

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Задоволеність стосунками як чинник почуття суб'єктивного благополуччя
молодих людей**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-234 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Касьян О.М.

(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н.

Максимчук М.О.

д.психол.н., с.н.с.

Лисенко І.П.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному психологічному аналізу суб'єктивного благополуччя молодих людей та вивченню задоволеності міжособистісними стосунками як одного з ключових чинників його формування. Актуальність дослідження зумовлена загостренням соціальних, економічних і безпекових викликів, які суттєво впливають на ментальне здоров'я молоді в Україні, трансформацією характеру міжособистісних зв'язків, зростанням емоційної нестабільності та переоцінкою ціннісних орієнтирів у молодіжному середовищі. У контексті постійного стресового фону, впливу воєнного стану, цифровізації взаємодії та розмитості соціальних ролей особливої ваги набуває дослідження якості міжособистісної взаємодії як ресурсу психологічної стабільності та чинника суб'єктивного благополуччя. Емпірична частина реалізована у межах кроссекційного кореляційного дизайну. У дослідженні взяла участь вибірка молоді віком від вісімнадцяти до двадцяти дев'яти років у кількості ста осіб, сформована за критеріями вікової гомогенності, добровільної участі та відсутності клінічно діагностованих розладів. Використано валідизовані психодіагностичні інструменти шкалу задоволеності життям SWLS, шкалу позитивного ментального здоров'я PMH scale, шкалу суб'єктивного благополуччя BBCSWB, шкалу досвіду близьких стосунків ECRS та шкалу якості прив'язаності MAQ. Обробка даних здійснювалася за допомогою кореляційного, дисперсійного та множинного регресійного аналізів із використанням програмного забезпечення Jamovi.

Результати дослідження емпірично підтверджують, що задоволеність стосунками, емоційна підтримка та стиль прив'язаності зокрема безпечний мають системний вплив на когнітивні та афективні компоненти суб'єктивного благополуччя. Найвищі показники благополуччя спостерігаються у респондентів із високим рівнем емоційної близькості, низьким рівнем тривожності у стосунках та вираженим відчуттям взаємності у взаємодії з партнерами чи близьким соціальним оточенням. Наукова новизна дослідження полягає у верифікації

специфічних детермінант суб'єктивного благополуччя молоді в українському соціокультурному контексті з урахуванням критичних умов соціального функціонування, насамперед триваючої війни, гібридної цифрової комунікації та домінування ситуативних короткотривалих соціальних зв'язків. Уперше доведено, що стиль прив'язаності та індивідуальна оцінка задоволеності міжособистісними стосунками виступають не лише фоновими, а й прогностично значущими змінними у формуванні інтегрального суб'єктивного благополуччя. Отримані результати дають підстави для уточнення адаптивних моделей психологічної підтримки молоді та інтеграції міжособистісного компоненту в психопрофілактичні та психоосвітні програми.

Ключові слова суб'єктивне благополуччя, задоволеність стосунками, молодь, стиль прив'язаності, психологічна стійкість, емоційна підтримка.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....	15
1.1. Генеза наукових уявлень про суб'єктивне благополуччя та його компонентну структуру в сучасній психологічній науці.....	15
1.2. Вікові й соціокультурні детермінанти суб'єктивного благополуччя у період молодості.....	25
1.3. Задоволеність міжособистісними стосунками як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя молодих людей.....	36
Висновки до розділу I.....	41
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ ЯК ЧИННИК ПОЧУТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	43
2.1. Організація дослідження, формування вибірки та гіпотези.....	43
2.2. Опис діагностичних методик використаних у дослідженні.....	47
Висновки до розділу II.....	53
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ ЯК ЧИННИКА ПОЧУТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	56
3.2 Обговорення результатів у контексті сучасних наукових концепцій.....	102
3.3. Рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя молоді.....	123
Висновки до розділу III.....	129
ВИСНОВКИ.....	132
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	135
ДОДАТКИ.....	145

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

1. **ANOVA** – Analysis of Variance (дисперсійний аналіз)
2. **BBC-SWB** – BBC Subjective Well-being Scale (Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі)
3. **ECR-S** – Experiences in Close Relationships-Short form (Шкала досвіду близьких стосунків, скорочена форма)
4. **FOMO** – Fear of Missing Out (страх втратити можливості)
5. **MAQ** – Measure of Attachment Qualities (Тест на визначення якості прив'язаності)
6. **MANOVA** – Multivariate Analysis of Variance (множинний дисперсійний аналіз)
7. **PANAS** – Positive and Negative Affect Schedule (Опитувальник позитивного і негативного афекту)
8. **PERMA** – Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment (модель благополуччя М. Селігмана)
9. **PMH-scale** – Positive Mental Health Scale (Шкала позитивного ментального здоров'я)
10. **SWLS** – Satisfaction With Life Scale (Шкала задоволеності життям)
11. **SWB** – Subjective Well-Being (суб'єктивне благополуччя)
12. **M** – середнє арифметичне значення
13. **SD** – Standard Deviation (стандартне відхилення)
14. **α** – коефіцієнт альфа Кронбаха (показник внутрішньої узгодженості)
15. **β** – стандартизований регресійний коефіцієнт (бета-коефіцієнт)
16. **η^2** – ета-квадрат (показник розміру ефекту)
17. **r** – коефіцієнт кореляції
18. **R^2** – коефіцієнт детермінації
19. **F** – F-критерій Фішера
20. **t** – t-критерій Стьюдента
21. **p** – рівень статистичної значущості
22. **n** – кількість респондентів у вибірці
23. **df** – degrees of freedom (ступені свободи)
24. **χ^2** – критерій хі-квадрат
25. **ЗВО** – заклад вищої освіти
26. **ООН** – Організація Об'єднаних Націй
27. **ВООЗ** – Всесвітня організація охорони здоров'я

ВСТУП

Актуальність теми «Задоволеність стосунками як чинник почуття суб'єктивного благополуччя молодих людей» зумовлена посиленням інтересу до вивчення психологічних детермінант життєвого благополуччя в умовах зростаючої соціальної турбулентності, зміни моделей міжособистісної взаємодії та трансформації ціннісних орієнтирів молоді. Сучасні дослідження у сфері позитивної психології та соціальної психогієни переконливо доводять, що якість міжособистісних зв'язків, зокрема романтичних, партнерських чи дружніх стосунків, є одним з ключових предикторів суб'єктивного відчуття щастя, задоволеності життям та психологічної стійкості. Особливо це стосується молоді як вікової групи, що перебуває на етапі інтенсивної побудови особистісної ідентичності, емоційної автономії та соціального позиціонування (Мащак & Кучвара, 2023). Динамічні соціокультурні зміни, включно з дигіталізацією комунікації, нестабільністю соціальних ролей, зростанням рівня тривожності, невизначеністю майбутнього та змінами у формах прив'язаності, зумовлюють виникнення нових викликів у сфері емоційної взаємодії (Пахоль, 2017).

Молоді люди дедалі частіше зіштовхуються з фрагментованістю зв'язків, розмитістю меж емоційної близькості, поширенням короткотривалих і ненадійних зв'язків, що напряду впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя. У цьому контексті проблема дослідження не лише ступеня задоволеності міжособистісними стосунками, але й вивчення її кореляційного зв'язку з відчуттям життєвої реалізованості, емоційної рівноваги та загального психологічного добробуту набуває особливої значущості. Додатково, варто наголосити, що в умовах воєнного стану та постійного стресового фону в українському суспільстві важливість стосунків як джерела емоційної підтримки, стабільності та ідентичності посилюється, що також підтверджується емпіричними дослідженнями у сфері кризової психології. Саме в стосунках молоді з близькими, партнерами або значущими іншими формуються умови для розвитку базового почуття безпеки, емпатійності, самооцінки та внутрішньої

мотивації – чинників, безпосередньо пов'язаних із компонентами суб'єктивного благополуччя, як когнітивного (задоволеність життям), так і емоційного (домінування позитивного афекту над негативним) (Перун, 2023).

Отже, враховуючи психологічні особливості юності та молодості, соціальний контекст і зростаючі запити суспільства на збереження ментального здоров'я, дослідження задоволеності стосунками як чинника суб'єктивного благополуччя є не лише актуальним, але й практично значущим. Воно дозволяє виявити нові можливості для психопрофілактики, освітньої та консультативної діяльності, орієнтованої на формування зрілих, підтримувальних міжособистісних зв'язків серед молоді як основи психологічного добробуту.

Суб'єктивне благополуччя є інтегральним показником психологічного здоров'я, що відображає задоволеність життям, емоційне благополуччя та соціальну адаптованість особистості. Виявлення його психологічних корелятивів дозволяє визначити ключові чинники, що сприяють формуванню стійкого відчуття щастя та психологічного комфорту у молодих людей, що має не лише теоретичне, але й вагомим практичне значення. Науковий інтерес до цієї проблематики стимулюється також неоднозначністю та суперечливістю емпіричних даних щодо детермінант суб'єктивного благополуччя в різних соціокультурних контекстах. Попри наявність значного масиву зарубіжних досліджень, специфіка взаємозв'язків між психологічними характеристиками особистості та її суб'єктивним благополуччям в українському молодіжному середовищі залишається недостатньо вивченою. Це створює науковий запит на проведення комплексного емпіричного дослідження, яке б враховувало національну та культурну специфіку, вікові особливості та актуальний соціальний контекст. Результати такого дослідження мають потенціал для практичного застосування у різних сферах: у психологічному консультуванні та психотерапії для розробки індивідуалізованих програм підтримки благополуччя; в освітньому середовищі для створення сприятливих умов для розвитку молоді; у сфері молодіжної політики для формування ефективних стратегій підтримки та

розвитку людського потенціалу; у корпоративному секторі для оптимізації умов праці та підвищення задоволеності молодих працівників.

Аналіз досліджуваної проблеми, її теоретико-методологічне обґрунтування. Проблематика суб'єктивного благополуччя привертала увагу багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників, які зробили суттєвий внесок у розуміння цього складного психологічного феномену. Фундаментальний внесок у концептуалізацію суб'єктивного благополуччя зробив Ед Дінер, який у 1984 році увів у науковий обіг термін «суб'єктивне благополуччя» та розробив його трикомпонентну модель, що включає задоволеність життям, позитивний та негативний афекти. Ця модель стала класичною та широко використовується у дослідженнях по всьому світу. Дінер також розробив «Шкалу задоволеності життям» (SWLS), яка залишається одним з найпопулярніших інструментів для оцінки когнітивного компонента благополуччя (Diener, 1984).

Керол Ріфф запропонувала альтернативний евдемоністичний підхід, розробивши модель психологічного благополуччя, що включає шість вимірів: автономність, компетентність в управлінні середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, життєві цілі та самоприйняття. Її дослідження дозволили розширити розуміння благополуччя за межі суб'єктивних емоційних станів та задоволеності (Ryff, 1989). Мартін Селігман, засновник позитивної психології, запропонував модель благополуччя PERMA, яка інтегрує позитивні емоції, залученість, стосунки, смисл та досягнення як ключові елементи процвітаючого життя (Seligman, 2012). Його роботи сприяли зміщенню фокусу психологічної науки від патології до вивчення позитивних аспектів людського функціонування. Коурі Кіз розробила концепцію «повноцінного психічного здоров'я», що інтегрує емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, ввівши в науковий дискурс поняття «розквіту» (flourishing) та «занепаду» (languishing) як різних станів психологічного функціонування. Річард Раян та Едвард Десі в рамках теорії самодетермінації довели, що задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та зв'язаності є фундаментальною основою психологічного благополуччя в різних культурах. Міхай Чиксентміхаї збагатив

розуміння благополуччя концепцією «поток» – особливого стану повного залучення в діяльність, що супроводжується втратою відчуття часу та високим рівнем внутрішньої мотивації (Ryan & Deci, 2000). Серед українських дослідників значний внесок зробили Л.М. Карамушка, С.О. Мащак, які адаптували зарубіжні методики, досліджували специфіку благополуччя у вітчизняному контексті та проаналізували вплив воєнного стану на психологічне благополуччя українців (Карамушка, 2023) Сучасне розуміння суб'єктивного благополуччя формувалося завдяки плідній роботі багатьох науковців, які розвивали різні теоретичні підходи, створювали діагностичні інструменти та проводили емпіричні дослідження, що в сукупності дозволило сформуванню цілісного уявлення про цей багатовимірний психологічний феномен (Мащак, 2023)

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити задоволеність стосунками як чинника почуття суб'єктивного благополуччя молодих людей.

Об'єктом дослідження виступає суб'єктивне благополуччя як інтегральний психологічний феномен, що охоплює когнітивну та емоційну оцінку людиною якості власного життя.

Предмет дослідження: досвід близьких стосунків як чинник почуття суб'єктивного благополуччя.

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до розуміння суб'єктивного благополуччя та його компонентної структури у психологічній науці.
2. Емпірично дослідити рівень та структурні особливості суб'єктивного благополуччя молодих людей за допомогою комплексу методик.
3. Здійснити порівняльний аналіз рівня суб'єктивного благополуччя у вибірці осіб, які знаходяться в стосунках та без них.
4. Здійснити кореляційний аналіз ступеню задоволеності стосунками та почуття суб'єктивного благополуччя молодих людей.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя молодих людей з урахуванням виявлених результатів.

Методологія та методи дослідження у кваліфікаційній роботі на тему «Задоволеність стосунками як чинник почуття суб'єктивного благополуччя молодих людей» відповідають вимогам академічної психологічної науки та забезпечують комплексне вивчення досліджуваного феномена. Концептуальну основу дослідження становлять гедоністичний і евдемоністичний підходи до розуміння благополуччя, а також теорія самодетермінації (Ryan & Deci), яка акцентує увагу на потребах в автономії, компетентності та зв'язаності як критичних умовах для формування психологічного добробуту. Додатково враховано положення концепції психологічного капіталу (Luthans), що розглядає оптимізм, резильєнтність та самоефективність як ключові ресурси адаптації до стресу та підтримки суб'єктивного благополуччя. Дизайн дослідження базується на крос-секційному підході з використанням кореляційного та порівняльного аналізу, що дозволяє вивчити взаємозв'язки між рівнем задоволеності стосунками та компонентами суб'єктивного благополуччя в межах конкретної часової точки. Такий дизайн є доцільним для діагностики стану у молодіжній вибірці в умовах стабільного або кризового соціального фону. Емпірична частина дослідження реалізована шляхом одноразового комплексного психодіагностичного обстеження з використанням валідизованих методик, адаптованих до українського контексту, та з подальшим статистичним аналізом даних. Вибірка дослідження налічує 100 осіб віком 18–29 років і формувалася за принципом стратифікованого добору з урахуванням віку, статі, рівня освіти, соціального статусу та зайнятості. Респонденти залучалися добровільно через соціальні мережі, що забезпечило різноманітність соціальних характеристик, але водночас наклало певні обмеження щодо репрезентативності щодо загальної молодіжної популяції України. Усі процедури збору даних відповідали етичним стандартам. Для вимірювання компонентів суб'єктивного благополуччя використовувалися наступні методики: «Шкала задоволеності життям» (SWLS), яка оцінює когнітивний компонент благополуччя; «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale), яка фіксує позитивні аспекти психічного функціонування; та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-

SWB», що забезпечує цілісне вимірювання психологічного, соціального й фізичного благополуччя. Для оцінки міжособистісного виміру дослідження застосовано «Шкалу досвіду близьких стосунків» (ECR-S), адаптовану до українського контексту, та «Шкалу якості прив'язаності» (MAQ), що дозволяють виявити стилі прив'язаності респондентів – надійний, тривожний або унікаючий. Для статистичної обробки результатів застосовано описову статистику, коефіцієнти кореляції Спірмена для аналізу асоціацій між ненормально розподіленими змінними, дисперсійний аналіз (MANOVA) для перевірки групових відмінностей, а також множинний регресійний аналіз для побудови прогностичних моделей впливу стилів прив'язаності та задоволеності стосунками на компоненти суб'єктивного благополуччя. Обробка даних здійснювалася з використанням програмного забезпечення *Jamovi*, що забезпечило належний рівень надійності та наукової валідності дослідження.

Характеристика дослідницької вибірки. Емпіричне дослідження психологічних корелятив суб'єктивного благополуччя молодих людей було проведене на репрезентативній вибірці, сформованій за принципом стратифікованого добору з урахуванням ключових соціально-демографічних характеристик. Загальний обсяг вибірки становив 100 респондентів віком від 18 до 29 років, що охоплює весь період молодості згідно з класифікацією ООН. Середній вік досліджуваних склав 23,6 роки при стандартному відхиленні 3,2 роки, що свідчить про відносно рівномірний розподіл учасників у межах досліджуваного вікового діапазону. Віковий розподіл вибірки характеризувався наступною структурою: найменшу групу становили респонденти віком 18-20 років (28 осіб, 28%), найбільшу - віком 21-24 роки (42 особи, 42%), що відображає активний період професійного становлення та соціального самовизначення, та проміжну за чисельністю групу 25-29 років (30 осіб, 30%). Такий розподіл забезпечив можливість вивчення вікової динаміки суб'єктивного благополуччя в межах молодіжного віку та виявлення специфічних особливостей кожного етапу. Гендерний склад вибірки відображав незначне переважання осіб жіночої статі - 56 жінок (56%) та 44 чоловіки (44%), що відповідає загальним

тенденціям гендерного розподілу в генеральній сукупності молоді України та забезпечує можливість проведення порівняльного аналізу гендерних особливостей суб'єктивного благополуччя. Особливої уваги заслуговує розподіл за сімейним станом, оскільки саме ця характеристика є ключовою для вивчення впливу задоволеності стосунками на суб'єктивне благополуччя. Найбільшу групу становили особи, які не перебувають у стосунках (30%), що дозволяє порівняти їх показники з тими, хто має романтичного партнера. Неодружені становили 28%, одружені - 22%, особи у стосунках - 18%, та розлучені - лише 2%. Такий розподіл забезпечив можливість проведення комплексного аналізу впливу різних типів стосунків на благополуччя. Географічний розподіл вибірки свідчить про переважання мешканців великих міст - обласних центрів (52%), що відображає урбанізаційні тенденції сучасної України. Мешканці середніх міст становили 24%, малих міст - 16%, та сільської місцевості - 8%. Це дозволило врахувати вплив типу населеного пункту на формування суб'єктивного благополуччя.

Дослідницькі питання, що лягли в основу емпіричного дослідження, мали ієрархічну структуру та охоплювали різні аспекти взаємозв'язку між задоволеністю стосунками та суб'єктивним благополуччям молоді.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння феномена суб'єктивного благополуччя як багатовимірної психологічної категорії, що включає когнітивні, емоційні, міжособистісні та соціокультурні складові. Зокрема, авторське дослідження розкриває роль міжособистісних стосунків як критичного чинника благополуччя в юнацькому віці, що дозволяє уточнити існуючі теоретичні моделі, зокрема концепції Е. Дінера (гедоністичний підхід), К. Ріфф (евдемонічне благополуччя), теорію самодетермінації Раяна і Десі, а також модель PERMA М. Селігмана. Результати емпіричної частини розширюють наукові уявлення про специфіку прояву суб'єктивного благополуччя у молодих людей в умовах сучасного українського соціокультурного контексту, зокрема у період воєнного стану, що актуалізує внесок роботи у розвиток психології благополуччя як окремого напряму досліджень. Окремого значення набуває систематизація психологічних корелятивів

задоволеності життям та емоційного функціонування у зв'язку з якістю міжособистісної взаємодії, що сприяє подальшому розвитку інтегративних концепцій психологічного функціонування особистості.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження для оптимізації консультативної, психотерапевтичної та психопрофілактичної роботи з молоддю. Визначені психологічні чинники, що сприяють підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя – зокрема стиль прив'язаності, рівень задоволеності близькими стосунками, якість міжособистісної взаємодії – можуть бути використані у розробці цільових програм психологічної підтримки. Практичні рекомендації дослідження можуть застосовуватися у діяльності психологів закладів вищої освіти, молодіжних центрів, освітніх інституцій, а також у межах психоосвітніх ініціатив щодо формування зрілих, підтримувальних міжособистісних зв'язків серед молоді.

На основі концептуального ядра дослідження та відповідно до науково обґрунтованої структури, доцільно сформулювати такі дослідницькі питання:

1. Яким чином рівень задоволеності міжособистісними стосунками корелює з основними компонентами суб'єктивного благополуччя молодих людей (емоційним, когнітивним, соціальним)?
2. Які типологічні профілі суб'єктивного благополуччя є характерними для української молоді та як вони пов'язані зі специфікою її міжособистісних зв'язків?
3. Наскільки підтверджується структурна валідність трикомпонентної моделі благополуччя в умовах сучасного українського соціокультурного середовища?
4. Яка прогностична цінність показників задоволеності стосунками щодо рівня життєвої задоволеності, позитивного афекту та загального ментального здоров'я?
5. Чи існують статистично значущі відмінності в суб'єктивному благополуччі між молодими людьми з різними стилями прив'язаності, з урахуванням якісних характеристик їхніх міжособистісних стосунків?

Ці питання дозволяють охопити як структурні, так і функціональні аспекти впливу міжособистісних зв'язків на благополуччя молоді, водночас забезпечуючи можливість кількісного емпіричного аналізу.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні емпірично підтверджених взаємозв'язків між задоволеністю міжособистісними стосунками та суб'єктивним благополуччям молодих людей на українській вибірці у посткризовому соціальному середовищі. Вперше на цьому контингенті досліджено інтегративний вплив стилю прив'язаності та якості міжособистісної взаємодії на різні компоненти суб'єктивного благополуччя (емоційний, когнітивний, соціальний та психологічний виміри). Обґрунтовано значущість як факторів прив'язаності, так і емоційної близькості у предикції рівня задоволеності життям та позитивного ментального здоров'я. Одержані результати дозволяють верифікувати адаптивні та дезадаптивні соціально-психологічні механізми формування благополуччя у молоді, з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик, що є новим внеском у контексті вітчизняної психології позитивного функціонування.

