власний життєвий шлях.

Виявлення індивідуального індексу благополуччя студентів проводилось за допомогою опитувальника «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Карамушки Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В.). Результати представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Аналіз індивідуального індексу благополуччя студентів

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Індекс благополуччя	0,3	0,58	0,12

Вивчення індивідуального індексу благополуччя студентів виявило, що у більшості студентів переважає середній рівень «індексу благополуччя» (0,58). Середній рівень благополуччя може вказувати на наявність окремих труднощів або стресових чинників, які перешкоджають досягненню повної гармонії та високої якості життя.

Низький рівень «індексу благополуччя» виявлено у (0,12) студентів, що вказує на недостатню задоволеність власним життям, можливі труднощі в емоційній, соціальній або навчальній сферах, а також наявність негативних переживань, які можуть знижувати загальне відчуття благополуччя.

На останньому місті високий рівень «індексу благополуччя» (0,3). Отримані дані говорять про високий ступінь задоволеності життям, позитивне емоційне самопочуття, ефективну адаптацію до умов навчання та здатність успішно справлятися з повсякденними викликами.

Отже, для більшості студентів характерний середній рівень індивідуального благополуччя, який відображає відносно сприятливий психологічний стан та задоволеність життям.

Для виявлення зв'язку між суб'єктивним благополуччям, психологічним благополуччям та індексом благополуччя студентів використовувався кореляційний аналіз проводився за допомогою методу К. Пірсона.

Кореляційний аналіз виявив прямі зв'язки між шкалами «психологічне благополуччя» та «Фізичне здоров'я та благополуччя», «Суб'єктивне благополуччя», «Самоприйняття», «Індекс Благополуччя», «Особистісне зростання» (r=,623, при p≥0,01; r=,887, r=,384, r=,412 при p≥0,01 відповідно; r=,313, при p≥0,05). Отримані дані свідчать про підвищення рівня психологічного благополуччя супроводжується покращенням суб'єктивного сприйняття власного фізичного здоров'я та загального благополуччя. Позитивне сприйняття власного життя, емоційний комфорт та задоволеність життєвими обставинами значною мірою пов'язані з відчуттям психологічного благополуччя. Позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей та особистісних особливостей пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя. Зв'язок психологічного благополуччя із індексом благополуччя підтверджує, що загальна оцінка благополуччя студентів узгоджується з їх психологічним станом. Зв'язок психологічного благополуччя з особистісним зростанням студентів свідчить про те, що прагнення до саморозвитку, набуття нового досвіду та реалізації власного потенціалу також пов'язане з психологічним благополуччям.

Отже, психологічне благополуччя студентів є комплексним феноменом, пов'язаним із фізичним самопочуттям, загальною задоволеністю життям, позитивним ставленням до себе, особистісним розвитком та інтегральним відчуттям благополуччя.

Висновки. Проведене дослідження свідчить, що благополуччя студентів характеризується середнім рівнем. Важливими ресурсами психологічного благополуччя виступають позитивне ставлення до себе, прагнення до особистісного зростання, автономність та задовільне фізичне самопочуття. Водночас проблемною сферою залишаються міжособистісні стосунки, що може обмежувати загальний рівень благополуччя. Отримані результати підкреслюють доцільність психологічної підтримки студентів, спрямованої на розвиток соціальних зв'язків, зміцнення психологічних ресурсів та підвищення загального рівня благополуччя.

Перспективами подальших досліджень є розробка корекційної програми спрямованої на підвищення рівня психологічного та суб'єктивного благополуччя студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2024. *№3(59)*. С. 29-33. https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33
2. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
3. Гузар І. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи, структура та детермінанти. *Psychology Travelogs*. 2026. №2. С. 149-159. https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-15
4. Істинюк І. Д., Кондратюк С. Л., Старовойт І. Й. Психологічне благополуччя особистості як чинник її життєстійкості в умовах соціальної невизначеності. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука*. 2026. С. 88-96. DOI https://doi.org/10.32782/3041-2021/2026-2-12
5. Кобець О., Кузьменко Ю. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №*66*(2). С. 43-49. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49
6. Кантарьова Н. В., Кологривова Н. М. Актуальні парадигми психологічного благополуччя в умовах сучасного світу. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності : матеріали науково-практичної конференції, м. Одеса, 7 квітня 2025 р.* Львів Торунь : Liha-Pres, 2025. С. 30-33. DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-6
7. Кузьмич Н., Нікітчук У. Теоретичні аспекти дослідження поняття психологічного благополуччя. *UNIVERSUM*. 2025. №16. С. 99-105. https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1573
8. Шевченко Н. Ф. Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі й сучасні наукові підходи. *Слобожанський науковий вісник.* 2025. Вип. 2. С. 213-219. DOI https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.36
9. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя» *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2024. Вип. 2. С. 71-76. DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14
10. Diener E., Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. №7(3). P. 181-185.
11. Ryff C. Thestructureof psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. 727 p.

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026