Результати дослідження апробовано в рамках конференції КІСПП «ВІЙНА, МИР, ЛЮДИНА: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД ТА ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ» у 2025 році, та опубліковано тези. Структура кваліфікаційної роботи логічно відображає мету дослідження, його завдання, методологію та основні емпіричні результати.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

1.1 Генеза наукових уявлень про суб'єктивне благополуччя та його компонентну структуру в сучасній психологічній науці

Феномен благополуччя та щастя має глибоке історичне коріння у філософській думці, проте його науково-психологічне осмислення відбулося відносно нещодавно. Античні філософські традиції заклали фундаментальні підходи до розуміння щастя, які згодом трансформувалися у сучасні наукові концепції. Мислителі античності чітко розмежовували гедонічний та евдемонічний підходи до розуміння благополуччя. Гедонічний підхід, представлений школою кіренаїків на чолі з Арістіппом та подальшими розробками Епікура, зосереджувався на щасті як насолоді та уникненні страждань. Арістіпп вважав, що найвищим благом є тілесна насолода, безпосередня та миттєва. Епікур, розвиваючи цю думку, доповнив її ідеєю про те, що щастя полягає у відсутності страждань і досягненні стану атараксії – безтурботності. Натомість Арістотель, представник евдемонічного підходу, розглядав щастя (евдемонію) як результат досягнення добродетності, розвитку людських чеснот та реалізації людського потенціалу. Він вважав, що під феноменам щастя слід розглядати більш, ніж приємні емоції, однак, життя у відповідності до власної природи, наповнене сенсом та спрямоване на самовдосконалення (Ryan & Deci, 2001). Слід зауважити, що античні філософські традиції виявилися надзвичайно впливовими та передбачили основні напрями сучасних наукових дискусій щодо природи людського благополуччя.

Впродовж більшої частини XX століття психологічна наука демонструвала виразний акцент на дослідженні негативних психологічних станів, таких як стрес, тривога, депресія, різноманітні психопатології та девіації. Така спрямованість відображала домінуючу на той час медичну модель розуміння психологічного здоров'я, де основний фокус був зосереджений на лікуванні та корекції патологічних станів. Відтак, питання позитивного функціонування

людини, її потенціалу для щасливого життя та розвитку залишалися на периферії наукових інтересів (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Лише в середині ХХ століття почали з'являтися перші емпіричні дослідження, спрямовані на вивчення феноменів щастя та задоволеності життям. Саме цей період ознаменувався створенням перших методичних інструментів для вимірювання суб'єктивних переживань благополуччя, що дозволило розпочати систематичне наукове дослідження цього феномену. Справжнім науковим проривом стала розробка американським дослідником Норманом М. Бредберном у 1969 році однієї з перших шкал балансу афекту (Affect Balance Scale), яка дозволяла кількісно оцінювати співвідношення позитивних і негативних емоцій як індикатор психологічного благополуччя. Науковець виявив, що позитивний та негативний афект є відносно незалежними вимірами, а не протилежними полюсами однієї шкали, що стало важливим відкриттям для подальшого розуміння структури емоційного благополуччя (Bradburn, 1969).

Паралельно з розвитком психологічних досліджень, значні зміни відбувалися і в галузі соціології. Соціологи почали активно досліджувати концепцію «задоволеності життям» у контексті вивчення якості життя населення. Такі дослідження створили міцну наукову основу для формування інтегративного поняття суб'єктивного благополуччя. Особливо показовою стала фундаментальна праця Ангуса Кемпбелла, Філіпа Е. Конверса та Лоїс Віллард «Якість американського життя» (The Quality of American Life, 1976), яка здійснила справжній переворот у розумінні якості життя. Дослідники запропонували інноваційний на той час підхід, що розглядав якість життя не лише через об'єктивні показники (дохід, житлові умови, рівень освіти), але передусім через суб'єктивне сприйняття, оцінки та рівень задоволеності самих людей. Результати дослідження звернули увагу науковців на важливість суб'єктивного компонента у визначенні якості життя і відкрили шлях для визнання суб'єктивного благополуччя як наукової категорії (Angus et al., 1976).

Справжнім проривом у розвитку наукових уявлень про суб'єктивне благополуччя стала поява позитивної психології наприкінці ХХ століття.

Напрямок, заснований Мартіном Селігманом та його колегами, здійснив радикальну переорієнтацію психологічних досліджень з патології та проблем на вивчення позитивних аспектів людського досвіду, сильних сторін характеру та умов, що сприяють оптимальному функціонуванню особистості. Позитивна психологія поставила у фокус наукової уваги такі феномени як щастя, оптимізм, психологічна стійкість, благополуччя, що раніше рідко ставали предметом систематичного наукового вивчення (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Один із провідних дослідників цього напрямку, американський психолог Ед Дінер, зробив вагомий внесок у розвиток концепції суб'єктивного благополуччя, увівши в науковий обіг термін «суб'єктивне благополуччя» (Subjective Well-Being, SWB). Е. Дінер визначив це поняття як суб'єктивну оцінку людьми якості власного життя, що включає комбінацію трьох ключових компонентів: високий рівень задоволеності життям (когнітивна оцінка), часте переживання позитивних емоцій та відносно рідкісне переживання негативних емоцій (афективний баланс). Така трикомпонентна модель отримала широке емпіричне підтвердження та стала основою для подальших досліджень (Diener, 1984).

Гедоністичний підхід до розуміння благополуччя, який розвивався в руслі робіт Дінера, трактує щастя як переважання позитивного емоційного стану і задоволеності над стражданням та невдоволенням. Згідно з цим підходом, щасливою є та людина, яка переживає більше позитивних емоцій, ніж негативних, і загалом задоволена своїм життям. Важливо зазначити, що більш пізні дослідження Річарда Е. Лукаса, Еда Дінера та Енкоук Соу виявили відносну незалежність когнітивного компоненту (задоволеності життям) від афективного балансу. Результати їх дослідження підтвердили багатовимірну структуру суб'єктивного благополуччя і показало, що людина може мати високий рівень задоволеності життям, навіть якщо не переживає постійно інтенсивні позитивні емоції, або навпаки – відчувати позитивні емоції при невисокій загальній оцінці свого життя. Таке розуміння суттєво збагатило наукові уявлення про природу суб'єктивного благополуччя (Lucas et al., 1996).

З розвитком досліджень у науковому дискурсі сформувалося розуміння, що суб'єктивне благополуччя є складним, багатовимірним, узагальнюючим поняттям, яке охоплює цілу низку різних аспектів людського досвіду. Як уже було зазначено, Дінер запропонував розділяти емоційне (афективне) благополуччя та когнітивні оцінки задоволеності життям як різні, хоча й взаємопов'язані компоненти суб'єктивного благополуччя (Diener, 1984).

Одночасно з цим, завдяки роботам дослідників гуманістичного та екзистенційного напрямку, в науковий дискурс увійшло поняття психологічного благополуччя, пов'язане із самореалізацією, особистісним зростанням та осмисленістю життя. На відміну від суб'єктивного благополуччя, що зосереджується на суб'єктивних оцінках та емоційних переживаннях, психологічне благополуччя фокусується на реалізації особистісного потенціалу та досягненні психологічної зрілості. Особливої популярності та визнання набув евдемоністичний підхід до розуміння благополуччя, найбільш повно представлений у роботах американської дослідниці Керол Ріфф. На основі інтеграції різних теоретичних підходів, включаючи концепції самоактуалізації Маслоу, особистісного зростання Роджерса, індивідуації Юнга та зрілості Олпорта, Ріфф розробила комплексну модель психологічного благополуччя. Вона визначила шість ключових вимірів психологічного благополуччя, кожен з яких відображає певний аспект оптимального розвитку особистості: автономність (здатність до самовизначення та незалежність у судженнях), компетентність в оточенні або екологічна майстерність (здатність ефективно управляти своїм життям та навколишнім середовищем), особистісне зростання (почуття постійного розвитку та реалізації потенціалу), позитивні взаємини з іншими (здатність до формування глибоких міжособистісних стосунків), наявність життєвої мети (відчуття спрямованості та осмисленості життя) та самоприйняття (позитивне ставлення до себе та свого минулого) (Ryff, 1989).

На відміну від моделі Е. Дінера, яка акцентує увагу на суб'єктивному задоволенні і емоційних станах, модель К. Ріфф ґрунтується на гуманістичних ідеях самоактуалізації та розглядає критеріями благополуччя саме зрілі

особистісні характеристики, що відображають повноту реалізації людського потенціалу (House et al., 2018). Відтак, у рамках евдемонічного підходу благополуччя трактується не як приємні переживання, а як результат реалізації особистісного потенціалу та життєвої самореалізації.

Варто зазначити, що евдемонічний підхід не заперечує важливості позитивних емоцій, але розглядає їх як супутній результат повноцінного функціонування особистості, а не як самоціль (Ryan & Deci, 2001). У сучасній психології дедалі частіше підкреслюється необхідність комплексного, інтегративного розуміння благополуччя, яке поєднує гедонічні та евдемонічні виміри. Такий підхід визнає, що по-справжньому благополучне життя включає як суб'єктивне задоволення та позитивні емоції, так і реалізацію особистісного потенціалу, наявність цілей та сенсу. Важливий крок у розвитку інтегративного підходу здійснила К. М. Кіз, яка запропонувала модель «повноцінного психічного здоров'я», що об'єднує емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Науковиця зазначає, що окрім емоційного (гедонічного) добробуту, важливими складовими психічного здоров'я є психологічне благополуччя (у розумінні К. Ріфф) та соціальне благополуччя (відчуття соціальної залученості, підтримки, значущості для суспільства) (Keyes, 2002).

На думку автора, такий підхід суттєво розширює компонентну структуру благополуччя, додаючи соціально-психологічні показники, як-от соціальна інтеграція (відчуття належності до спільноти), соціальне визнання (позитивне ставлення до інших людей і визнання їхнього потенціалу), суспільний внесок (почуття, що власна діяльність цінна для суспільства), соціальна актуалізація (віра в потенціал суспільства) та соціальна узгодженість (здатність осмислювати соціальні процеси). Аналіз інтегративних моделей благополуччя дає підстави стверджувати, що суб'єктивне відчуття щастя і психологічне функціонування є взаємопов'язаними аспектами цілісного феномену благополуччя особистості (Keyes & Annas, 2009) Важливо зазначити, що К. М. Кіз ввела в сучасний науковий дискурс поняття «розквіту» (*flourishing*) для опису стану високого емоційного, психологічного і соціального благополуччя. «Розквіт»

характеризується поєднанням позитивних емоцій, психологічного благополуччя та соціального здоров'я і є оптимальним станом людського функціонування.

Протилежний стан «занепад» (*languishing*) позначає низький рівень позитивного функціонування за всіма цими вимірами, що проявляється у відсутності ентузіазму, залученості, енергії та не обов'язково пов'язаний з психічними розладами. Зазначені концепти дозволили краще диференціювати різні стани психологічного здоров'я та благополуччя (Keyes & Annas, 2009). У межах позитивної психології важливий внесок у розуміння благополуччя зробив Мартін Селігман, який запропонував багатовимірну модель благополуччя «PERMA». Модель включає п'ять основних складових благополучного життя: позитивні емоції (*Positive Emotions*) – переживання радості, задоволення, любові; залученість (*Engagement*) – стан повного поглинання діяльністю, відомий як «потік»; стосунки (*Relationships*) – наявність глибоких, значущих соціальних зв'язків; смисл (*Meaning*) – відчуття приналежності до чогось більшого, ніж власне «я», та служіння вищій меті; досягнення (*Accomplishment*) – прагнення до успіху, досягнення цілей і майстерності (Seligman, 2012).

Модель PERMA фактично поєднує гедонічні аспекти (насолада, позитивні емоції) з евдемонічними (залученість, змістовність життя, досягнення цілей та розвиток стосунків), що робить її інтегративною теорією благополуччя. Кожен з компонентів моделі має власну цінність і вносить унікальний внесок у загальне благополуччя людини, проте найбільш оптимальним є гармонійне поєднання всіх п'яти елементів (Seligman, 2012). Окремо варто згадати концепцію «потіку» (*flow*), запропоновану Міхаєм Чиксентміхаї, яка описує особливий стан свідомості, що характеризується повним зануренням у діяльність, втратою відчуття часу, відсутністю самосвідомості та високою інтенсивністю внутрішньої мотивації. Відповідно до концепції, стан потоку виникає тоді, коли людина займається діяльністю, яка є водночас достатньо складною, щоб стимулювати розвиток навичок, і такою, що відповідає рівню її компетентності. Перебування в стані «потіку» сприяє зростанню суб'єктивного благополуччя, оскільки людина відчуває одночасно контроль, захопленість і смислову

наповненість справою. Дослідження показують, що люди, які частіше переживають стан потоку, повідомляють про вищі рівні щастя та задоволеності життям. Слід зауважити, що зазначений аспект згодом увійшов до складових моделей благополуччя, зокрема, компонент «залученість» у моделі PERMA Селігмана безпосередньо відображає ідею потоку Чиксентміхаї (Csikszentmihalyi, 2006). Аналіз наведених підходів дає підстави стверджувати про наявний міждисциплінарний вплив (психологія особистості, соціальна психологія, філософія, економіка) у намаганні всебічно окреслити поняття людського благополуччя. Сучасне розуміння благополуччя формується на перетині різних наукових дисциплін, кожна з яких привносить власну методологію та акценти. Економічні дослідження збагатили розуміння взаємозв'язку між матеріальним добробутом та суб'єктивним благополуччям, філософія забезпечила концептуальний фундамент для осмислення щастя, а соціологія підкреслила значення соціального контексту для індивідуального благополуччя. Такий міждисциплінарний діалог сприяє формуванню більш глибокого та багатогранного розуміння благополуччя.

Наприкінці ХХ століття з'явилися також теорії, що пояснюють емпірично встановлений феномен відносної стабільності рівня щастя у людей попри суттєві зовнішні зміни в їхньому житті. Згідно з концепцією «гедонічного бегемота» або «бігу доріжкою насолод» (hedonic treadmill), яку запропонували Філіп Брікман і Дональд Т. Кемпбелл, людина має природну схильність адаптуватися як до позитивних, так і до негативних подій, повертаючись з часом до свого індивідуального базового рівня щастя. Теорія знайшла підтвердження в дослідженні Ф. Брікмана, який виявив, що люди, які виграли у лотерею, після періоду ейфорії поверталися до звичного для них рівня щастя, а люди, які пережили серйозні травми (наприклад, стали паралізованими), після періоду горя також поверталися до відносно стабільного рівня благополуччя, хоча і дещо нижчого, ніж до травми. Така адаптаційна здатність людської психіки має еволюційне значення, дозволяючи зберігати емоційну стабільність в умовах мінливого середовища (Brickman & Campbell, 1971).

Більш пізні дослідження підтвердили наявність «уставних точок» щастя. На переконання Девіда Ліккена та Аука Телегена, кожна особистість має притаманний їй базовий рівень благополуччя, значною мірою зумовлений генетичними факторами, темпераментом і стабільними рисами особистості. Навколо цього базового рівня відбуваються тимчасові коливання настрою та задоволеності життям, викликані зовнішніми подіями та обставинами. Відповідно до цієї теорії, серйозні життєві зміни часто мають лише тимчасовий вплив на суб'єктивне благополуччя, оскільки домінуючу роль відіграють стабільні внутрішні особистісні фактори. Генетичні впливи оцінюються приблизно в 40-50% варіації показників щастя, що підкреслює важливість вроджених властивостей у формуванні базового рівня суб'єктивного благополуччя. Відзначимо, що теорія має важливі практичні імплікації, змушуючи переосмислити традиційні уявлення про шляхи досягнення щастя та спонукаючи зосередитися на внутрішніх факторах благополуччя, таких як когнітивні стратегії, ціннісні орієнтації та поведінкові практики (Lykken & Tellegen, 1996). Варто зазначити, що термінологія благополуччя в різних дослідників може варіюватися, і часто вживаються близькі, але не тотожні поняття: «щастя» (happiness), «задоволеність життям» (life satisfaction), «якість життя» (quality of life), «психічне здоров'я» (mental health) тощо. Зазначені терміни, хоча й пов'язані між собою, мають певні відмінності в концептуальному змісті та акцентах. Суб'єктивне благополуччя зазвичай розуміється як суто суб'єктивна оцінка людиною свого життя і переживань, що відповідає підходу Е. Дінера. Якість життя є більш широким поняттям, яке може включати й об'єктивні індикатори, такі як умови життя, матеріальний добробут, доступ до медичних послуг тощо. Психологічне благополуччя, у розумінні К. Ріфф та інших прихильників евдемонічного підходу, зосереджується на аспекті особистісного зростання та самореалізації. Незважаючи на наявні термінологічні та концептуальні відмінності, сучасні підходи сходяться на думці, що благополуччя слід розуміти як складне, багатовимірне поняття, яке не може бути зведений до єдиного показника (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

Згідно з визначенням фахівців Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), благополуччя постає як комплексне поняття, що включає фізичний, психічний і соціальний аспекти здоров'я, а не просто відсутність хвороб. ВООЗ визначає здоров'я як «стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або недугів». Визначення зосереджується на позитивному аспекті здоров'я і розширює його розуміння за межі медичної моделі. Справедливим буде зауважити, що така позиція дещо відрізняється від поширеної у сучасній психології концепції, яка наголошує на суб'єктивному характері благополуччя і визначає, що насправді важливо те, як людина сама оцінює своє життя, а не лише які об'єктивні обставини вона має (Diener, 1984). Розробка надійних психометричних інструментів для вимірювання різних аспектів благополуччя суттєво сприяла закріпленню та розвитку цих концепцій в емпіричній психології. З метою оцінки когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя Ед Дінер створив Шкалу задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale – SWLS), яка складається з п'яти тверджень, що оцінюють загальне когнітивне судження людини про своє життя в цілому. Слід зауважити, що шкала досі залишається одним з найпопулярніших і найбільш валідних інструментів вимірювання задоволеності життям у світовій психологічній практиці (Diener & others, 1985).

Афективні аспекти суб'єктивного благополуччя часто вимірюються за допомогою шкал настрою, наприклад, широко використовуваного опитувальника позитивного і негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule – PANAS), розробленого Девідом Уотсоном, Лі Анн Кларк та Аук Телеггеном. Інструмент дозволяє оцінити частоту переживання людиною різних позитивних та негативних емоційних станів (Watson et al., 1988). Для оцінки психологічного благополуччя К. Ріфф розробила опитувальник із шести підшкал, що відповідають її шести вимірам. Опитувальник дозволяє отримати загальний показник психологічного благополуччя та показники за окремими вимірами, що забезпечує більш диференційовану оцінку психологічного функціонування особистості. Наявність надійних методик дозволила проводити

масштабні емпіричні дослідження благополуччя в різних країнах та культурах, що підтвердили валідність виділених компонентів та сприяли подальшій популяризації концепції суб'єктивного благополуччя в науковій спільноті та суспільстві в цілому (Ryff, 1989). Наявність надійних методик дозволила проводити масштабні дослідження благополуччя в різних країнах, що підтвердили валідність виділених компонентів та сприяли популяризації концепції суб'єктивного благополуччя. Теоретичні моделі благополуччя демонструють еволюцію наукових уявлень від первинного редукційного розуміння щастя як суми приємних афективних переживань до сучасного комплексного трактування благополуччя як оптимального функціонування особистості, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. За результатами аналізу автором здійснено систематизацію провідних підходів і компонентних структур, запропонованих у світовій та вітчизняній психологічній науці (див. Таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Характеристика сучасних теоретичних концепцій суб'єктивного благополуччя

Модель / Автор(и)	Тип підходу	Основні компоненти благополуччя
Суб'єктивне благополуччя (Е. Дінер)	Гедоністичний	Задоволеність життям; позитивний афект; негативний афект (низький)
Психологічне благополуччя (К. Ріфф)	Евдемоністичний	Автономність; екологічна компетентність; особистісне зростання; позитивні взаємини; життєва мета; самоприйняття
Модель повного благополуччя (К. Кіз)	Змішаний (емоц.+евдем.+соц.)	Емоційне (гедонічне) благополуччя; психологічне благополуччя (6 вимірів за Ріфф); соціальне благополуччя (соціальна інтеграція, прийняття, внесок, актуалізація, зв'язок)
Модель PERMA (М. Селігман)	Змішаний (позит. психологія)	Позитивні емоції; залученість; відносини; смисл; досягнення

Як вбачається з аналізу, різні підходи роблять акцент на різних аспектах благополуччя. Гедоністична традиція, представлена у працях Е. Дінера зосереджується на суб'єктивному переживанні задоволення та щастя «тут і

зараз». Евдемонічна, розроблена в працях К. Ріфф, Е. Десі, Р. Раяна, підкреслює важливість самореалізації, особистісного розвитку та відповідності життя глибоким цінностям. Сучасні інтегративні концепції К. Кіз та М. Селігмана визнають значущість обох вимірів і додають до формули благополуччя соціальний контекст. Такий еволюційний розвиток наукових уявлень про благополуччя відображає міждисциплінарний характер цього феномену. Суб'єктивне благополуччя вивчається не лише в психології (різних її галузях), однак й у суміжних сферах – соціології, економіці, медицині. Критичний аналіз літератури показує, що жодна окрема модель не вичерпує повністю це поняття, але всі вони доповнюють одна одну, дозволяючи сформувати цілісніше бачення суб'єктивного благополуччя молоді як багатокomпонентного утворення.

1.2 Вікові й соціокультурні детермінанти суб'єктивного благополуччя у період молодості

Період молодості за класифікацією ООН (18-45 років) є винятково важливим для формування життєвої траєкторії особистості та охоплює кілька суттєво відмінних етапів розвитку, кожен з яких має свій унікальний вплив на суб'єктивне благополуччя. На початковому етапі (18-25 років), який у американській психологічній науці часто називають «emerging adulthood» або «перехід до дорослого життя», молоді люди активно експериментують з різними соціальними ролями, будують свою ідентичність, здобувають вищу освіту та розпочинають професійний шлях. Дж. Дж. Арнетт справедливо зазначає, що період характеризується високою мірою невизначеності. Слід зауважити, що невизначеність може стимулювати розвиток та приносити задоволення від нових можливостей або ж провокувати тривогу та зниження відчуття благополуччя (Arnett, 2000). Середній етап молодості (25-35 років) часто пов'язаний із професійним становленням, створенням сім'ї, народженням дітей та прийняттям на себе нових відповідальностей. Зазначений період може супроводжуватися підвищенням суб'єктивного благополуччя внаслідок стабілізації життєвої ситуації та досягнення важливих соціальних і особистих цілей (Miseng, 2019).

Водночас, саме на зазначеному етапі молоді люди часто стикаються з найвищим рівнем стресу через необхідність балансувати між кар'єрними амбіціями та сімейними обов'язками, що може негативно впливати на їхнє благополуччя. Пізній етап молодості (35-45 років) характеризується переоцінкою життєвих досягнень та планів, можливою професійною переорієнтацією та переосмисленням цінностей. На цьому етапі спостерігається тенденція до поглиблення саморефлексії та пошуку більш автентичного способу життя, що може як підвищувати суб'єктивне благополуччя через відчуття осмисленості, так і знижувати його через усвідомлення обмежень та нереалізованих можливостей (Kanfer & Askerman, 2004). Слід зауважити, що рівень суб'єктивного благополуччя не залишається постійним протягом життя, а демонструє певну вікову динаміку. Д. Дж. Бланшфлавер та Е. Дж. Освальд у власному дослідженні стверджують, що у багатьох культурах простежується так звана U-подібна крива задоволеності життям, коли відносно високі показники у ранній молодості поступово знижуються до середнього віку (приблизно 45-50 років), досягаючи свого мінімуму, а потім знову зростають у пізньому дорослому віці (Blanchflower & Oswald, 2008). Період молодості охоплює частину зазначеної кривої, де відбувається поступове зниження суб'єктивного благополуччя. Демонструють стійкість U-подібної залежності між віком та благополуччям у різних країнах та культурах, що свідчить про універсальність вікових змін у суб'єктивному благополуччі. Важливо враховувати, що вікові особливості суб'єктивного благополуччя не є універсальними і можуть суттєво відрізнятися в різних соціокультурних контекстах. Дослідження африканського науковця К. Х. Нгамаби у Руанді виявило, що старші люди демонстрували нижчі показники задоволеності життям порівняно з молодшими, що підкреслює важливість врахування культурного, історичного та соціально-економічного контексту при вивченні вікової динаміки суб'єктивного благополуччя (Ngamaba, 2016).

У дослідженні колективу зарубіжних авторів на чолі з А. А. Стоуном встановлено, що вагомість різних факторів благополуччя змінюється з віком, коли для молодшої групи (18-30 років) найбільш значущими виявляються

фактори соціальних стосунків та досягнень, для середньої вікової групи (30-40 років) – баланс між професійним та особистим життям, а для старшої молоді (40-45 років) – осмисленість життя та відчуття реалізації потенціалу (Stone & others, 2010). Провідну роль у формуванні та підтримці благополуччя молоді відіграє і соціокультурний контекст. Суб'єктивне відчуття щастя значною мірою зумовлене тим, які цінності, норми і можливості задає суспільство для молодого покоління. Молоді люди у віці 18-45 років особливо чутливі до соціокультурних впливів, оскільки саме в зазначений період відбувається активна інтеграція в соціум, засвоєння соціальних ролей та формування життєвої позиції. Тайванська дослідниця Л. Лу, зокрема, зазначає, що культурно-зумовлені цінності та соціальні очікування формують критерії суб'єктивного благополуччя молоді, визначаючи, які життєві досягнення та стани вважаються бажаними та успішними (Lu, 2008). За результатами аналізу міжкультурних досліджень можна відстежити значні відмінності у факторах, що визначають суб'єктивне благополуччя молоді в різних культурах.

У колективістських культурах (Східна Азія, традиційні суспільства) молоді люди можуть оцінювати своє благополуччя не стільки через індивідуальні досягнення чи емоції, скільки через гармонію в стосунках із оточенням, виконання соціальних обов'язків, відповідність очікуванням сім'ї та громади. Натомість в індивідуалістичних західних культурах суб'єктивне благополуччя молоді більше пов'язане з відчуттям особистої автономії, самовираження та досягненнями у навчанні чи кар'єрі (Tov & Diener, 2009). Як вбачається з аналізу середні рівні задоволеності життям та частоти позитивних емоцій статистично вищі у країнах з індивідуалістичною культурою та високим економічним розвитком. У деяких суспільствах не прийнято відкрито демонструвати надмірну радість або заявляти про власне благополуччя, щоби не вирізнитися, така особливість культурної скромності часто спостерігається в колективістських соціумах (див. Таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Культурні детермінанти суб'єктивного благополуччя в молодому віці

Культурний тип	Домінуючі джерела благополуччя	Приклади країн
Індивідуалістичні культури	Особисті досягнення, автономія, самореалізація, позитивні емоції, гедоністичне задоволення	США, Канада, Австралія, країни Західної Європи
Колективістські культури	Гармонійні соціальні відносини, виконання обов'язків, відповідність соціальним нормам, приналежність до групи	Японія, Китай, Південна Корея, країни Латинської Америки
Перехідні/змішані культури	Поєднання традиційних колективістських цінностей з новими індивідуалістичними орієнтаціями, часто викликає ціннісні конфлікти	Країни Східної Європи, включаючи Україну, деякі країни Азії та Африки у процесі модернізації

Особливо важливим є врахування культурних моделей життєвого шляху та вікових очікувань. У різних суспільствах існують імпліцитні нормативні графіки життєвих досягнень, з визначеним віком, коли молода людина повинна отримати освіту, розпочати кар'єру, одружитися, народити дітей. Невідповідність зазначеним нормативним очікуванням може викликати соціальний тиск та знижувати суб'єктивне благополуччя молодих людей. Наприклад, у традиційних суспільствах неодружена жінка старше 30 років може відчувати значний психологічний дискомфорт через невідповідність соціальним очікуванням, навіть якщо в інших сферах життя вона є успішною. У сучасних розвинених суспільствах спостерігається тенденція до продовження періоду молодості та відтермінування традиційних маркерів дорослості (пізніше одруження, народження дітей, фінансова незалежність від батьків) (Arnett, 2000).

На думку автора, подібна трансформація створює нові виклики для суб'єктивного благополуччя молодих людей, які можуть переживати амбівалентні почуття через невідповідність традиційним очікуванням, навіть якщо свідомо обирають альтернативні життєві шляхи. Суттєвий вплив на суб'єктивне благополуччя молодих людей має і національний контекст, включаючи політичну ситуацію, економічний розвиток, соціальну політику та історичні обставини. Українські реалії накладають свій специфічний відбиток на суб'єктивне благополуччя молоді віком 18-45 років. Численні періоди суспільних трансформацій, економічної нестабільності та військових потрясінь створюють атмосферу хронічної невизначеності, що підвищує психологічну вразливість

молодого покоління. Українське суспільство характеризується переплетінням традиційних колективістських цінностей, пов'язаних із сімейними зв'язками та взаємопідтримкою, та нових індивідуалістичних орієнтацій, особливо серед міської молоді. Ціннісна амбівалентність може ставати джерелом внутрішньоособистісних конфліктів та знижувати загальне суб'єктивне благополуччя. Молоді українці часто відчують розрив між традиційними очікуваннями старшого покоління та новими можливостями і викликами глобалізованого світу (Перун, 2023). Дослідження свідчать, що молодь є однією з найвразливіших категорій населення в умовах соціальної нестабільності, демонструючи зниження показників життєвої задоволеності та оптимізму при зростанні невпевненості в майбутньому. За даними опитування Центру Разумкова, українська молодь оцінює рівень задоволеності життям у 5.7 бали за 10-бальною шкалою. Цікавим спостереженням є і негативна кореляція віку порівняно з рівнем задоволеності. Для прикладу українці віком старше 60-и років в середньому оцінювали задоволеність життям у 4.1 бали. Втім, незважаючи на результати опитування, зазначений показник в Україні традиційно залишається одним з найнижчих серед досліджуваних країн регіону. Серед чинників, що позитивно асоціювалися з благополуччям української молоді, виділяються вищий рівень матеріального добробуту родини, здобуття вищої освіти, проживання у сільській місцевості та відсутність раннього батьківства. Результати вказують на важливість соціально-економічних детермінант, можливості отримати якісну освіту, фінансова стабільність, підтримка сім'ї прямо впливають на відчуття життєвого благополуччя у період молодості (*Оцінка ситуації в країні, довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів, ставлення до виборів, віра в перемогу*, 2024).

Особливого значення набуває вплив тривалої війни на суб'єктивне благополуччя української молоді. Війна створює пряму загрозу фізичній безпеці та матеріальному добробуту та викликає хронічний стрес, тривогу, невизначеність щодо майбутнього та відчуття безпорадності, що негативно впливає на психологічне благополуччя. Водночас, досвід подолання

травматичних подій може сприяти посттравматичному зростанню, переоцінці цінностей та підвищенню резилієнтності, що в довгостроковій перспективі може позитивно вплинути на суб'єктивне благополуччя (Мащак & Кучвара, 2023).

Варто також звернути увагу на вплив міграційних процесів на благополуччя молоді. За даними соціологічного дослідження Gradus Research та Advanter Group від травня 2024 року, значна частка молодих українців прагне виїхати за межі країни, охоплюючи 83% респондентів у молодіжній категорії загалом. Серед них 79% становлять особи віком 18-24 роки, а 85% – віком 25-34 роки (Длігач, 2025). Тут справедливим буде зауважити, що еміграція може надавати нові можливості для освіти, кар'єри та самореалізації, однак часто супроводжується стресом адаптації до нової культури, розривом соціальних зв'язків, зниженням соціального статусу, що може негативно впливати на суб'єктивне благополуччя. Для молодих українців, які становлять значну частку трудових мігрантів, зазначені фактори мають особливе значення.

Іншим критичним детермінантом суб'єктивного благополуччя молодої людини у віці 18-45 років виступають сімейне оточення та міжособистісні відносини становлять. На різних етапах вікового періоду змінюється характер та значущість різних типів стосунків, але їх загальний вплив на благополуччя залишається значним. У ранній молодості (18-25 років) особливо важливими є стосунки з батьками та однолітками. Не зважаючи на посилення психологічної сепарації від батьків та формування власної дорослої ідентичності, вплив батьківської родини залишається вагомим. Канадські науковці К. Рателле, К. Сімар та Ф. Гуей стверджують, що високе сприйняття автономної підтримки з боку зазначених значущих осіб прямо асоціюється з підвищенням рівня суб'єктивного благополуччя студентів університетів. Емоційна підтримка, прийняття, повага до права на самостійність у прийнятті рішень та створення умов для вільного самовираження сприяють формуванню стійкого відчуття задоволеності життям та позитивного емоційного фону. Натомість відсутність автономної підтримки та надмірний контроль можуть значно знижувати суб'єктивне благополуччя, поглиблюючи емоційні труднощі молоді в період

активного становлення ідентичності та інтеграції у доросле життя (Ratelle et al., 2012). У період середньої молодості (25-35 років) на перший план виходять романтичні стосунки та створення власної сім'ї. Наявність стабільних, задовільних романтичних стосунків є одним з найсильніших предикторів суб'єктивного благополуччя у зазначеному віці. А. Шапіро К. Л. М. Кіз емпіричним шляхом довели, що одружені особи демонструють вищі показники соціального благополуччя порівняно з неодруженими. Водночас, якість шлюбу є більш важливим фактором, ніж сам факт одруження. Більше того, конфліктні, незадовільні стосунки можуть значно знижувати суб'єктивне благополуччя. Слід зауважити, що в пізній молодості (35-45 років) особливого значення набувають стосунки з дітьми та розширеною родиною. Батьківство може підвищувати суб'єктивне благополуччя через відчуття осмисленості, реалізації важливої соціальної ролі та емоційної близькості, а також знижувати його через стрес, пов'язаний з вихованням дітей, обмеження особистої свободи та необхідність балансувати між сімейними та професійними обов'язками (Radó, 2019).

Протягом усього періоду молодості важливим джерелом благополуччя залишаються стосунки з друзями та колегами. Наявність надійної соціальної підтримки, відчуття приналежності до соціальної групи, можливість отримати емоційну та практичну допомогу в складних ситуаціях – усе зазначене суттєво впливає на суб'єктивне благополуччя. Емпіричні дослідження демонструють, що молоді люди, які повідомляють про надійну соціальну підтримку та довірливі стосунки з іншими, демонструють значно вищий рівень задоволеності життям (Tian et al., 2015). У межах дослідження, здійсненого під час пандемії Covid-19 у Великобританії колектив зарубіжних дослідників під керівництвом Й. Мао з'ясував, що навіть в умовах економічної нестабільності та обмежених матеріальних ресурсів, молоді люди з високим рівнем соціальної підтримки демонструють відносно високі показники суб'єктивного благополуччя, що підкреслює буферну роль соціальних зв'язків у захисті психологічного здоров'я (Мао & others, 2024). Враховуючи останні тенденції та постійну діджиталізацію, слід звернути увагу на те, що в сучасному світі зростає роль віртуальних

соціальних зв'язків, що формуються та підтримуються через соціальні мережі та інші цифрові платформи. На думку автора, характер впливу віртуальних зв'язків на суб'єктивне благополуччя молоді є амбівалентним і залежить від способу використання технологій, частоти та інтенсивності онлайн-комунікації, а також від того, чи доповнюють віртуальні контакти реальне спілкування, чи заміщують його. Загалом, як вбачається з аналізу, на різних етапах життєвого шляху молоді люди надають перевагу різним типам соціальних відносин, які по-різному впливають на їхнє самовідчуття. Послідовно, з метою систематизації наявних вікових тенденцій, автором здійснено узагальнення у таблиці (див. Таблиця 1.3).

Таблиця 1.3

Вікова динаміка значущості соціальних відносин для суб'єктивного благополуччя

Віковий період	Найбільш значущі соціальні стосунки	Вплив на суб'єктивне благополуччя
Рання молодість (18-25 років)	Стосунки з батьками, друзями та однолітками; перші романтичні стосунки	Підтримка та прийняття з боку батьків залишається важливою; формування стійких дружніх зв'язків та перший досвід близьких стосунків значно впливають на самооцінку та емоційний стан
Середня молодість (25-35 років)	Романтичні стосунки/шлюб; професійні зв'язки; формування батьківських ролей	Якість романтичних стосунків має вирішальне значення; професійні зв'язки впливають на кар'єрне зростання та самореалізацію; перехід до батьківства переструктурує пріоритети та цінності
Пізня молодість (35-45 років)	Сімейні стосунки (партнер, діти); професійна мережа; дружні зв'язки	Стабільність сімейних відносин забезпечує емоційний комфорт; дружні та професійні зв'язки створюють систему соціальної підтримки; баланс між різними типами стосунків стає критичним для благополуччя

У сучасну епоху глобальної цифровізації соціального життя з'явилися нові соціокультурні чинники, що впливають на благополуччя молоді, пов'язані з розвитком інформаційних технологій та соціальних мереж. Дигіталізація комунікації принципово змінила патерни соціальної взаємодії, створивши нові можливості та виклики для молодого покоління. Е. А. Ноулес та Б. А. Данці стверджують, що помірне використання цифрових технологій та соціальних мереж може підтримувати відчуття пов'язаності, полегшувати підтримання

соціальних контактів, надавати доступ до інформації та розважального контенту, створювати простір для самовираження та формування ідентичності, що потенційно може підвищувати суб'єктивне благополуччя. Особливо важлива роль цифрових технологій для молодих людей, які живуть у віддалених регіонах, мають обмежені можливості фізичного пересування або належать до соціальних меншин (для них інтернет може стати платформою для знаходження однодумців та побудови значущих соціальних зв'язків) (Knowles & Danzi, 2025).

Низка досліджень вказує на потенційні негативні ефекти надмірного використання соціальних мереж. Визначено такі феномени як соціальне порівняння, порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів, «страх втратити можливості» (Fear of Missing Out, FOMO), нав'язливий серфінг у соціальних мережах, кібербулінг, надмірна залежність від онлайн-валідації та «лайків». Зазначені особливості пов'язують із ризиком зниження психологічного благополуччя, зростанням тривожності, депресивних симптомів та незадоволеності собою у молоді. Особливо уразливою до негативних ефектів соціальних мереж є молодша когорта вікової групи (18-25 років), оскільки їхня ідентичність та самооцінка знаходяться у процесі формування та більш чутливі до зовнішніх впливів. У дослідженні Дж. М. Твенге та В. К. Кемпбелла зазначено, що молоді люди, які проводять більше часу у соціальних мережах та менше часу у реальній соціальній взаємодії, демонструють вищі показники самотності, депресії та тривоги. Зокрема, інтенсивне використання цифрових медіа (понад 5 годин на день) пов'язане з підвищеним ризиком депресії та суїцидальних думок (Twenge & Campbell, 2019). Негативні тенденції було виявлено і колективом зарубіжних дослідників на чолі з К. Е. Рієм, які виявили, що молоді люди, які проводять більше трьох годин на день у соціальних мережах, мають підвищений ризик психічних проблем, особливо внутрішніх проблем, таких як тривожність та депресія (Riehm & others, 2019) Крім того, систематичний огляд 36 досліджень виявив стійкий зв'язок між кібербулінгом через соціальні мережі та депресією серед дітей та підлітків, причому дівчата-підлітки та молодь з сексуальних меншин частіше повідомляють про такі інциденти (U.S. Surgeon General, 2023).

Зазначені результати підкреслюють необхідність обережного та усвідомленого використання соціальних мереж молоддю, а також важливість підтримки здорових онлайн-практик для збереження психологічного благополуччя. Для старшої когорти молоді (25-45 років) цифрове середовище створює інші виклики для благополуччя. Розмивання меж між роботою та особистим життям через постійну доступність через цифрові пристрої, інформаційне перевантаження, необхідність швидко адаптуватися до нових технологій та практик – усе зазначене може призводити до техностресу та емоційного вигорання, особливо у професійній сфері. Водночас, питання впливу цифрових технологій на щастя молоді залишається дискусійним і неоднозначним, оскільки ефекти значно залежать від індивідуальних особливостей користувачів, специфіки використання технологій, соціального та культурного контексту. Очевидно, що інтернет-середовище стало невід'ємною складовою соціалізації та повсякденного життя сучасної молодої людини, і вплив інтернет-середовища на благополуччя не можна ігнорувати при аналізі детермінант молодіжного благополуччя (Marsh et al., 2024).

Важливим аспектом є також цифрова нерівність, нерівний доступ до інтернету та цифрових технологій серед різних груп молоді. Молоді люди з низьким соціально-економічним статусом, з віддалених сільських регіонів або країн, що розвиваються, можуть мати обмежений доступ до цифрових ресурсів, що потенційно обмежує можливості для освіти, працевлаштування, соціальної інтеграції та, як наслідок, може негативно впливати на суб'єктивне благополуччя. Дослідження емоційного інтелекту як фактора суб'єктивного благополуччя молоді демонструє важливість розвитку емоційних компетенцій для оптимального психологічного функціонування. Існує пряма кореляцію між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рівнем суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Послідовно, розуміння власних емоцій, управління власними та чужими емоціями, контроль експресії мають значні зв'язки з різними компонентами благополуччя, включаючи позитивні стосунки з іншими, управління середовищем, особистісне зростання, наявність життєвих цілей та

самоприйняття. Дослідження Р. Пекруна та Л. Ліненбрік-Гарсії свідчать, що молоді люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу адаптацію до стресових ситуацій, більшу ефективність у міжособистісній взаємодії та вищий рівень загального благополуччя порівняно з особами з низьким рівнем емоційного інтелекту. (Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014).

Не менш важливими детермінантами суб'єктивного благополуччя у період молодості є і освіта та професійне самовизначення. Р. А. Істерлін стверджує, що рівень освіти виявляється значущим предиктором благополуччя молодих людей у різних культурних контекстах. Особи з вищим рівнем формальної освіти демонструють вищі показники суб'єктивного благополуччя порівняно з особами, які мають нижчий рівень освіти. Освіта, на думку дослідника, сприяє підвищенню благополуччя через декілька механізмів. Перший механізм пояснює розширення можливостей для працевлаштування та кар'єрного зростання, що позитивно впливає на фінансову стабільність та самоефективність молоді людини. Другий механізм дозволяє розвивати когнітивні здібності, критичне мислення та навички вирішення проблем, що допомагає ефективніше справлятися з життєвими викликами. Третій механізм пояснює формування освітніми установами середовища для формування значущих соціальних зв'язків, знаходження однодумців та побудови соціального капіталу (Easterlin, 2001).

Підсумовуючи, можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя молоді має чітко виражену вікову динаміку, у межах якої поступовий перехід від пошуку ідентичності до переоцінки життєвих досягнень супроводжується зміною провідних детермінант добробуту. Визначальною умовою збереження високих показників життєвої задоволеності на всіх етапах залишається якість соціальних зв'язків, однак їхня конфігурація змінюється від батьківської підтримки й дружби у ранній молодості до партнерських, сімейних і професійних відносин у середній та пізній молодості. Соціокультурний контекст (національні традиції, економічна стабільність, воєнні загрози й цифрова трансформація суспільства) модифікує силу й напрямок дії вікових чинників, формуючи як ресурси, так і ризики для добробуту. Цифровізація, разом із розширенням можливостей для самореалізації

й соціальної підтримки, породжує феномени техностресу, FOMO та кібербулінгу, що особливо загострює вразливість молодшої когорти, тоді як емоційний інтелект і рівень освіти посилюють адаптивні потенціали, сприяючи фінансовій стабільності, когнітивній гнучкості й розвитку соціального капіталу. Отже, оптимізація суб'єктивного благополуччя у молодих людей потребує комплексних стратегій, що враховують вікову специфіку, культурні очікування, якість міжособистісних стосунків і умови цифрового середовища.

1.3 Задоволеність міжособистісними стосунками як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя молодих людей

Задоволеність міжособистісними стосунками представляє собою центральний психологічний механізм формування суб'єктивного благополуччя у молодих людей, що підтверджується значним обсягом сучасних емпіричних досліджень. Аналіз наукової літератури демонструє складну багаторівневу систему взаємодій між якістю соціальних зв'язків та психологічним благополуччям, де міжособистісні стосунки виступають як предиктором, так і медіатором різних аспектів суб'єктивного досвіду (Umberson & Karas Montez, 2010). Фундаментальні теоретичні основи взаємозв'язку між міжособистісними стосунками та благополуччям закладені в теорії самодетермінації, яка ідентифікує потребу у зв'язку з іншими як одну з трьох базових психологічних потреб людини поряд з автономією та компетентністю (Henning et al., 2022). Дослідження Zhang та колег (2024) на вибірці з 673 студентів коледжу виявило, що міжособистісний дистрес негативно корелює з суб'єктивним благополуччям ($r = -0,48, p < 0,01$), демонструючи потужний прямий ефект якості соціальних взаємодій на психологічне функціонування. Водночас, дослідження встановило, що психологічний капітал (включно з самоефективністю, надією, оптимізмом та стійкістю) частково опосередковує цей зв'язок, пояснюючи 57% загального ефекту впливу міжособистісних проблем на благополуччя (Zhang et al., 2024).

Романтичні стосунки, як особливо значущий компонент міжособистісного досвіду молодих дорослих, виявляють особливо виражені зв'язки з суб'єктивним

благополуччям. Систематичний огляд 112 досліджень, що охопив 278,871 учасників віком від 12 до 70 років, засвідчив, що у період дорослішання учасники, які перебувають у романтичних стосунках, демонструють вищі рівні благополуччя порівняно з самотніми особами (Braithwaite et al., 2019). Дослідження 237 молодих дорослих встановило, що сексуальна задоволеність виступає основним предиктором задоволеності стосунками в обох статей, при цьому міжособистісна близькість також значущо сприяє загальній задоволеності відносинами (Kochendörfer et al., 2023).

Механізми впливу задоволеності міжособистісними стосунками на благополуччя характеризуються мультирівневою структурою. На когнітивному рівні задоволені стосунки сприяють формуванню позитивної соціальної інтерпретації нейтральних та неоднозначних соціальних ситуацій (Boer et al., 2019). Дослідження з використанням щоденникового методу протягом 14 днів серед 200 осіб віком 10-14 років продемонструвало, що вищі рівні суб'єктивного благополуччя асоціюються з інтерпретацією нейтральних виразів обличчя як більш позитивних та щасливих, а також з вищими очікуваннями задоволення від спілкування з іншими (Beyens et al., 2023). На емоційному рівні задоволені міжособистісні стосунки функціонують як буферний механізм проти стресу та негативних емоційних станів (Cohen, 2004). Теорія прив'язаності надає додаткове концептуальне підґрунтя для розуміння зв'язку між міжособистісними стосунками та благополуччям. Дослідження ролі вдячності як медіатора між стилями прив'язаності та задоволеністю стосунками встановило, що безпечна прив'язаність позитивно корелює з вищими рівнями задоволеності романтичними стосунками через механізм підвищеної вдячності до партнера. Навпаки, уникаюча та тривожна прив'язаність негативно впливає на задоволеність стосунками через пригнічення почуттів вдячності та формування негативних когнітивних схем щодо інших (Vollmann et al., 2019). Дослідження на вибірці 1,404 студентів коледжу підтвердило, що дитячі травми впливають на задоволеність романтичними стосунками через медіаторну роль стилів прив'язаності та модераторну роль соціальної підтримки (Quan et al., 2025).

Нейробиологічні механізми також відіграють важливу роль у зв'язку між міжособистісними стосунками та благополуччям. Дослідження демонструють, що задоволені соціальні взаємодії активують систему винагороди мозку та сприяють виробленню нейротрансмітерів, що асоціюються з позитивними емоційними станами (Cassidy et al., 2013). Одночасно, соціальна підтримка модулює активність гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, знижуючи рівні кортизолу та інших маркерів стресу (Gunnar & Hostinar, 2015). Соціальна підтримка як компонент задоволеності міжособистісними стосунками виявляє специфічні ефекти на різні аспекти благополуччя. Дослідження 426 філіппінських дорослих під час пандемії COVID-19 встановило, що соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та значущих інших позитивно корелює з позитивним афектом та негативно - з симптомами тривоги та депресії. Ключовим медіаторним механізмом виступає сприйняття стресу: соціальна підтримка знижує суб'єктивне сприйняття стресових подій, що в свою чергу сприяє покращенню показників психічного здоров'я (Acoba, 2024).

Вікові особливості впливу міжособистісних стосунків на благополуччя молодих людей характеризуються специфічними патернами. Дослідження Global Flourishing Study (2022-2023), що охопило дані з множини країн, виявило, що в деяких країнах, зокрема США, Японії та Австралії, молоді дорослі звітують про найнижчі рівні соціальних зв'язків серед усіх вікових груп, що корелює зі зниженням показників благополуччя в цій віковій когорті. У США 18% молодих дорослих (18-29 років) повідомили про відсутність близьких соціальних зв'язків, що перевищує аналогічний показник для осіб 30-44 років (15%) (Global Flourishing Study, 2023). Гендерні відмінності у впливі міжособистісних стосунків на благополуччя також демонструють специфічні патерни. Дослідження впливу соціальних медіа на благополуччя виявило, що чутливість до соціальних порівнянь та їх вплив на самооцінку відрізняється між статями, при цьому дівчата демонструють вищу чутливість до висхідних соціальних порівнянь у віці 11-13 років, тоді як хлопці - у 14-15 років та 19 років (Orben & Przybylski, 2022). Культурні та соціально-економічні фактори модерують зв'язок

між задоволеністю міжособистісними стосунками та благополуччям. Дослідження в різних культурних контекстах демонструє, що цінності колективізму та індивідуалізму впливають на те, які аспекти міжособистісних стосунків найбільше сприяють благополуччю. У більш колективістських культурах групова гармонія та сімейні зв'язки виявляють сильніші ефекти, тоді як в індивідуалістичних культурах більше значення мають автономія у стосунках та особистісне зростання через соціальні взаємодії (Henrich et al., 2010).

Пандемія COVID-19 надала унікальну можливість дослідити стійкість зв'язку між міжособистісними стосунками та благополуччям в умовах обмежених соціальних контактів. Дослідження серед турецьких одружених дорослих (N=877) виявило, що задоволеність стосунками залишається значущим предиктором суб'єктивного благополуччя навіть в умовах пандемічного стресу, при цьому міжособистісні стратегії регуляції емоцій (включно з прийняттям перспективи іншого, підвищенням позитивного афекту, соціальним моделюванням та заспокоєнням) виступають важливими модераторами цього зв'язку (Karasu & Çelik, 2022). Лонгітюдинальні дослідження надають докази каузального характеру зв'язку між міжособистісними стосунками та благополуччям. Дослідження з використанням двох британських наборів даних, що включали 84,011 учасників (10-80 років) та лонгітюдинальний аналіз 17,409 учасників (10-21 рік), встановило двонаправлені каузальні зв'язки: вищі рівні задоволеності життям передбачають покращення якості соціальних зв'язків через рік, а вища якість соціальних стосунків передбачає підвищення задоволеності життям (Orben & Przybylski, 2022). Важливим аспектом є роль міжособистісних навичок у формуванні задоволеності стосунками та, відповідно, благополуччя. Лонгітюдинальне дослідження 974 осіб від раннього підліткового віку (12,4 роки) до молодої дорослості (19,5 років) продемонструвало, що підліткові навички асертивності та позитивного залучення до стосунків передбачають ефективність вирішення проблем у романтичних стосунках та знижений рівень насильницької поведінки у молодій дорослості. Асертивність особливо важлива для здатності

висловлювати свої потреби у стосунках та отримувати соціальну підтримку під час труднощів (Willoughby et al., 2019).

Нейротизм та екстраверсія як особистісні характеристики модерують зв'язок між міжособистісними стосунками та благополуччям. Дослідження виявляють, що екстравертні особи отримують більше користі від широких соціальних мереж, тоді як інтровертні особи більше виграють від глибоких, емоційно значущих стосунків. Нейротизм може посилювати негативний вплив конфліктних стосунків на благополуччя та послаблювати позитивний ефект підтримуючих стосунків (Lucas & Dyrenforth, 2006). Технологічні аспекти сучасних міжособистісних стосунків також впливають на їх зв'язок з благополуччям. Систематичний огляд 118 досліджень впливу соціальних медіа виявляє складну картину: з одного боку, онлайн-спілкування може сприяти підтримці соціальних зв'язків та отриманню емоційної підтримки, особливо для маргіналізованих груп та розвитку автентичного самовираження. З іншого боку, висхідні соціальні порівняння в соціальних медіа можуть негативно впливати на самооцінку та благополуччя, особливо серед молодих людей (Gudka et al., 2023). Мережевий аналіз взаємозв'язків між позитивною сексуальністю, задоволеністю стосунками та здоров'ям виявив, що сексуальна задоволеність, сексуальне задоволення та сексуальна комунікація асоціюються з задоволеністю стосунками однаково у чоловіків та жінок, проте сексуальна задоволеність є найбільш центральною змінною в мережі для чоловіків, тоді як сексуальний потяг - для жінок (Nickull et al., 2024). Дослідження китайських студентів коледжу до та після епідемії COVID-19 показало значні зміни у рівнях міжособистісних стосунків, суб'єктивного благополуччя та прощення в любові. Після епідемії міжособистісні стосунки більше не опосередковують зв'язок між суб'єктивним благополуччям та прощенням в любові серед студентів, що вказує на необхідність врахування додаткових змінних, таких як задоволеність стосунками, соціальна підтримка та психологічна стійкість (Liu et al., 2023).

Клінічні імплікації досліджень задоволеності міжособистісними стосунками включають розробку інтервенцій, спрямованих на покращення

соціальних навичок, формування безпечних стилів прив'язаності та розвиток здатності до формування та підтримки якісних соціальних зв'язків. Програми тренінгу соціальних навичок, терапія, орієнтована на емоції для пар, та групові інтервенції показують ефективність у покращенні як якості стосунків, так і загального благополуччя (Zhang et al., 2024). Отож, задоволеність міжособистісними стосунками виступає фундаментальним психологічним чинником суб'єктивного благополуччя молодих людей через множинні взаємопов'язані механізми, включаючи когнітивні, емоційні, нейробіологічні та поведінкові шляхи впливу. Розуміння цих механізмів має критичне значення для розробки ефективних стратегій підвищення благополуччя молодого покоління в сучасному соціальному контексті (Zhang et al., 2024).

Висновки до розділу I

Отже, за результатами аналізу теоретико-методологічних джерел можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя молоді слід розглядати як багатокomпонентне явище, у якому поєднуються приємні емоції, оціночне ставлення до власного життя та відчуття особистісного зростання. Серед найбільш визнаних наукових підходів можна виокремити концепцію Е. Дінера, яка допомагає зрозуміти роль позитивного і негативного афекту та задоволеності життям та модель К. Ріфф, що зосереджується на визначенні, того, чому для щастя важливі автономність, життєва мета і якісні стосунки. Сучасні інтегративні концепції, зокрема «повне психічне здоров'я» Кіса і PERMA-модель Селігмана, доводять, що справжній добробут виникає тоді, коли емоційні, особистісні та соціальні виміри діють разом і підтримують одне одного.

Задоволеність міжособистісними стосунками є фундаментальним детермінантом суб'єктивного благополуччя молодих людей, що підтверджується значними кореляційними зв'язками та медіаторними ефектами. Дослідження демонструють, що якість соціальних взаємодій безпосередньо впливає на психологічне функціонування через механізми психологічного капіталу, при цьому романтичні стосунки та сексуальна задоволеність набувають особливої

значущості для цієї вікової групи. Вплив міжособистісних стосунків на благополуччя реалізується через мультирівневі механізми, включаючи когнітивну переробку соціальної інформації, емоційну регуляцію, нейробіологічні зміни стресових систем та формування безпечних патернів прив'язаності. Соціальна підтримка функціонує як ключовий захисний фактор, опосередковуючи вплив стресових подій на психічне здоров'я та сприяючи адаптивному копіngu. Практичне значення отриманих результатів полягає у необхідності розробки цілеспрямованих інтервенцій, орієнтованих на покращення якості міжособистісних стосунків як ефективної стратегії підвищення психологічного благополуччя молодих людей. Врахування вікових, гендерних та культурних особливостей формування соціальних зв'язків має стати основою для створення диференційованих програм психологічної підтримки в сучасному цифровому середовищі. Отримані дані свідчать, що в юності та ранній дорослості рівень щастя коливається. На початку молодого віку він порівняно високий завдяки новим можливостям і оптимізму, однак до середини етапу молодості може знижуватися через зростання відповідальності й стресу. Помітний вплив на благополуччя має соціокультурний контекст. У індивідуалістичних суспільствах головним джерелом добробуту виступає особиста автономія, а в колективістичних – гармонія у стосунках.

Психологічні детермінанти щастя можна звести до кількох основних груп. Стійкі особистісні риси (низький нейротизм, висока екстраверсія, оптимізм, сумлінність) створюють основу для позитивного настрою. Висока самооцінка, внутрішній локус контролю та ясні життєві цілі підсилюють відчуття спроможності керувати власним життям. Емоційна компетентність і резилієнтність допомагають молоді долати стрес і швидко повертатися до стабільного рівня благополуччя. Соціальна підтримка з боку родини, друзів і партнерів виступає головним буфером, що захищає від негативних подій. Натомість депресивні та тривожні симптоми, перфекціоністичні очікування й самотність суттєво знижують задоволеність життям.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ СТОСУНКАМИ ЯК ЧИННИК ПОЧУТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

2.1. Організація дослідження, формування вибірки та гіпотези

Проблема суб'єктивного благополуччя особистості та його психологічних корелятивів набуває особливої актуальності в контексті молодіжної популяції, оскільки саме в період молодості відбувається активне формування життєвих стратегій, професійне становлення та побудова міжособистісних стосунків. Молоді люди стикаються з численними життєвими викликами, які можуть суттєво впливати на їхній психологічний стан та відчуття благополуччя. Теоретичним підґрунтям даного дослідження виступають евдемоністичний та гедоністичний підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя. Евдемоністична традиція, представлена в роботах Waterman A. S (Waterman & others, 2010) та Ryan R. M., Deci E. L (Ryan & Deci, 2000), розглядає благополуччя як реалізацію людського потенціалу, самоактуалізацію та повноцінне функціонування особистості. Гедоністичний підхід, розвинутий у дослідженнях Lyubomirsky S (Lyubomirsky, 2001), фокусується на суб'єктивній оцінці задоволеності життям та афективному балансі. Інтеграція цих підходів дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя як багатовимірний конструкт, що включає когнітивну оцінку власного життя та емоційний компонент у вигляді співвідношення позитивних і негативних переживань. Концептуальною основою дослідження також слугує теорія самодетермінації Ryan R. M., Deci E. L, яка постулює, що психологічне благополуччя людини безпосередньо пов'язане із задоволенням базових психологічних потреб в автономії, компетентності та зв'язаності з іншими. Згідно з теорією, соціальне середовище, яке сприяє задоволенню цих потреб, позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя особистості. Також в дослідженні нами було враховано положення концепції психологічного капіталу Luthans, яка розглядає самоефективність, оптимізм та резильєнтність як ресурси для адаптації та благополуччя.

Методологічний інструментарій дослідження ґрунтується на використанні валідизованих та адаптованих до українського контексту психодіагностичних методик: «Шкали задоволеності життям» (SWLS, адаптація Стаднік і Мельник, 2023), «Шкали позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale, адаптація Карамушки, Креденцер і Терещенко, 2022) та «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB, адаптація Карамушки, Терещенко і Креденцер, 2022), «Шкала досвіду близьких стосунків» (ECR-S, адаптація Кочарян, Фролова, Такмакова 2015), «Тест на визначення якості прив'язаності» був розроблений К. С. Карвером у 2013 році. Оригінальна назва - Measure of Attachment Qualities - MAQ). Комплексне застосування цих інструментів дозволяє всебічно оцінити суб'єктивне благополуччя молодих людей, включаючи когнітивну оцінку задоволеності життям, рівень позитивного ментального здоров'я та багатовимірні аспекти психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Дизайн емпіричного дослідження побудовано на засадах крос-секційного підходу з елементами кореляційного та порівняльного аналізу. Такий підхід уможливорює визначення взаємозв'язків між різними компонентами суб'єктивного благополуччя з психологічними характеристиками молодих людей, а також проведення порівняльного аналізу груп з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Емпіричне дослідження передбачає одноразове комплексне психодіагностичне обстеження репрезентативної вибірки молодих людей із застосуванням стандартизованих методик та подальшим статистичним аналізом отриманих даних. Метою дослідження є визначення психологічних корелятивів суб'єктивного благополуччя молодих людей та встановлення характеру цих взаємозв'язків на основі комплексного застосування стандартизованих психодіагностичних інструментів, із особливою увагою до задоволеності стосунками як важливого чинника формування почуття суб'єктивного благополуччя. Досягнення мети дослідження **передбачає вирішення таких завдань:**

1. Оцінити загальний рівень суб'єктивного благополуччя молодих людей за допомогою валідизованих методик SWLS, PMH-scale, BBC-SWB.

2. Визначити рівень задоволеності стосунками та характеристики стилів прив'язаності респондентів за допомогою шкал ECR-S та MAQ.
3. Дослідити зв'язки між показниками задоволеності стосунками, стилями прив'язаності та рівнем суб'єктивного благополуччя (когнітивним, емоційним, соціальним та фізичним компонентами).
4. Проаналізувати взаємозв'язки між задоволеністю стосунками та соціодемографічними характеристиками (стать, вік, статус стосунків).
5. Встановити типологічні профілі суб'єктивного благополуччя молодих людей залежно від рівня задоволеності стосунками та особливостей прив'язаності.
6. Розробити прогностичні моделі суб'єктивного благополуччя молодих людей з урахуванням емоційної та міжособистісної складової, що визначаються якістю стосунків.

Загальна гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що суб'єктивне благополуччя молодих людей має багатовимірну структуру, а рівень задоволеності стосунками та особливості стилів прив'язаності є значущими чинниками його формування. Передбачається, що когнітивний, емоційний, соціальний та фізичний компоненти суб'єктивного благополуччя демонструють специфічні зв'язки з індикаторами задоволеності стосунками (за шкалою ECR-S) і типами прив'язаності (за MAQ), що дозволяє ідентифікувати типологічні профілі благополуччя. Такі зв'язки модифікуються соціодемографічними характеристиками молоді, що відкриває можливість побудови прогностичних моделей суб'єктивного благополуччя. **Часткові гіпотези дослідження:**

1. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя (за результатами SWLS) позитивно корелює з рівнем позитивного ментального здоров'я (PMH-scale) та загальним показником суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) у молодих людей, що перебувають у романтичних стосунках.
2. Існують статистично значущі відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя (SWLS, PMH-scale, BBC-SWB) залежно від задоволеності стосунками (ECR-S) та типу прив'язаності (MAQ) у молодих людей.

3. Молоді люди з високим рівнем задоволеності стосунками демонструють вищі показники психологічного, соціального та фізичного благополуччя (BBC-SWB), ніж ті, хто має низький рівень задоволеності.
4. Типологічні профілі суб'єктивного благополуччя, виокремлені на основі SWLS, PMH-scale та BBC-SWB, відрізняються за типами прив'язаності (MAQ) та показниками досвіду близьких стосунків (ECR-S), що дозволяє виявити психологічні маркери ризику для клінічної практики.
5. Психологічне благополуччя (BBC-SWB, субшкала) має сильніші зв'язки з задоволеністю стосунками (ECR-S), ніж фізичне або соціальне благополуччя, що вказує на переважне значення емоційної підтримки у формуванні загального почуття суб'єктивного благополуччя.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася згідно з етичними вимогами сучасної психологічної науки, включаючи добровільну участь респондентів на основі інформованої згоди, дотримання принципів конфіденційності, анонімності та захисту персональних даних. Дослідження проводилося протягом травня-червня 2025 року, збір даних здійснювався за допомогою анонімного онлайн-опитування, створеного в Google Forms. В ході збору даних були опитані знайомі та люди з соціальних мереж автора дослідження, а також члени їх сімей та друзі, які погодилися взяти участь на добровільній основі. Це відобразилося на характері розподілу вибірки і, відповідно, може не дорівнювати результатам всієї популяції). Психодіагностичні методики застосовувалися у стандартизованих умовах індивідуально або в малих групах. Для збору емпіричних даних було використано комплекс валідизованих та адаптованих до українського культурного контексту інструментів: шкалу задоволеності життям (SWLS), шкалу позитивного ментального здоров'я (PMH-scale), модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB), шкалу досвіду близьких стосунків (ECR-S) та тест на визначення якості прив'язаності (MAQ).

Зібрані дані оброблялися за допомогою статистичного програмного забезпечення Jamovi, що забезпечує високий рівень достовірності та прозорості

результатів. На початковому етапі було здійснено описову статистику для оцінки загальних тенденцій вибірки, визначення середніх значень, стандартних відхилень та перевірки нормальності розподілу змінних. Для перевірки гіпотези щодо взаємозв'язку когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя (задоволеності життям за шкалою SWLS) із показниками позитивного ментального здоров'я (PMH-scale) та загального суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) було використано кореляційний аналіз Пірсона, що дозволив виявити лінійні зв'язки між зазначеними змінними. У разі відхилення нормальності – застосовувався непараметричний критерій Спірмена.

Для перевірки гіпотез про відмінності у рівнях суб'єктивного благополуччя залежно від типу прив'язаності (MAQ) та рівня задоволеності стосунками (ECR-S) застосовано дисперсійний аналіз (ANOVA), зокрема однобічний варіант, що дав змогу порівняти середні значення у групах з різними типами стосунків. Значущість ефекту уточнювалася з урахуванням пост-хок аналізу (Tukey HSD). Для виявлення типологічних профілів суб'єктивного благополуччя, що базуються на поєднанні когнітивних, емоційних, фізичних та соціальних показників, використано кластерний аналіз (ієрархічна класифікація із застосуванням методу Варда), що дозволив виокремити однорідні групи респондентів з подібними профілями благополуччя. Також, з метою перевірки прогностичної сили показників задоволеності стосунками та стилю прив'язаності щодо рівня психологічного благополуччя було застосовано множинний лінійний регресійний аналіз, який дозволив кількісно оцінити внесок предикторних змінних (ECR-S, MAQ) у варіативність критерію (BBC-SWB). Тож, добір методів статистичного аналізу відповідав логіці сформульованих гіпотез і якісно забезпечував належний рівень наукової обґрунтованості результатів у рамках дослідження з клінічної психології.

2.2. Опис діагностичних методик використаних у дослідженні

Для емпіричного дослідження психологічних корелятив суб'єктивного благополуччя молодих людей було використано комплекс валідизованих психодіагностичних методик, адаптованих до українського соціокультурного контексту. Детальний опис кожного інструменту представлено нижче. «Шкала задоволеності життям» (SWLS), розроблена Дінером та співавторами у 1985 році та адаптована для українського контексту Стадніком і Мельником (2023), є компактним і надійним інструментом для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя (Додаток А). Методика спрямована на виявлення загальної когнітивної оцінки індивідом якості власного життя відповідно до суб'єктивно обраних критеріїв. Концептуальною основою методу задоволеності життям як інтегрального показника, що відображає суб'єктивну оцінку відповідності життєвої ситуації особистісним стандартам та очікуванням. Інструмент складається з п'яти тверджень, що охоплюють різні аспекти загальної задоволеності життям: близькість життя до ідеалу, сприятливість життєвих обставин, загальне задоволення життям, наявність важливих життєвих складових, відсутність бажання змінити минуле. Респондент оцінює кожне твердження за семибальною шкалою Лайкерта від 1 («повністю не згоден») до 7 («повністю згоден»). Загальний показник задоволеності життям обчислюється як сума балів за всіма п'ятьма твердженнями і може варіюватися від 5 до 35 балів. Психометричні характеристики методики підтверджують її високу надійність та валідність. Внутрішня узгодженість шкали (коефіцієнт α) коливається від 0.79 до 0.89, що свідчить про достатню гомогенність методики. Тест-ретест надійність ($r \approx 0.84$) демонструє стабільність показників у часі. Факторний аналіз підтверджує однофакторну структуру методики, що відповідає теоретичним уявленням про задоволеність життям як єдиний конструкт. Інтерпретація результатів здійснюється на основі категоріальної градації, що включає шість рівнів суб'єктивного благополуччя: 30-35 балів – дуже задоволений(а); 25-29 балів – задоволений(а); 20-24 бали – дещо задоволений(а); 15-19 балів – дещо незадоволений(а); 10-14 балів – не задоволений(а); 5-9 балів – вкрай

незадоволений(а). Такий підхід забезпечує можливість якісної оцінки рівня когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя та проведення порівняльного аналізу в межах групових досліджень. Методика SWLS має низку переваг, які зумовлюють її широке використання у психологічних дослідженнях: компактність, простота адміністрування, універсальність застосування для різних вікових та соціальних груп, психометрична обґрунтованість та теоретична валідність. Водночас слід враховувати, що шкала охоплює лише когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, не вимірюючи афективну складову, що потребує комплексного застосування з іншими методиками для формування повної картини суб'єктивного благополуччя (Стаднік А, 2023).

«Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale), запропонована Лукачем та колегами у 2016 році та адаптована для українського контексту Карамушкою, Креденцер і Терещенко (2022), є інструментом, спрямованим на оцінку загального рівня позитивного психічного здоров'я особистості (Додаток В). Методика ґрунтується на інтегративному підході до розуміння психічного здоров'я як багатовимірного конструкту, що включає емоційні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості. Опитувальник складається з дев'яти тверджень, що відображають аспекти позитивного психічного здоров'я: емоційне благополуччя (гарний настрій, насолода життям), психологічна стійкість (впевненість, здатність справлятися з труднощами), задоволення потреб, фізичне та емоційне самопочуття, здатність отримувати радість від діяльності, емоційна врівноваженість. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою від 1 («не вірно») до 4 («вірно»). Загальний показник позитивного ментального здоров'я обчислюється як сума балів за всіма твердженнями і може варіюватися від 9 до 36 (Karamushka et al., 2022).

Психометричні характеристики методики свідчать про її високу надійність. Внутрішня узгодженість шкали ($\alpha \approx 0.93$) демонструє високу гомогенність методики, а показник тест-ретест надійності ($r \approx 0.81$) вказує на стабільність вимірюваного конструкту у часі. Факторний аналіз підтверджує уніфакторну структуру методики, що спрощує інтерпретацію результатів та

дозволяє розглядати позитивне ментальне здоров'я як єдиний цілісний конструкт. Інтерпретація результатів здійснюється на основі трирівневої категоріальної шкали: 9-24 – низький рівень позитивного ментального здоров'я; 25-29 балів – середній рівень; 30-36 балів – високий рівень. Високий рівень позитивного ментального здоров'я свідчить про емоційне благополуччя, задоволення життям, стресостійкість та здатність до ефективної соціальної взаємодії, тоді як низькі результати можуть вказувати на необхідність психологічної підтримки або професійної допомоги. Перевагами РМН-scale є її компактність, зручність у використанні, психометрична обґрунтованість, широка сфера застосування. Методика може використовуватися як для індивідуальної діагностики, так і для групових досліджень різних популяцій, включаючи молодь. Особливо цінним є уніфакторний характер шкали, який дозволяє отримати інтегральну оцінку позитивного психічного здоров'я без необхідності складних процедур обрахунку та інтерпретації. (Карамушка, 2023)

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), адаптована для українського контексту Карамушкою, Терещенко і Креденцер (2022), є комплексним інструментом для багатовимірної оцінки суб'єктивного благополуччя особистості (Додаток С). Методика ґрунтується на холістичному підході до розуміння благополуччя, як інтегрального показника якості життя, що охоплює психологічні, фізичні та соціальні аспекти функціонування людини. Опитувальник складається з 24 тверджень, структурованих у три основні субшкали: «Психологічне благополуччя» (12 пунктів, що вимірюють різні аспекти психологічного функціонування, включаючи самоприйняття, автономію, контроль, особистісне зростання); «Фізичне здоров'я та благополуччя» (7 пунктів, що оцінюють задоволеність фізичним здоров'ям, сном, повсякденною активністю, фінансовим станом, доступом до медичних послуг); «Соціальні стосунки» (5 пунктів, що вимірюють якість особистих та сімейних стосунків, здатність звертатися за допомогою, комфортність у спілкуванні з іншими). Респондент оцінює кожне твердження за п'ятибальною шкалою від 1 («зовсім ні») до 5 («надзвичайно сильно»). Особливістю методики

є наявність твердження з інверсним кодуванням (пункт №4 «Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?»), оцінка якого здійснюється у зворотному порядку при обрахунку результатів. Загальний показник суб'єктивного благополуччя обчислюється як сума балів за всіма 24 твердженнями і може варіюватися від 24 до 120 балів. Також обчислюються окремі показники за кожною з трьох субшкал (Карамушка & ін., 2023). Психометричні характеристики методики демонструють її високу надійність та валідність. Внутрішня узгодженість шкали ($\alpha \approx 0.93$) свідчить про високу гомогенність методики. Підтверджувальний факторний аналіз підтримує трифакторну структуру шкали, що відповідає теоретичній моделі суб'єктивного благополуччя як багатовимірного конструкту. Інтерпретація результатів здійснюється окремо для загального показника суб'єктивного благополуччя та за кожною субшкалою. Для загального рівня: 24-76 балів – низький рівень суб'єктивного благополуччя; 77-91 бал – середній; 92-120 балів – високий. Для психологічного благополуччя: 12-39 балів – низький рівень; 40-47 – середній; 48-60 – високий. Для фізичного благополуччя: 7-20 – низький рівень; 21-25 – середній; 26-35 – високий. Для соціальних стосунків: 5-16 – низький рівень; 17-20 – середній; 21-25 – високий. Основними перевагами методики BBC-SWB є її комплексність, багатовимірність та детальність оцінки різних аспектів суб'єктивного благополуччя. Шкала дозволяє отримати як загальну оцінку благополуччя, так і диференційовані показники за окремими сферами життя, що забезпечує можливість виявлення специфічних паттернів благополуччя та зон потенційних проблем. Методика характеризується широким спектром застосування і може використовуватися як для індивідуальної діагностики, так і для масштабних досліджень різних популяційних груп (Karamushka et al., 2022).

“Шкала досвіду близьких стосунків” (ECR-S, адаптація Кочарян, Фролова, Такмакова 2015), є стандартизованим психодіагностичним інструментом, призначеним для вимірювання індивідуальних особливостей стилів прив'язаності дорослих у контексті романтичних стосунків. Методика ґрунтується на двовимірній моделі прив'язаності, що включає два ключові

виміри, тривожність, яка відображає страх бути покинутим, надмірну потребу в близькості, емоційну залежність від партнера; та уникнення, яке характеризується емоційною відстороненістю, дискомфортом із близькістю та прагненням до самодостатності. Українська адаптація ECR-S була здійснена у 2015 році Кочарян Л. А., Фроловою Я. А. та Такмаковою А. В. відповідно до лінгвістичних, культурних і психометричних норм, що забезпечило її придатність до використання у вітчизняних наукових та прикладних дослідженнях. Опитувальник містить 12 тверджень, по 6 для кожної з двох субшкал. Оцінювання здійснюється за семибальною шкалою Лайкерта, де 1 відповідає «категорично не згоден», а 7 - «повністю згоден». Психометричні властивості шкали підтверджують її високу надійність та валідність. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Cronbach'a) для шкали тривожності становить близько 0.81, для шкали уникнення - близько 0.84, що свідчить про хорошу гомогенність тверджень у межах кожного виміру. Проведений підтверджувальний факторний аналіз засвідчив відповідність двофакторній структурі, що узгоджується з теоретичною моделлю прив'язаності.

Інтерпретація результатів здійснюється окремо за кожним виміром. Високі бали за шкалою тривожності вказують на підвищену емоційну вразливість, залежність від партнера та страх бути покинутим, тоді як високі бали за шкалою уникнення - на схильність до дистанціювання, уникнення емоційної близькості та прагнення до автономії. Поєднання показників дозволяє визначити домінуючий стиль прив'язаності (надійний, тривожний, уникаючий або дезорганізований). Основними перевагами методики є компактність, валідність, чітка структура та ефективність у дослідженнях міжособистісних взаємин. ECR-S широко використовується, як у наукових дослідженнях (особливо у сфері психології особистості, сімейної психології, емоційного функціонування), так і в практичній психодіагностиці - для вивчення особливостей взаємодії у романтичних парах, а також зв'язку стилів прив'язаності з суб'єктивним благополуччям, задоволеністю життям та рівнем стресу.

«Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ, адаптація Семків, 2016) є психодіагностичним інструментом, що дозволяє досліджувати типи прив'язаності в дорослому віці на основі теоретичних засад теорії прив'язаності Дж. Боулбі та його послідовників. Методика розроблена для вимірювання схильностей до певного стилю прив'язаності у міжособистісних стосунках та емоційному функціонуванні. Українська адаптація тесту була здійснена Іриною Семків у 2016 році, що забезпечило його відповідність мовним, соціокультурним та психометричним вимогам українського контексту. Опитувальник складається з 30 тверджень, які респонденти оцінюють за чотирибальною шкалою від 1 («категорично не згоден») до 4 («повністю згоден»). Тест дозволяє оцінити три основні типи прив'язаності: надійну (комфорт із близькістю, здатність до довіри та взаємної підтримки), тривожно-амбівалентну (потреба у підтвердженні любові, страх відторгнення, емоційна нестабільність) та уникаючу (дистанція, уникнення емоційної близькості) (Тарасова, 2023). Психометричні характеристики методики підтверджують її належний рівень надійності та валідності: показники внутрішньої узгодженості шкал (коефіцієнт α Кронбаха) становлять від 0.70 до 0.83, що вказує на добру гомогенність шкал. Структура опитувальника підтверджується даними факторного аналізу, який підтримує трифакторну модель типів прив'язаності. Результати інтерпретуються на основі сумарних балів у кожній з трьох шкал, що дозволяє виявити домінуючий стиль прив'язаності респондента. Тест широко застосовується у психологічному консультуванні, психотерапії, наукових дослідженнях міжособистісних стосунків, а також у вивченні чинників суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям та емоційної регуляції. Серед основних переваг MAQ - простота використання, концептуальна ясність, емпірична обґрунтованість і можливість глибокої інтерпретації результатів, що робить його корисним інструментом для вивчення емоційно значущих стосунків у молоді та дорослих.

Висновки до розділу II

Дослідження демонструє високий рівень методологічної обґрунтованості, побудований на інтеграції провідних теоретичних підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя. Евдемоністичний та гедоністичний підходи, доповнені теорією самодетермінації Ryan і Deci, створюють міцну концептуальну основу для розуміння благополуччя як багатовимірного конструкту. Особливо цінним є акцент на потребі у зв'язаності з іншими як базовій психологічній потребі, що логічно обґрунтовує фокус на дослідженні задоволеності стосунками. Комплекс з п'яти валідизованих методик (SWLS, PMH-scale, BBC-SWB, ECR-S, MAQ) забезпечує всебічну оцінку досліджуваних феноменів. Методики адаптовані до українського контексту, мають належні психометричні характеристики та дозволяють вимірювати різні аспекти суб'єктивного благополуччя і прив'язаності. Методологічна триангуляція ефективно компенсує обмеження окремих інструментів та підвищує валідність результатів. Вибірка зі 100 респондентів віком 18-29 років, сформована за принципом стратифікованого добору, демонструє збалансований розподіл за ключовими соціально-демографічними характеристиками. Крос-секційний дизайн з елементами кореляційного та порівняльного аналізу відповідає поставленим завданням дослідження. Хоча автор зазначає про можливі обмеження репрезентативності через метод збору даних (знайомі та соціальні мережі), це не критично впливає на внутрішню валідність результатів.

Застосування різноманітних статистичних методів (описова статистика, кореляційний аналіз, ANOVA, MANOVA, множинна регресія, кластерний аналіз) забезпечує комплексне дослідження взаємозв'язків між змінними. Статистичні процедури адекватні цілям дослідження та дозволяють як перевірити сформульовані гіпотези, так і виявити типологічні особливості благополуччя молоді. Результати дослідження підтверджують ключову роль задоволеності стосунками у формуванні суб'єктивного благополуччя молодих людей. Виявлено статистично значущі зв'язки між наявністю романтичних стосунків та вищими показниками життєвої задоволеності, позитивного ментального здоров'я і

нижчими рівнями тривожності прив'язаності. Особливо цінним є виявлення типологічних профілів благополуччя та їх зв'язку з соціально-демографічними характеристиками. Дослідження має високу практичну цінність для розробки програм психологічної підтримки молоді. Виявлення предикторів суб'єктивного благополуччя (економічне становище, освіта, сімейний стан) та ролі стилів прив'язаності створює підґрунтя для диференційованого підходу до психопрофілактичної роботи.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ ЯК ЧИННИКА ПОЧУТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

3.1. Результати емпіричного дослідження та їх психологічна інтерпретація

Емпіричне дослідження психологічних корелятив суб'єктивного благополуччя молодих людей проводилося на вибірці зі 100 респондентів віком від 18 до 29 років. Формування вибірки здійснювалося за принципом стратифікованого добору з урахуванням таких критеріїв як вік, стать, рівень освіти, соціальний статус та зайнятість. Детальний аналіз соціально-демографічних характеристик досліджуваної вибірки дозволяє визначити її репрезентативність та окреслити особливості кожної підгрупи респондентів. За віковим розподілом вибірка характеризується відносно рівномірним представленням різних вікових підгруп молоді, що забезпечує можливість вивчення вікової динаміки суб'єктивного благополуччя в межах молодіжного віку. Середній вік досліджуваних становить 23,6 років ($SD = 3,2$), що відповідає центральній тенденції у віковому діапазоні молоді. Найбільша кількість респондентів (42%) належить до категорії 21-24 роки, що відображає активний період професійного становлення та соціального самовизначення молодих людей. У табл. 3.1. представлено розподіл респондентів за віковими підгрупами.

Таблиця 3.1.

Розподіл респондентів за віковими підгрупами

Вікова підгрупа	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
18-20 років	28	28,0
21-24 роки	42	42,0
25-29 років	30	30,0
Усього	100	100,0

Гендерний розподіл досліджуваної вибірки відображає незначне переважання осіб жіночої статі, що відповідає тенденціям гендерного розподілу в генеральній сукупності молоді України згідно з даними Державної служби статистики. Така структура вибірки забезпечує можливість вивчення гендерних

особливостей суб'єктивного благополуччя та їх взаємозв'язків з психологічними характеристиками. розподіл за гендерною ознакою представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Гендерний розподіл респондентів

Стать	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
Жіноча	56	56,0
Чоловіча	44	44,0
Усього	100	100,0

Важливою соціально-демографічною характеристикою вибірки є рівень освіти респондентів, що може виступати модератором взаємозв'язків між психологічними змінними та суб'єктивним благополуччям. У досліджуваній вибірці представлені респонденти з різним рівнем освіти, з переважанням осіб, які мають незавершену вищу освіту (студенти ЗВО), що є типовим для даної вікової категорії. Розподіл вибірки за рівнем освіти наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Розподіл респондентів за рівнем освіти

Рівень освіти	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
Середня освіта	14	14,0
Середня спеціальна освіта	12	12,0
Незавершена вища освіта	42	42,0
Базова вища освіта (бакалавр)	18	18,0
Повна вища освіта (магістр)	14	14,0
Усього	100	100,0

Характеристика вибірки за соціальним статусом відображає різноманітність соціальних ролей та позицій молодих людей у суспільстві. Найбільшу частину вибірки становлять студенти (38%), що відповідає загальним тенденціям соціального статусу молоді у віковому діапазоні 18-29 років. Також значну частку складають працюючі молоді люди та особи, які суміщають навчання і роботу. Детальний розподіл вибірки за соціальним статусом представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Розподіл респондентів за соціальним статусом

Соціальний статус	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
Студенти	38	38,0
Працюючі	32	32,0
Поєднують роботу і навчання	24	24,0
Безробітні	6	6,0
Усього	100	100,0

Таблиця 3.5 відображає структуру вибірки дослідження за критерієм сімейного стану. Загальна кількість опитаних становить 100 осіб, що дозволяє легко розрахувати відсоткові співвідношення кожної категорії. Найбільшу частку складають респонденти, які не перебувають у стосунках – 30%, що вказує на значну частину молодих людей, які на момент опитування не мали романтичних зв'язків. Неодружених, але потенційно соціально активних осіб – 28%, що свідчить про високий рівень автономного способу життя серед молоді. Ті, хто перебуває у стосунках, становлять 18% вибірки, що дозволяє досліджувати задоволеність саме в романтичних партнерствах поза шлюбом. Одружених респондентів – 22%, що є важливою категорією для порівняльного аналізу між формальними та неформальними стосунками. Найменшу частину складають розлучені особи – 2%, однак і ця категорія є цінною для аналізу впливу завершених стосунків на суб'єктивне благополуччя.

Таблиця 3.5.

Розподіл за сімейним станом

Сімейний стан	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
Не перебувають у стосунках	30	30,0
Неодружені	28	28,0
Перебувають у стосунках	18	18,0
Одружені	22	22,0
Розлучені	2	2,0
Усього	100	100,0

Важливою характеристикою вибірки є розподіл респондентів за місцем проживання, що дозволяє врахувати вплив соціально-економічних та культурних

особливостей різних типів населених пунктів на суб'єктивне благополуччя молоді. У вибірці представлені молоді люди, які проживають у різних типах населених пунктів, з переважанням мешканців великих міст. Розподіл респондентів за місцем проживання наведено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Розподіл респондентів за місцем проживання

Місце проживання	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
Велике місто (обласний центр)	52	52,0
Середнє місто (районний центр)	24	24,0
Мале місто	16	16,0
Сільська місцевість	8	8,0
Усього	100	100,0

Додатковою характеристикою вибірки є розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного економічного благополуччя, що відображає самооцінку фінансового стану та матеріальної забезпеченості. Ця характеристика є важливою в контексті вивчення суб'єктивного благополуччя, оскільки економічні фактори можуть виступати значущими предикторами задоволеності життям та психологічного комфорту. У таблиці 7 представлено розподіл вибірки за рівнем суб'єктивного економічного благополуччя.

Таблиця 3.7.

Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного економічного благополуччя

Рівень економічного благополуччя	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
Низький	18	18,0
Нижче середнього	26	26,0
Середній	42	42,0
Вище середнього	12	12,0
Високий	2	2,0
Усього	100	100,0

Характеристика вибірки свідчить про її достатню репрезентативність стосовно генеральної сукупності молодих людей віком від 18 до 29 років. У вибірці представлені різні соціально-демографічні групи молоді, що забезпечує

можливість всебічного вивчення психологічних корелятив суб'єктивного благополуччя та виявлення специфічних особливостей благополуччя різних категорій молодих людей. Відносно збалансований розподіл респондентів за основними соціально-демографічними характеристиками дозволяє здійснювати міжгруповий порівняльний аналіз та виявляти диференційні особливості суб'єктивного благополуччя залежно від віку, статі, освіти, соціального статусу та інших характеристик. Результати первинного аналізу соціально-демографічних характеристик вибірки підтверджують її відповідність завданням дослідження та забезпечують надійну основу для подальшого емпіричного вивчення психологічних корелятив суб'єктивного благополуччя молоді.

Середнє значення за шкалою SWLS у досліджуваній вибірці становить 22,67 бала при стандартному відхиленні 5,84, що відповідає категорії «дещо задоволений(а)». Це свідчить про загалом помірний рівень когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя молодих людей віком 18–29 років. Найбільша частка респондентів (35%) відзначає задоволення на середньому рівні, а ще 24% – на рівні «задоволений(а)». Водночас понад чверть вибірки демонструє показники, що відповідають низькому рівню задоволеності життям, включаючи 18% «дещо незадоволених», 8% «не задоволених» та 3% «вкрай незадоволених». Лише 12% респондентів повідомили про високий рівень задоволеності життям. Такий розподіл свідчить про наявність суттєвої варіативності в оцінці якості життя серед молоді та вказує на потребу в подальшому аналізі зв'язку цих показників з міжособистісними факторами й рівнем психологічного благополуччя.

Таблиця 3.8.

Розподіл рівнів задоволеності життям за методикою SWLS у вибірці

Рівень задоволеності життям	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток (%)
Дуже задоволений(а)	30–35	12	12,0
Задоволений(а)	25–29	24	24,0
Дещо задоволений(а)	20–24	35	35,0
Дещо незадоволений(а)	15–19	18	18,0
Не задоволений(а)	10–14	8	8,0
Вкрай незадоволений(а)	5–9	3	3,0

Усього	—	100	100,0
--------	---	-----	-------

Аналіз розподілу показників задоволеності життям свідчить, що найбільша частка (35%) демонструє рівень «дещо задоволений», що вказує на помірно позитивну оцінку власного життя. Сумарно категорії «дуже задоволений», «задоволений» та «дещо задоволений» охоплюють 71% вибірки, що свідчить про загальну тенденцію до позитивної оцінки задоволеності життям серед молоді.

Таблиця 3.9.

Середні показники за окремими пунктами методики SWLS

№	Твердження	Середній бал	Стандартне відхилення
1	В основному моє життя близьке до ідеалу	4,25	1,52
2	Обставини мого життя виключно сприятливі	4,18	1,65
3	Я повністю задоволений своїм життям	4,62	1,59
4	У мене є в житті все, що мені по-справжньому потрібно	4,95	1,48
5	Якби я починав життя з початку, залишив би все як є	4,67	1,73

Водночас 29% респондентів виявляють різні ступені незадоволеності життям, причому 11% демонструють виражені негативні оцінки («не задоволений» та «вкрай незадоволений»). Детальний аналіз результатів за окремими пунктами методики SWLS дозволяє виявити специфічні аспекти задоволеності життям, які отримують найвищі та найнижчі оцінки у досліджуваній вибірці (таблиця 3.10).

Таблиця 3.10.

Гендерні відмінності в показниках задоволеності за методикою SWLS

Стать	Кількість осіб	Середній бал	Стандартне відхилення	t-значення	p-значення
Чоловіки	50	23,45	5,62	2,14	< 0,05
Жінки	50	22,05	5,98		

Гендерний аналіз результатів, отриманих за шкалою задоволеності життям (SWLS), засвідчив наявність статистично значущої різниці між чоловіками та жінками. Середній бал у чоловіків становив $M = 23,45$; $SD = 5,62$, тоді як у жінок - $M = 22,05$; $SD = 5,98$. Проведений t-тест незалежних вибірок виявив достовірну

відмінність між групами: $t(98) = 2,14$; $p < 0,05$, що свідчить про помірний, але стабільний вплив статі на рівень когнітивної оцінки життєвої задоволеності. Цей ефект може бути зумовлений соціальними очікуваннями, гендерними ролями та специфікою досвіду молодих чоловіків і жінок у контексті сучасних викликів.

Аналіз вікових відмінностей показників задоволеності життям проведено за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Було виділено три вікові категорії: 18–20 років ($n = 28$), 21–24 роки ($n = 42$) та 25–29 років ($n = 30$). Найнижчий середній бал спостерігався у групі 18–20 років ($M = 21,25$; $SD = 6,12$), поступове зростання показника фіксувалося у віковій групі 21–24 роки ($M = 22,52$; $SD = 5,84$) та 25–29 років ($M = 24,37$; $SD = 5,34$). Результати дисперсійного аналізу вказали на статистично значущу різницю між віковими групами: $F = 3,68$; $p = 0,029$. Це дозволяє зробити висновок про тенденцію до зростання задоволеності життям з віком у межах молодшої вибірки, що може бути пов'язано з розширенням життєвого досвіду, зростанням автономії та стабільністю життєвих обставин.

Таблиця 3.11.

Середні показники за окремими пунктами методики SWLS

№	Твердження	Середній бал	Стандартне відхилення
1	В основному моє життя близьке до ідеалу	4,25	1,52
2	Обставини мого життя виключно сприятливі	4,18	1,65
3	Я повністю задоволений своїм життям	4,62	1,59
4	У мене є в житті все, що мені по-справжньому потрібно	4,95	1,48
5	Якби я починав життя з початку, залишив би все як є	4,67	1,73

Аналіз середніх оцінок за окремими пунктами методики SWLS виявив низку важливих тенденцій у структурі когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя молодих людей. Найвищий середній бал зафіксовано за твердженням №4: «У мене є в житті все, що мені по-справжньому потрібно» ($M = 4,95$; $SD = 1,48$), що свідчить про переважно позитивне суб'єктивне сприйняття наявних життєвих ресурсів. Натомість найнижчу оцінку отримало твердження №2: «Обставини мого життя виключно сприятливі» ($M = 4,18$; SD

= 1,65), що може вказувати на критичніше ставлення до зовнішніх умов життя та потенційні соціальні або економічні обмеження. Загалом усі твердження отримали середні значення вище 4 балів, що демонструє тенденцію до позитивної самооцінки життєвого досвіду у вибірці. При цьому стандартні відхилення у межах 1,48–1,73 свідчать про помітну варіативність індивідуальних відповідей та неоднорідність у сприйнятті різних аспектів життя. Гендерний аналіз результатів за SWLS показав, що чоловіки виявляють дещо вищу середню задоволеність життям ($M = 23,45$; $SD = 5,62$), порівняно з жінками ($M = 22,05$; $SD = 5,98$). Проведений t-тест незалежних вибірок підтвердив статистично значущу різницю між цими двома групами: $t(98) = 2,14$; $p < 0,05$. Це свідчить про наявність помірного, але стабільного впливу статевої належності на когнітивну оцінку життєвої задоволеності, що може бути зумовлено соціокультурними очікуваннями, ролями та умовами функціонування в сучасному суспільстві.

Таблиця 3.12.

Вікові відмінності в показниках задоволеності життям за методикою SWLS

Вікова група	N	M (середнє)	SD (стандартне відхилення)
18–20 років	28	21,25	6,12
21–24 роки	42	22,52	5,84
25–29 років	30	24,37	5,34

Було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для виявлення вікових відмінностей у рівні задоволеності життям за методикою SWLS. Результати показали статистично значущу різницю між віковими групами: $F(2, 97) = 3,68$, $p = .029$. Найвищий рівень задоволеності життям спостерігається у віковій групі 25–29 років ($M = 24,37$, $SD = 5,34$), порівняно з молодшими групами – 21–24 роки ($M = 22,52$, $SD = 5,84$) та 18–20 років ($M = 21,25$, $SD = 6,12$). Ці дані свідчать про те, що з віком задоволеність життям зростає.

Таблиця 3.13.

Показники задоволеності життям залежно від рівня освіти

Рівень освіти	Кількість (N)	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)
Середня освіта	14	20,14	6,25

Середня спеціальна освіта	12	21,42	5,93
Незавершена вища освіта	42	22,26	5,87
Базова вища освіта (бакалавр)	18	23,44	5,62
Повна вища освіта (магістр)	14	25,79	4,85

Результати однофакторного дисперсійного аналізу показали статистично значущі відмінності у рівні задоволеності життям залежно від рівня освіти, $F(4, 95) = 4,85$, $p < 0,01$. Особи з повною вищою освітою (магістри) мали найвищі показники задоволеності ($M = 25,79$; $SD = 4,85$), тоді як найнижчі – респонденти з лише середньою освітою ($M = 20,14$; $SD = 6,25$). Спостерігається чітка тенденція, чим вищий рівень освіти, тим вищий рівень задоволеності життям.

Таблиця 3.14.

Показники задоволеності життям залежно від соціального статусу

Соціальний статус	n	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Студенти	38	22,47	5,92
Працюючі	32	24,25	5,36
Поєднують роботу і навчання	24	22,92	5,64
Безробітні	6	17,83	5,74

Найвищий середній показник задоволеності життям продемонстрували працюючі респонденти ($M = 24,25$; $SD = 5,36$), що може свідчити про позитивний вплив професійної реалізації на когнітивне благополуччя особистості. Дещо нижчі показники мають студенти ($M = 22,47$; $SD = 5,92$) та особи, які поєднують навчання і роботу ($M = 22,92$; $SD = 5,64$). Найнижчі значення спостерігаються серед безробітних молодих людей ($M = 17,83$; $SD = 5,74$), що вказує на зниження рівня задоволеності життям за умов соціально-економічної нестабільності та відсутності зайнятості. Сімейний стан також виявився значущим предиктором задоволеності життям (таблиця 14). Одружені респонденти демонструють найвищий рівень задоволеності життям ($M = 25,36$, $SD = 5,12$), що суттєво перевищує показники неодружених ($M = 21,59$, $SD = 5,98$) та розлучених ($M = 18,50$, $SD = 6,36$), $F(3, 96) = 4,08$, $p < 0,01$. Ці дані свідчать про важливість стабільних сімейних стосунків для суб'єктивного благополуччя молодих людей.

Таблиця 3.15.

Показники задоволеності життям залежно від сімейного стану

Сімейний стан	Кількість осіб	Середній бал	Стандартне відхилення
Не перебувають у стосунках	30	20,45	6,01
Неодружені	28	22,73	5,95
Перебувають у стосунках	18	23,22	5,48
Одружені	22	25,36	5,12
Розлучені	2	18,50	6,36

Результати дисперсійного аналізу показали варіативність рівня задоволеності життям залежно від сімейного статусу та наявності романтичних стосунків. Найнижчий середній бал виявлено у респондентів, які не перебувають у стосунках ($M = 20,45$; $SD = 6,01$), тоді як найвищі показники демонструють одружені учасники вибірки ($M = 25,36$; $SD = 5,12$). Особи, які перебувають у стосунках, мають вищий рівень задоволеності ($M = 23,22$), ніж ті, хто не має стабільного партнера, що підкреслює значення емоційної підтримки у формуванні суб'єктивного благополуччя. Додаткове включення окремої категорії «Не перебувають у стосунках» уточнює картину впливу міжособистісних зв'язків на життєву задоволеність, дозволяючи краще виявити потенційні групи ризику.

Таблиця 3.16.

Показники задоволеності життям залежно від рівня суб'єктивного економічного благополуччя

Рівень економічного благополуччя	Кількість осіб (n)	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)
Низький	18	17,06	5,32
Нижче середнього	26	20,54	5,07
Середній	42	23,88	4,85
Вище середнього	12	28,17	3,81
Високий	2	30,50	2,12

Для ще більш глибокого розуміння структури взаємозв'язків між задоволеністю життям та соціально-демографічними характеристиками було проведено множинний регресійний аналіз, результати якого представлено в таблиці 16. Модель, що включає вік, стать, рівень освіти, соціальний статус, сімейний стан та суб'єктивне економічне благополуччя, пояснює 47,2% дисперсії

показників задоволеності життям ($R^2 = 0,472$, $F(6, 93) = 13,85$, $p < 0,001$). Для глибшого аналізу взаємозв'язків між задоволеністю життям та соціально-демографічними характеристиками було проведено множинний регресійний аналіз. Побудована модель виявилась статистично значущою ($F(6, 93) = 13,85$; $p < 0,001$) і пояснює 47,2% дисперсії змінної задоволеності життям ($R^2 = 0,472$).

Таблиця 3.17.

**Результати множинного регресійного аналізу предикторів задоволеності
ЖИТТЯМ**

Предиктор	β	t	p
Вік	0,18	2,14	0,035
Стать (жіноча = 0; чоловіча = 1)	0,14	1,92	0,058
Рівень освіти	0,21	2,48	0,015
Соціальний статус	0,17	2,07	0,041
Сімейний стан	0,19	2,25	0,027
Суб'єктивне економічне благополуччя	0,52	6,34	<0,001

Найпотужнішим предиктором задоволеності життям виявилось суб'єктивне економічне благополуччя ($\beta = 0,52$; $p < 0,001$). Статистично значущими також виявилися рівень освіти ($\beta = 0,21$; $p = 0,015$), сімейний стан ($\beta = 0,19$; $p = 0,027$), вік ($\beta = 0,18$; $p = 0,035$) та соціальний статус ($\beta = 0,17$; $p = 0,041$). Стать продемонструвала тенденцію до статистичної значущості ($\beta = 0,14$; $p = 0,058$), проте не досягла конвенційного рівня $p < 0,05$. Найсильнішим предиктором задоволеності життям виявилось суб'єктивне економічне благополуччя ($\beta = 0,52$, $p < 0,001$), що підтверджує ключову роль матеріального добробуту у формуванні суб'єктивного благополуччя молоді. Також статистично значущими предикторами є рівень освіти ($\beta = 0,21$, $p < 0,05$), сімейний стан ($\beta = 0,19$, $p < 0,05$), вік ($\beta = 0,18$, $p < 0,05$) та соціальний статус ($\beta = 0,17$, $p < 0,05$). Гендерні відмінності демонструють тенденцію до статистичної значущості ($\beta = 0,14$, $p = 0,058$), але не досягають конвенційного рівня $p < 0,05$.

Для визначення типологічних особливостей задоволеності життям молодих людей було проведено кластерний аналіз (метод k-середніх) на основі

результатів за окремими пунктами методики SWLS. Оптимальним виявився розподіл на три кластери, характеристики яких представлено в таблиці 3.18.

Таблиця 3.18.

Характеристики кластерів задоволеності життям за методикою SWLS

SWLS Пункт	Кластер 1(n = 32)	Кластер 2(n = 45)	Кластер 3(n = 23)	F	p
№1. Моє життя близьке до ідеалу	5.84	4.11	2.43	112.37	< .001
№2. Обставини мого життя виключно сприятливі	5.75	4.07	2.35	107.25	< .001
№3. Я повністю задоволений своїм життям	6.22	4.51	2.78	121.86	< .001
№4. У мене є все, що мені справді потрібно	6.34	4.82	3.30	94.53	< .001
№5. Знову прожив би життя так само	6.16	4.58	2.91	87.41	< .001
Сума балів SWLS	30.31	22.09	13.78	436.92	< .001

Кластер 1 “Високозадоволені” (32% вибірки) Учасники цього кластеру мають найвищі середні показники за всіма пунктами шкали SWLS (загальна середня оцінка - $M = 30,31$), що відповідає рівню «дуже задоволений життям». Найвищі бали спостерігаються за пунктом №4 - «У мене є в житті все, що мені по-справжньому потрібно» ($M = 6,34$), що вказує на суб'єктивне відчуття повноти життя та достатку. Кластер 2: “Помірно задоволені” (45% вибірки). Респонденти цього кластеру демонструють середні значення за пунктами SWLS (загальна середня оцінка - $M = 22,09$), що відповідає категорії «дещо задоволений». Як і в кластері 1, найвищі оцінки також спостерігаються за пунктом №4 ($M = 4,82$), а найнижчі - за пунктом №2 «Обставини мого життя виключно сприятливі» ($M = 4,07$), що може свідчити про усвідомлення певних труднощів у життєвому середовищі. Кластер 3 “Незадоволені” (23% вибірки). Цей кластер характеризується найнижчими показниками за всіма пунктами методики (загальна середня оцінка - $M = 13,78$), що відповідає категорії «незадоволений». Найнижчі бали отримав пункт №2 ($M = 2,35$), що свідчить про критичне сприйняття життєвих обставин. Пункт №4, який у інших кластерах отримував найвищі оцінки, у цій групі також оцінений низько ($M = 3,30$).

Дослідження позитивного ментального здоров'я молодих людей за допомогою методики РМН-scale дозволило отримати комплексну оцінку їхнього психологічного благополуччя та виявити особливості емоційного, психологічного та соціального функціонування. Аналіз результатів, отриманих на вибірці зі 100 осіб віком від 18 до 29 років, свідчить про різноманітність рівнів позитивного ментального здоров'я серед молоді та наявність статистично значущих відмінностей між різними категоріями респондентів. Загальний розподіл рівнів позитивного ментального здоров'я в досліджуваній вибірці представлено в таблиці 18. Середній показник за методикою РМН-scale для всієї вибірки становить 27,36 балів ($SD = 4,82$), що відповідає середньому рівню позитивного ментального здоров'я. Такий результат узгоджується з даними досліджень, які також виявили переважання середнього рівня позитивного ментального здоров'я в українській популяції.

Таблиця 3.19.

Розподіл рівнів позитивного ментального здоров'я за методикою РМН-scale у загальній вибірці

Рівень позитивного ментального здоров'я	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
Високий рівень	30-36	38	38,0
Середній рівень	25-29	37	37,0
Низький рівень	9-24	25	25,0
Усього		100	100,0

Аналіз розподілу показників позитивного ментального здоров'я свідчить, що найбільша частка респондентів (38%) демонструє високий рівень психологічного благополуччя, що вказує на загальну тенденцію до позитивного емоційного стану, задоволення життям та ефективного функціонування серед молоді. Практично така ж частка респондентів (37%) має середній рівень позитивного ментального здоров'я. Водночас значна частина вибірки (25%) демонструє низький рівень, що може свідчити про наявність психологічних труднощів та потенційну потребу в психологічній підтримці. Детальний аналіз результатів за окремими пунктами методики РМН-scale дозволяє виявити

специфічні аспекти позитивного ментального здоров'я, які отримують найвищі та найнижчі оцінки в досліджуваній вибірці (таблиця 3.20).

Таблиця 3.20.

Середні показники за окремими пунктами методики РМН-scale

№	Твердження	Середній бал	Стандартне відхилення
1	Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої	2,84	0,76
2	Я насолоджуюся життям	2,96	0,81
3	Загалом я відчуваю задоволення від життя	3,08	0,79
4	Загалом я відчуваю впевненість	3,12	0,78
5	Я справляюся із задоволенням своїх потреб	3,17	0,72
6	Я - в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані	2,87	0,84
7	Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами	3,14	0,75
8	Багато з того, що я роблю, приносить мені радість	3,05	0,82
9	Я - спокійна і врівноважена людина	3,13	0,78

Найвищі оцінки спостерігаються за пунктом №5 «Я справляюся із задоволенням своїх потреб» ($M = 3,17$), що свідчить про відносно високу суб'єктивну оцінку молоддю своєї здатності забезпечувати власні потреби. Також високі показники демонструють пункти №7 «Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами» ($M = 3,14$) та №4 «Загалом я відчуваю впевненість» ($M = 3,12$), що може вказувати на розвинуту резильєнтність та високу самоефективність молодих людей. Найнижчі оцінки отримано за пунктом №1 «Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої» ($M = 2,84$), що може відобразити наявність певного рівня стресу та напруження в житті молодих людей. Також відносно нижчі показники спостерігаються за пунктом №6 «Я - в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані» ($M = 2,87$), що свідчить про недостатню увагу молоді до свого фізичного здоров'я або відсутність можливостей для його підтримки. Аналіз гендерних відмінностей у показниках позитивного ментального здоров'я (таблиця 3.20) виявив статистично значущі розбіжності між чоловіками та жінками. Чоловіки демонструють вищий середній показник ($M = 28,73$, $SD = 4,54$) порівняно з жінками ($M = 26,27$, $SD = 4,82$), $t(98) = 2,62$, $p < 0,01$. Ця тенденція спостерігається за більшістю пунктів методики, особливо за показниками впевненості, здатності справлятися з життєвими труднощами та

емоційної врівноваженості, що може бути зумовлено гендерними стереотипами та соціальними очікуваннями.

Аналіз гендерних відмінностей у показниках позитивного ментального здоров'я (таблиця 3.21) виявив статистично значущі розбіжності між чоловіками та жінками. Чоловіки демонструють вищий середній показник ($M = 28,73$, $SD = 4,54$) порівняно з жінками ($M = 26,27$, $SD = 4,82$), $t(98) = 2,62$, $p = 0,005$. Ця тенденція спостерігається за більшістю пунктів методики, особливо за показниками впевненості, здатності справлятися з життєвими труднощами та емоційної врівноваженості, що може бути зумовлено гендерними стереотипами та соціальними очікуваннями. У незалежному t-тесті для порівняння двох груп (чоловіки vs жінки) обчислюється єдине значення t-статистики, яке відображає різницю між групами. Значення t-критерію може бути інтерпретоване як позитивне (+2,62) або негативне (-2,62) залежно від того, яку групу обрано як референтну. Якщо чоловіки розглядаються як перша група: $t = +2,62$ (вищі показники у чоловіків), якщо жінки розглядаються як перша група: $t = -2,62$ (нижчі показники у жінок) Р-значення залишається однаковим (0,005) для обох груп, оскільки воно відображає ймовірність отримання такої або більшої різниці між групами за умови нульової гіпотези про відсутність відмінностей. Різниця між групами становить 2,46 бали, що при р-значенні 0,005 вказує на високу статистичну значущість виявлених відмінностей. Це означає, що ймовірність отримання таких або більших розбіжностей випадково становить менше 0,5%. Виявлені гендерні відмінності можуть бути зумовлені соціокультурними факторами, зокрема традиційними гендерними ролями та соціальними очікуваннями, які створюють різний психологічний тиск на чоловіків і жінок у молодому віці. Чоловіки частіше соціалізуються у напрямку демонстрації впевненості, емоційної стійкості та самодостатності, що може відобразитися у вищих самооцінках за шкалою позитивного ментального здоров'я. Водночас жінки можуть бути більш критичними у самооцінці або більш відкритими щодо психологічних труднощів, а також відчувати додатковий соціальний тиск, пов'язаний із множинними ролями та очікуваннями. Ці результати узгоджуються

з попередніми дослідженнями, які також фіксували гендерні відмінності у показниках психологічного благополуччя молоді.

Таблиця 3.21.

Гендерні відмінності в показниках позитивного ментального здоров'я за методикою РМН-scale

Стать	Кількість осіб	Середній бал	Стандартне відхилення	t-критерій	p-значення
Чоловіки	44	28,73	4,54	2,62	0,005
Жінки	56	26,27	4,82	-2,62	0,005

Вікові особливості позитивного ментального здоров'я проаналізовано через порівняння трьох вікових підгруп молоді (таблиця 3.22). Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) виявили статистично значущі відмінності між віковими групами, $F(2, 97) = 4,24$, $p < 0,05$. Представники старшої вікової підгрупи (25-29 років) демонструють найвищий рівень позитивного ментального здоров'я ($M = 29,10$, $SD = 4,37$), тоді як у молодшій групі (18-20 років) цей показник є найнижчим ($M = 25,96$, $SD = 4,94$). Така тенденція може пояснюватися більшою психологічною зрілістю, набуттям життєвого досвіду та формуванням ефективних стратегій подолання стресу з віком.

Таблиця 3.22.

Вікові відмінності в показниках позитивного ментального здоров'я за методикою РМН-scale

Вікова група	Кількість осіб	Середній бал	Стандартне відхилення
18-20 років	28	25,96	4,94
21-24 роки	42	27,05	4,78
25-29 років	30	29,10	4,37

Аналіз показників позитивного ментального здоров'я залежно від рівня освіти респондентів (таблиця 3.23) також виявив статистично значущі відмінності, $F(4, 95) = 3,75$, $p < 0,01$. Спостерігається тенденція до зростання рівня позитивного ментального здоров'я із підвищенням рівня освіти. Найвищі показники демонструють респонденти з повною вищою освітою ($M = 30,14$, $SD = 3,82$), а найнижчі – з середньою освітою ($M = 24,64$, $SD = 4,97$). Ці результати

підтверджують значущість освіти як фактора, що сприяє розвитку психологічних ресурсів особистості та формуванню ефективних стратегій саморегуляції.

Таблиця 3.23.

Показники позитивного ментального здоров'я залежно від рівня освіти

Рівень освіти	Кількість осіб	Середній бал	Стандартне відхилення
Середня освіта	14	24,64	4,97
Середня спеціальна освіта	12	26,08	4,83
Незавершена вища освіта	42	27,26	4,72
Базова вища освіта (бакалавр)	18	28,17	4,61
Повна вища освіта (магістр)	14	30,14	3,82

Соціальний статус респондентів виявився значущим фактором диференціації показників позитивного ментального здоров'я (таблиця 3.23). Найвищий рівень демонструють працюючі молоді люди ($M = 29,25$, $SD = 4,23$), а найнижчий – безробітні ($M = 22,33$, $SD = 4,84$), $F(3, 96) = 7,57$, $p < 0,001$. Ці результати підкреслюють важливість професійної самореалізації та зайнятості для психологічного благополуччя молоді, а також вказують на потенційні ризики для ментального здоров'я, пов'язані з безробіттям.

Таблиця 3.23.1

Показники позитивного ментального здоров'я залежно від соціального статусу

Соціальний статус	Кількість осіб	Середній бал	Стандартне відхилення	F	p-значення
Студенти	38	26,76	4,67	7,57	<0,001
Працюючі	32	29,25	4,23		
Поєднують роботу і навчання	24	27,54	4,48		
Безробітні	6	22,33	4,84		

Сімейний стан виявився значущим предиктором позитивного ментального здоров'я (таблиця 2.24). Найвищі показники позитивного ментального здоров'я спостерігаються в одружених респондентів ($M = 30,05$, $SD = 3,95$), що суттєво перевищує рівень у тих, хто не перебуває у стосунках ($M = 25,20$, $SD = 4,90$), розлучених ($M = 22,50$, $SD = 5,07$) та неодружених, які перебувають у стосунках ($M = 27,50$, $SD = 4,80$). Особи, які перебувають у тривалих романтичних стосунках, але не одружені, також мають вищі показники ментального здоров'я

($M = 28,06$, $SD = 4,23$), порівняно з тими, хто не має стосунків. Статистичний аналіз виявив значущу різницю між групами: $F(4, 95) = 6,34$, $p < 0,001$.

Таблиця 3.24.

Вікові відмінності в показниках сімейного статусу за методикою РМН-scale

Сімейний стан	Кількість осіб	Середній бал	Стандартне відхилення
Неодружені (в стосунках)	28	27,50	4,80
Перебувають у стосунках (сталі)	18	28,06	4,23
Одружені	22	30,05	3,95
Розлучені	2	22,50	5,07
Не перебувають у стосунках	30	25,20	4,90

Аналіз взаємозв'язку суб'єктивного економічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я виявив сильну позитивну кореляцію ($r = 0,58$, $p < 0,001$), що вказує на значущість матеріального становища для психологічного благополуччя. Порівняння середніх показників позитивного ментального здоров'я у групах з різним рівнем суб'єктивного економічного благополуччя (таблиця 25) демонструє статистично значущі відмінності, $F(4, 95) = 12,47$, $p < 0,001$. Особи з високим рівнем економічного благополуччя мають найвищі показники позитивного ментального здоров'я ($M = 33,50$, $SD = 1,41$), тоді як особи з низьким рівнем демонструють найнижчі показники ($M = 23,11$, $SD = 4,53$).

Таблиця 3.25.

Показники позитивного ментального здоров'я залежно від рівня суб'єктивного економічного благополуччя

Рівень економічного благополуччя	Кількість осіб	Середній бал	Стандартне відхилення
Низький	18	23,11	4,53
Нижче середнього	26	25,73	4,21
Середній	42	28,57	4,15
Вище середнього	12	31,17	3,46
Високий	2	33,50	1,41

Для глибокого розуміння структури взаємозв'язків між позитивним ментальним здоров'ям та соціально-демографічними характеристиками було проведено множинний регресійний аналіз, результати якого представлено в таблиці 3.26.

Модель, що включає вік, стать, рівень освіти, соціальний статус, сімейний стан та суб'єктивне економічне благополуччя, пояснює 44,8% дисперсії показників позитивного ментального здоров'я ($R^2 = 0,448$, $F(6, 93) = 12,56$, $p < 0,001$).

Таблиця 3.26.

Результати множинного регресійного аналізу предикторів позитивного ментального здоров'я

Предиктор	β -коефіцієнт	t-значення	p-значення
Вік	0,17	1,98	0,042
Стать (жіноча=0, чоловіча=1)	0,19	2,54	0,013
Рівень освіти	0,20	2,37	0,020
Соціальний статус	0,22	2,69	0,008
Сімейний стан	0,18	2,12	0,037
Суб'єктивне економічне благополуччя	0,46	5,58	<0,001

Найсильнішим предиктором позитивного ментального здоров'я виявилось суб'єктивне економічне благополуччя ($\beta = 0,46$, $p < 0,001$), що підтверджує ключову роль матеріального добробуту у формуванні психологічного благополуччя молоді. Також статистично значущими предикторами є соціальний статус ($\beta = 0,22$, $p < 0,01$), рівень освіти ($\beta = 0,20$, $p < 0,05$), стать ($\beta = 0,19$, $p < 0,05$), сімейний стан ($\beta = 0,18$, $p < 0,05$) та вік ($\beta = 0,17$, $p < 0,05$). Ці результати свідчать про комплексний вплив соціально-демографічних факторів на формування позитивного ментального здоров'я молодих людей. Для визначення типологічних особливостей позитивного ментального здоров'я молодих людей було проведено кластерний аналіз (метод k-середніх) на основі результатів за окремими пунктами методики РМН-scale. Оптимальним виявився розподіл на три кластери, характеристики яких представлено в таблиці 3.27.

Таблиця 3.27.

Характеристики кластерів позитивного ментального здоров'я за методикою РМН-scale

Твердження	Кластер 1 «Психологічно благополучні» (n=34)	Кластер 2 «Помірно благополучні» (n=43)	Кластер 3 «Психологічно вразливі» (n=23)	F	p- значення
№1. Я часто почуваюся безтурботно і	3,53	2,77	2,09	78,43	<0,001

знаходжуся в гарному настрої					
№2. Я насолоджуюся життям	3,68	2,86	2,17	85,27	<0,001
№3. Загалом я відчуваю задоволення від життя	3,79	3,00	2,26	92,14	<0,001
№4. Загалом я відчуваю впевненість	3,82	3,05	2,30	87,36	<0,001
№5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб	3,76	3,12	2,43	65,28	<0,001
№6. Я - в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані	3,59	2,74	2,13	76,95	<0,001
№7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами	3,74	3,07	2,39	64,32	<0,001
№8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість	3,71	2,93	2,30	69,47	<0,001
№9. Я - спокійна і врівноважена людина	3,76	3,07	2,35	72,38	<0,001
Загальний показник РМН-scale	33,38	26,61	20,43	538,62	<0,001

Кластер 1 «Психологічно благополучні» (34% вибірки) характеризується високими показниками за всіма пунктами методики РМН-scale (загальний середній бал 33,38), що відповідає високому рівню позитивного ментального здоров'я. У цьому кластері найвищі оцінки отримує пункт №4 «Загалом я відчуваю впевненість» ($M = 3,82$), що свідчить про розвинуту самоефективність та позитивну самооцінку. Також високі показники спостерігаються за пунктами, пов'язаними із задоволенням від життя, здатністю справлятися з труднощами та емоційною врівноваженістю. Кластер 2 «Помірно благополучні» (43% вибірки) демонструє середні показники за всіма пунктами методики (загальний середній бал 26,61), що відповідає середньому рівню позитивного ментального здоров'я. Найвищі оцінки отримує пункт №5 «Я справляюся із задоволенням своїх потреб» ($M = 3,12$), а найнижчі – пункт №6 «Я - в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані» ($M = 2,74$), що може вказувати на певні проблеми з фізичним здоров'ям або недостатню увагу до нього. Кластер 3 «Психологічно вразливі» (23% вибірки) характеризується низькими показниками за всіма пунктами методики (загальний середній бал 20,43), що відповідає низькому рівню

позитивного ментального здоров'я. Найнижчі оцінки спостерігаються за пунктом №1 «Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої» ($M = 2,09$), що свідчить про переважання негативних емоційних станів. Низькі показники демонструють пункти, пов'язані з насолодою життям та фізичним самопочуттям.

Аналіз соціально-демографічних характеристик представників різних кластерів виявив статистично значущі відмінності, що дозволяє окреслити типологічні профілі молодих людей з різним рівнем позитивного ментального здоров'я. Кластер «Психологічно благополучні» характеризується найвищою часткою осіб з вищою освітою (52,9%), працюючих (47,1%) та одружених (41,2%), а також найвищим середнім рівнем суб'єктивного економічного благополуччя. Кластер «Психологічно вразливі» відзначається найвищою часткою осіб з низьким рівнем освіти (56,5%), безробітних (21,7%) та найнижчим середнім рівнем суб'єктивного економічного благополуччя. Проведений кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні взаємозв'язки між загальним показником позитивного ментального здоров'я за методикою РМН-scale та низкою психологічних характеристик: життєстійкістю ($r = 0,62, p < 0,001$), самоефективністю ($r = 0,58, p < 0,001$), оптимізмом ($r = 0,56, p < 0,001$), резильєнтністю ($r = 0,54, p < 0,001$) та соціальною підтримкою ($r = 0,47, p < 0,001$). Негативні кореляції виявлено з показниками психологічного дистресу ($r = -0,63, p < 0,001$), тривожності ($r = -0,58, p < 0,001$) та схильності до негативних емоційних станів ($r = -0,52, p < 0,001$). Ці дані підтверджують конструктну валідність методики РМН-scale та підкреслюють значущість психологічних ресурсів особистості для формування позитивного ментального здоров'я.

Для визначення взаємозв'язку між позитивним ментальним здоров'ям та задоволеністю життям було проведено кореляційний аналіз між показниками методик РМН-scale та SWLS. Виявлено сильну позитивну кореляцію між загальними показниками цих методик ($r = 0,71, p < 0,001$), що свідчить про тісний взаємозв'язок між позитивним ментальним здоров'ям та когнітивною оцінкою задоволеності життям. Особливо сильні кореляції спостерігаються між показником задоволеності життям за SWLS та такими аспектами позитивного

ментального здоров'я за РМН-scale, як загальне задоволення від життя ($r = 0,68$, $p < 0,001$), насолода життям ($r = 0,66$, $p < 0,001$) та відчуття впевненості ($r = 0,59$, $p < 0,001$). Загалом, результати дослідження позитивного ментального здоров'я за методикою РМН-scale виявляють помірно позитивну загальну тенденцію в оцінці психологічного благополуччя молодими людьми, з переважанням високого та середнього рівнів. Водночас спостерігається значна диференціація показників залежно від соціально-демографічних характеристик, з найвищими рівнями позитивного ментального здоров'я у старшій віковій групі, чоловіків, осіб з вищою освітою, працюючих, одружених та економічно забезпечених.

Кластерний аналіз дозволив виділити три типологічні групи молодих людей з різним рівнем та структурою позитивного ментального здоров'я, що відображає неоднорідність психологічного благополуччя в досліджуваній вибірці та потребу в диференційованому підході до його оптимізації. Дослідження суб'єктивного благополуччя молодих людей за допомогою методики BBC-SWB дозволило отримати багатовимірну оцінку їхнього психологічного стану та виявити особливості благополуччя в різних сферах життя. Аналіз результатів, отриманих на вибірці зі 100 осіб віком від 18 до 29 років, свідчить про суттєву варіативність показників суб'єктивного благополуччя як загалом, так і за окремими субшкалами методики.

Таблиця 3.30.

Середні показники за окремими пунктами методики BBC-SWB

№	Твердження	Середній бал	Стандартне відхилення
1	Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?	3,24	0,92
2	Чи задоволені Ви якістю свого сну?	3,05	1,06
3	Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?	3,68	0,84
4	Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу? (зворотне кодування)	3,12	1,17
5	Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?	3,54	0,97
6	Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?	3,83	0,98
7	Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?	3,46	1,05
8	Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?	3,58	0,93
9	Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?	3,65	0,96
10	Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?	3,42	1,02
11	Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?	3,27	1,03

12	Чи впевнені Ви у своїх власних думках і переконаннях?	3,78	0,89
13	Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?	3,39	1,00
14	Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?	3,84	0,90
15	Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?	3,47	0,97
16	Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?	3,67	0,98
17	Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?	3,72	0,95
18	Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як ставитеся і спілкуєтеся з іншими?	3,58	0,92
19	Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?	3,35	1,13
20	Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?	3,42	1,04
21	Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?	2,95	1,12
22	Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?	3,17	1,08
23	Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?	3,01	1,09
24	Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?	3,84	0,91

Найвищі оцінки спостерігаються за пунктами №14 «Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?» ($M = 3,84$) та №24 «Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?» ($M = 3,84$), що свідчить про високу мотивацію молоді до особистісного зростання та професійної самореалізації. Також високі показники демонструють пункти №6 «Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?» ($M = 3,83$) та №12 «Чи впевнені Ви у своїх власних думках і переконаннях?» ($M = 3,78$), що вказує на розвинуту суб'єктивну осмисленість життя та автономність молодих людей. Найнижчі оцінки отримано за пунктами №21 «Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?» ($M = 2,95$), №23 «Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?» ($M = 3,01$) та №2 «Чи задоволені Ви якістю свого сну?» ($M = 3,05$). Ці результати підкреслюють актуальність соціально-економічних проблем для молоді, зокрема, недостатній рівень матеріального забезпечення, обмежений доступ до якісних медичних послуг, а також проблеми з організацією режиму дня та якісного відпочинку.

Аналіз гендерних відмінностей у показниках суб'єктивного благополуччя за методикою BBC-SWB (таблиця 3.31) виявив статистично значущі розбіжності за загальним показником та окремими субшкалами.

Таблиця 3.31.

Гендерні відмінності в показниках суб'єктивного благополуччя за методикою BBC-SWB

Показник	Чоловіки (n=44)		Жінки (n=56)		t-критерій	P-значення
	Середній бал	SD	Середній бал	SD		

Загальний показник BBC-SWB	86,93	14,26	82,13	14,93	2,48	0,015
Психологічне благополуччя	43,27	8,05	41,34	8,28	2,15	0,034
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,95	4,48	20,88	4,63	2,35	0,021
Соціальні стосунки	18,52	3,78	17,91	3,93	1,86	0,067

Чоловіки демонструють вищий загальний показник суб'єктивного благополуччя ($M = 86,93$, $SD = 14,26$) порівняно з жінками ($M = 82,13$, $SD = 14,93$), $t(98) = 2,48$, $p < 0,05$. Статистично значущі відмінності спостерігаються також за субшкалами «Психологічне благополуччя» ($t(98) = 2,15$, $p < 0,05$) та «Фізичне здоров'я та благополуччя» ($t(98) = 2,35$, $p < 0,05$), тоді як за субшкалою «Соціальні стосунки» відмінності наближаються до рівня статистичної значущості, але не досягають його ($t(98) = 1,86$, $p = 0,067$). Такі результати можуть бути зумовлені гендерними стереотипами та соціальними очікуваннями, які часто створюють більше психологічне навантаження на жінок, а також можуть відображати гендерні особливості самооцінки та сприйняття власного благополуччя. Вікові особливості суб'єктивного благополуччя проаналізовано через порівняння трьох вікових підгруп молоді (3.32). Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) виявили статистично значущі відмінності між віковими групами за загальним показником та всіма субшкалами методики BBC-SWB.

Таблиця 3.32.

Вікові відмінності в показниках суб'єктивного благополуччя за методикою BBC-SWB

Показник	18-20 років (n=28)		21-24 роки (n=42)		25-29 років (n=30)		F	p-значення
	Середній бал	SD	Середній бал	SD	Середній бал	SD		
Загальний показник BBC-SWB	79,54	15,24	83,76	14,52	89,27	13,51	4,67	0,012
Психологічне благополуччя	39,82	8,37	41,93	8,12	45,03	7,65	4,85	0,010
Фізичне здоров'я та благополуччя	20,29	4,71	21,67	4,54	23,30	4,26	4,39	0,015

Соціальні стосунки	17,11	3,97	18,12	3,85	19,33	3,63	3,37	0,038
--------------------	-------	------	-------	------	-------	------	------	-------

Представники старшої вікової підгрупи (25-29 років) демонструють найвищий рівень суб'єктивного благополуччя за всіма показниками, тоді як у молодшій групі (18-20 років) ці показники є найнижчими. Така тенденція може пояснюватися більшою стабільністю життєвої ситуації, сформованістю ідентичності та соціально-економічною незалежністю старшої вікової групи. Молодші респонденти частіше переживають кризу самовизначення, фінансову залежність від батьків та невизначеність щодо майбутнього, що може негативно позначатися на їхньому суб'єктивному благополуччі. Аналіз взаємозв'язків суб'єктивного благополуччя із іншими соціально-демографічними характеристиками респондентів виявив низку статистично значущих закономірностей. Зокрема, встановлено позитивні кореляції між загальним показником суб'єктивного благополуччя та рівнем освіти ($r = 0,37, p < 0,001$), соціальним статусом ($r = 0,41, p < 0,001$), сімейним станом ($r = 0,34, p < 0,001$) та суб'єктивним економічним благополуччям ($r = 0,62, p < 0,001$). Ці дані свідчать про комплексний вплив соціально-демографічних факторів на формування суб'єктивного благополуччя молодих людей. Для виявлення предикторів загального суб'єктивного благополуччя та його компонентів було проведено серію множинних регресійних аналізів. Результати регресійного аналізу для прогнозування загального показника суб'єктивного благополуччя за методикою BBC-SWB представлено в таблиці 3.33.

Таблиця 3.33.

Результати множинного регресійного аналізу предикторів загального суб'єктивного благополуччя

Предиктор	β -коефіцієнт	t-значення	p-значення
Вік	0,19	2,24	0,027
Стать (жіноча=0, чоловіча=1)	0,17	2,31	0,023
Рівень освіти	0,23	2,75	0,007
Соціальний статус	0,25	3,12	0,002
Сімейний стан	0,18	2,16	0,033

Суб'єктивне економічне благополуччя	0,49	5,82	<0,001
-------------------------------------	------	------	--------

Модель, що включає основні соціально-демографічні характеристики, пояснює 51,7% дисперсії загального показника суб'єктивного благополуччя ($R^2 = 0,517$, $F(6, 93) = 16,54$, $p < 0,001$). Найсильнішим предиктором виявилось суб'єктивне економічне благополуччя ($\beta = 0,49$, $p < 0,001$), що підтверджує ключову роль матеріального добробуту у формуванні загального благополуччя молоді. Також значущими предикторами є соціальний статус ($\beta = 0,25$, $p < 0,01$), рівень освіти ($\beta = 0,23$, $p < 0,01$), вік ($\beta = 0,19$, $p < 0,05$), сімейний стан ($\beta = 0,18$, $p < 0,05$) та стать ($\beta = 0,17$, $p < 0,05$). Для більш глибокого розуміння структури взаємозв'язків між компонентами суб'єктивного благополуччя за різними методиками було проведено кореляційний аналіз між показниками методик BBC-SWB, SWLS та PMH-scale (таблиця 3.34).

Таблиця 3.34.

Кореляції між показниками методик BBC-SWB, SWLS та PMH-scale

Показник	Загальний показник SWLS	Загальний показник PMH-scale	Загальний показник BBC-SWB	Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	Фізичне здоров'я (BBC-SWB)	Соціальні стосунки (BBC-SWB)
Загальний показник SWLS	1,00	0,71***	0,75***	0,70***	0,63***	0,65***
Загальний показник PMH-scale	0,71***	1,00	0,73***	0,77***	0,58***	0,54***
Загальний показник BBC-SWB	0,75***	0,73***	1,00	0,91***	0,86***	0,85***
Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	0,70***	0,77***	0,91***	1,00	0,67***	0,68***
Фізичне здоров'я (BBC-SWB)	0,63***	0,58***	0,86***	0,67***	1,00	0,62***
Соціальні стосунки (BBC-SWB)	0,65***	0,54***	0,85***	0,68***	0,62***	1,00

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильних позитивних взаємозв'язків між показниками різних методик дослідження суб'єктивного благополуччя. Загальний показник за методикою BBC-SWB

демонструє сильні кореляції як із задоволеністю життям за SWLS ($r = 0,75, p < 0,001$), так і з позитивним ментальним здоров'ям за PMH-scale ($r = 0,73, p < 0,001$). Особливо сильні взаємозв'язки спостерігаються між субшкалою «Психологічне благополуччя» (BBC-SWB) та позитивним ментальним здоров'ям за PMH-scale ($r = 0,77, p < 0,001$), що підтверджує конструктну валідність цих вимірювань. Такі результати свідчать про узгодженість різних аспектів суб'єктивного благополуччя та підтверджують комплексний характер цього конструкту.

Для визначення типологічних особливостей суб'єктивного благополуччя молодих людей було проведено кластерний аналіз (метод k-середніх) на основі показників за трьома субшкалами методики BBC-SWB. Оптимальним виявився розподіл на чотири кластери, характеристики яких представлено в таблиці 3.35.

Таблиця 3.35.

Характеристики кластерів суб'єктивного благополуччя за субшкалами методики BBC-SWB

Субшкала	Кластер 1 «Гармонійно благополучні» (n=28)	Кластер 2 «Психологічно благополучні» (n=25)	Кластер 3 «Соціально благополучні» (n=22)	Кластер 4 «Неблагополучні» (n=25)	F	p-значення
Психологічне благополуччя	48,25	47,56	37,32	33,28	87,62	<0,001
Фізичне здоров'я та благополуччя	26,61	18,84	23,64	17,56	92,37	<0,001
Соціальні стосунки	21,54	17,44	21,27	13,40	108,45	<0,001
Загальний показник BBC-SWB	99,57	86,08	83,45	65,92	148,29	<0,001

Кластер 1 «Гармонійно благополучні» (28% вибірки) характеризується високими показниками за всіма субшкалами методики BBC-SWB, що свідчить про збалансований розвиток усіх аспектів суб'єктивного благополуччя. Представники цього кластеру демонструють високий рівень психологічного благополуччя, задоволеності фізичним здоров'ям та якістю соціальних стосунків, що в сукупності забезпечує найвищий загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Кластер 2 «Психологічно благополучні» (25% вибірки) характеризується високим рівнем психологічного благополуччя при середньому

рівні соціальних стосунків та низькому рівні фізичного здоров'я. Такий профіль може свідчити про пріоритет психологічних аспектів життя при недостатній увазі до фізичного здоров'я та соціальних взаємодій. Кластер 3 «Соціально благополучні» (22% вибірки) демонструє високі показники соціальних стосунків та фізичного здоров'я при середньому рівні психологічного благополуччя. Такий профіль може вказувати на сформованість зовнішніх аспектів благополуччя при недостатньому розвитку внутрішніх психологічних ресурсів. Кластер 4 «Неблагополучні» (25% вибірки) характеризується низькими показниками за всіма субшкалами методики, що свідчить про системні проблеми в різних сферах життя. Представники цього кластеру демонструють недостатню задоволеність як психологічними аспектами життя, так і фізичним здоров'ям та соціальними стосунками. Аналіз соціально-демографічних характеристик представників різних кластерів виявив статистично значущі відмінності. Кластер «Гармонійно благополучні» характеризується найвищою часткою осіб старшої вікової групи (46,4%), з вищою освітою (57,1%), працюючих (50,0%) та одружених (42,9%), а також найвищим середнім рівнем суб'єктивного економічного благополуччя. Кластер «Неблагополучні» відзначається найвищою часткою осіб молодшої вікової групи (44,0%), з низьким рівнем освіти (48,0%), безробітних (16,0%) та найнижчим середнім рівнем суб'єктивного економічного благополуччя.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя за методикою BBC-SWB та психологічними характеристиками молодих людей було проведено кореляційний аналіз. Встановлено статистично значущі позитивні кореляції загального показника суб'єктивного благополуччя з самооефективністю ($r = 0,59, p < 0,001$), життєстійкістю ($r = 0,57, p < 0,001$), оптимізмом ($r = 0,53, p < 0,001$), резильєнтністю ($r = 0,52, p < 0,001$) та соціальною підтримкою ($r = 0,49, p < 0,001$). Негативні кореляції виявлено з показниками психологічного дистресу ($r = -0,61, p < 0,001$), тривожності ($r = -0,56, p < 0,001$) та схильності до негативних емоційних станів ($r = -0,54, p < 0,001$). Ці дані підтверджують значущість психологічних ресурсів особистості для формування

суб'єктивного благополуччя та вказують на перспективні напрями психологічної роботи з молоддю для підвищення якості їхнього життя.

Загалом, результати дослідження за методикою BBC-SWB свідчать про помірно позитивну загальну тенденцію в оцінці суб'єктивного благополуччя молодими людьми, з переважанням середнього та високого рівнів. Водночас спостерігається значна диференціація показників як за окремими субшкалами методики, так і залежно від соціально-демографічних характеристик респондентів. Найбільш проблемними сферами суб'єктивного благополуччя виявилися фізичне здоров'я та матеріальне забезпечення, що відображає загальні соціально-економічні тенденції в суспільстві та потребує системних заходів на різних рівнях. Кластерний аналіз дозволив виділити чотири типологічні групи молодих людей з різною структурою суб'єктивного благополуччя, що підкреслює необхідність диференційованого підходу до розробки програм психологічної підтримки та оптимізації якості життя молоді. Важливим результатом є виявлення тісних взаємозв'язків між різними компонентами суб'єктивного благополуччя та психологічними характеристиками особистості, що створює підґрунтя для розробки ефективних стратегій підвищення благополуччя через розвиток особистісних ресурсів.

Комплексний аналіз суб'єктивного благополуччя молодих людей за трьома методиками (SWLS, PMH-scale та BBC-SWB) дозволив сформувавши цілісне уявлення про цей феномен та виявити закономірності його прояву в досліджуваній вибірці. Результати кореляційного аналізу (таблиця 3.36) свідчать про наявність сильних позитивних взаємозв'язків між показниками різних методик, що підтверджує їх конструктну валідність та взаємодоповнюваність.

Таблиця 3.36.

Інтеркореляції показників суб'єктивного благополуччя за різними методиками

Методика	1	2	3	4	5	6
1. SWLS (загальний показник)	1,00					

2. РМН-scale (загальний показник)	0,71***	1,00				
3. ВВС-SWB (загальний показник)	0,75***	0,73***	1,00			
4. ВВС-SWB (психологічне благополуччя)	0,70***	0,77***	0,91***	1,00		
5. ВВС-SWB (фізичне здоров'я)	0,63***	0,58***	0,86***	0,67***	1,00	
6. ВВС-SWB (соціальні стосунки)	0,65***	0,54***	0,85***	0,68***	0,62***	1,00

Найсильніший взаємозв'язок спостерігається між психологічним благополуччям за методикою ВВС-SWB та позитивним ментальним здоров'ям за РМН-scale ($r = 0,77$, $p < 0,001$), що відображає спорідненість цих конструктивів та їх фокус на психологічних аспектах благополуччя. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, виміряний за методикою SWLS, демонструє сильні кореляції як із загальним показником ВВС-SWB ($r = 0,75$, $p < 0,001$), так і з показником РМН-scale ($r = 0,71$, $p < 0,001$), що підтверджує значущість когнітивної оцінки задоволеності життям у структурі суб'єктивного благополуччя. Для визначення узагальненої структури суб'єктивного благополуччя було проведено факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Varimax) на основі показників за всіма методиками та їх субшкалами. Результати факторного аналізу представлено в таблиці 3.37.

Таблиця 3.37.

Факторна структура суб'єктивного благополуччя

Показник	Фактор 1 «Психологічне благополуччя»	Фактор 2 «Соціальне благополуччя»	Фактор 3 «Фізичне благополуччя»
SWLS (загальний показник)	0,64	0,46	0,32
РМН-scale (загальний показник)	0,78	0,36	0,25
ВВС-SWB (психологічне благополуччя)	0,83	0,37	0,29
ВВС-SWB (соціальні стосунки)	0,32	0,85	0,21
ВВС-SWB (фізичне здоров'я)	0,27	0,25	0,89
Задоволеність собою (пункт 9 ВВС-SWB)	0,75	0,24	0,18
Наявність цілей (пункт 6 ВВС-SWB)	0,72	0,17	0,15
Оптимізм щодо майбутнього (пункт 7 ВВС-SWB)	0,71	0,22	0,19
Якість дружніх стосунків (пункт 17 ВВС-SWB)	0,23	0,82	0,12

Задоволеність сімейним життям (пункт 16 BBC-SWB)	0,28	0,79	0,18
Задоволеність фізичним здоров'ям (пункт 1 BBC-SWB)	0,21	0,18	0,84
Задоволеність сном (пункт 2 BBC-SWB)	0,16	0,15	0,78
Власний внесок до спільної дисперсії (%)	42,76	21,38	17,92

Виділена трифакторна структура пояснює 82,06% загальної дисперсії показників суб'єктивного благополуччя. Перший фактор «Психологічне благополуччя» (42,76% дисперсії) включає показники позитивного ментального здоров'я, психологічного благополуччя, задоволеності собою, наявності цілей та оптимізму. Цей фактор відображає внутрішні психологічні ресурси особистості та когнітивно-оцінний компонент суб'єктивного благополуччя. Другий фактор «Соціальне благополуччя» (21,38% дисперсії) об'єднує показники соціальних стосунків, якості дружніх відносин та задоволеності сімейним життям, що підкреслює значущість міжособистісних взаємодій для загального благополуччя. Третій фактор «Фізичне благополуччя» (17,92% дисперсії) включає показники задоволеності фізичним здоров'ям, якістю сну та повсякденною активністю, що відображає важливість фізичного компонента у структурі суб'єктивного благополуччя. Аналіз узагальнених рівнів суб'єктивного благополуччя, визначених на основі інтеграції результатів за трьома методиками, дозволив сформувати цілісну картину розподілу благополуччя в досліджуваній вибірці (таблиця 3.38).

Таблиця 3.38.

Розподіл узагальнених рівнів суб'єктивного благополуччя

Рівень суб'єктивного благополуччя	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
Високий рівень	29	29,0
Середній рівень	44	44,0
Низький рівень	27	27,0
Усього	100	100,0

За допомогою шкали досвіду близьких стосунків (ECR-S) було отримано результати серед наймолодших респондентів (18-20 років) спостерігається найвищий середній рівень тривожності ($M=3.2$), що вказує на емоційну чутливість, потребу у підтримці та нестабільність у стосунках. У старших

вікових групах (21-24 і 25-29 років) рівень тривожності знижується (до $M=2.7$), що може свідчити про зростання емоційної саморегуляції. Натомість уникнення зростає з віком, досягаючи максимуму у групі 25–29 років ($M=3.0$), що вказує на формування більш автономних моделей поведінки та зниження потреби у міжособистісній близькості.

Таблиця 3.39

Віковий розподіл за шкалою досвіду близьких стосунків (ECR-S)

Вікова підгрупа	N	Середній рівень тривожності	Середній рівень уникнення
18-20	28	3,2	2,5
21-24	42	2,9	2,7
25-29	30	2,7	3

Рівень тривожності найвищий у групах з середньою ($M=3.4$) та середньою спеціальною освітою ($M=3.3$). Найнижчий показник тривожності спостерігається у респондентів з повною вищою освітою ($M=2.6$). Це може свідчити про те, що вищий освітній рівень асоціюється з більш розвинутими навичками емоційної регуляції. Уникнення також найвище у респондентів із середньою спеціальною освітою ($M=3.0$), що може свідчити про знижену готовність до емоційної близькості в менш стабільних освітньо-професійних контекстах.

Таблиця 3.40

Розподіл за освітою за шкалою досвіду близьких стосунків (ECR-S)

Освіта	N	Середній рівень тривожності	Середній рівень уникнення
Середня	14	3,4	2,8
Середня спеціальна	12	3,3	3
Незавершена вища	42	3	2,7
Базова вища	18	2,8	2,5
Повна вища	14	2,6	2,4

Найвищий рівень тривожності виявлено у безробітних ($M=3.5$), що свідчить про високий рівень невпевненості та соціальної вразливості. Студенти також демонструють підвищений рівень тривожності ($M=3.3$), а найнижчий у працюючих респондентів ($M=2.7$). Щодо уникнення, найвищий рівень теж у

безробітних ($M=3.2$), що може інтерпретуватися як стратегія емоційного самозахисту.

Таблиця 3.41

**Розподіл за соціальним статусом за шкалою досвіду близьких стосунків
(ECR-S)**

Соціальний статус	N	Середній рівень тривожності	Середній рівень уникнення
Студенти	38	3,3	2,7
Працюючі	32	2,7	2,4
Робота плюс Навчання	24	2,8	2,5
Безробітні	6	3,5	3,2

Найвищий рівень тривожності зафіксовано у розлучених ($M=3.6$) та тих, хто не перебуває у стосунках ($M=3.4$), що узгоджується з гіпотезою про вплив негативного досвіду на емоційне функціонування. Найнижчий рівень тривожності спостерігається в одружених респондентів ($M=2.6$). Уникнення також вище у респондентів без стосунків та розлучених ($M=2.9-3.1$), що свідчить про потенційні труднощі у формуванні безпечної прихильності.

Таблиця 3.42

**Розподіл за сімейним статусом за шкалою досвіду близьких стосунків
(ECR-S)**

Сімейний стан	N	Середній рівень тривожності	Середній рівень уникнення
Не в стосунках	30	3,4	2,9
Неодружені	28	3,1	2,6
У стосунках	18	2,8	2,4
Одружені	22	2,6	2,3
Розлучені	2	3,6	3,1

Найвищий рівень тривожності виявлено у респондентів із сільської місцевості ($M=3.3$), що може бути наслідком обмеженого соціального простору або підвищеної залежності від значущих інших. Найнижчий рівень тривожності – в обласних центрах ($M=2.9$), де соціальні контакти більш чисельні. Уникнення вищий у мешканців малих міст і сіл ($M=2.9-3.0$), що може бути реакцією на традиціоналістські очікування чи соціальну закритість.

Таблиця 3.43

**Розподіл за місцем проживання за шкалою досвіду близьких стосунків
(ECR-S)**

Місце проживання	N	Середній рівень тривожності	Середній рівень уникнення
Обласний центр	52	2,9	2,8
Райцентр	24	3,1	2,7
Мале місто	16	3,2	2,9
Село	8	3,3	3

Існує чітка інверсійна залежність між економічним добробутом та тривожністю: найвищі рівні тривожності демонструють респонденти з низьким рівнем благополуччя ($M=3.6$), тоді як найнижчі з високим ($M=2.3$). Аналогічно, уникнення найвище у фінансово вразливих групах ($M=3.2$) і найнижче у респондентів з високим добробутом ($M=2.2$). Це свідчить про потужний вплив матеріальної стабільності на схильність до емоційної відкритості та здатність до побудови близьких стосунків.

Таблиця 3.44

**Розподіл за економічним благополуччя за шкалою досвіду близьких
стосунків (ECR-S)**

Екон. благополуччя	N	Середній рівень тривожності	Середній рівень уникнення
Низький	18	3,6	3,2
Нижче середнього	26	3,3	2,9
Середній	42	3	2,6
Вище середнього	12	2,5	2,4
Високий	2	2,3	2,2

Аналіз результатів шкали ECR-S свідчить про наявність стійких соціально-психологічних закономірностей між рівнем тривожності та уникнення в міжособистісній поведінці та соціально-демографічними характеристиками молоді. Найбільш адаптивні патерни виявляються у респондентів з вищою освітою, стабільними стосунками, працевлаштуванням та високим рівнем економічного добробуту. Натомість соціально вразливі категорії демонструють вищий рівень емоційної тривожності та схильності до уникнення інтимної

близькості. Ці результати обґрунтовують доцільність психопрофілактичної роботи з урахуванням індивідуальних ресурсів та потреб молодшої людини.

З метою виявлення впливу соціально-демографічних факторів на рівні тривожності та уникнення у стосунках (за шкалою ECR-S), було проведено множинний дисперсійний аналіз (MANOVA). У якості незалежних змінних було обрано вікову групу, рівень освіти, соціальний статус, сімейний стан, місце проживання та економічне благополуччя. Результати MANOVA (див. табл.) свідчать про статистично значущий вплив усіх вищезазначених чинників на сукупність залежних змінних (Pillai's Trace, $p < 0,05$). Найпотужніший ефект виявлено для таких предикторів, як економічне благополуччя ($\eta^2 = 0,102$), соціальний статус ($\eta^2 = 0,085$) та освіта ($\eta^2 = 0,077$), що рівень матеріального забезпечення, соціальне становище та освітній рівень респондентів істотно впливають на прояви тривожності й уникнення у прив'язаності.

Таблиця 3.45

За шкалою ECR-S множинний дисперсійний аналіз (MANOVA).

Фактор	Pillai's Trace	F-статистика	df (ефект)	df (помилка)	p-значення	η^2 парціальне
Вікова група	0.226	3.420	4	192	0.010	0.066
Освіта	0.294	3.935	8	384	<0.001	0.077
Соціальний статус	0.312	4.208	6	386	<0.001	0.085
Сімейний стан	0.274	3.630	8	380	0.001	0.072
Місце проживання	0.189	2.472	6	388	0.023	0.054
Екон. благополуччя	0.361	5.161	8	376	<0.001	0.102

Для уточнення характеру впливу кожного з факторів на окремі аспекти прив'язаності тривожність і уникнення, було проведено дисперсійний аналіз (ANOVA) для кожної залежної змінної окремо. Як показано в таблиці , статистично значущими виявились усі розглянуті соціально-демографічні характеристики ($p < 0,05$) у контексті обох змінних. Найбільший ефект на тривожність мають економічне благополуччя ($\eta^2 = 0,238$), соціальний статус ($\eta^2 = 0,205$) та освіта ($\eta^2 = 0,180$). Подібна тенденція простежується і щодо уникнення, де ці ж фактори демонструють високі показники частки поясненої дисперсії, відповідно $\eta^2 = 0,206$; $\eta^2 = 0,180$ та $\eta^2 = 0,168$.

Таблиця 3.46

Дисперсійний аналіз (ANOVA) для кожної залежної змінної за шкалою ECR-S

Залежна змінна	Фактор	F-статистика	df (ефект)	df (помилка)	p-значення	η^2 парціальне
Тривожність	Вікова група	4.201	2	97	0.018	0.080
	Освіта	5.308	4	97	<0.001	0.180
	Соц. статус	6.442	3	97	<0.001	0.205
	Сімейний стан	4.713	4	97	0.002	0.162
	Місце проживання	3.213	3	97	0.027	0.090
	Екон. благополуччя	7.586	4	97	<0.001	0.238
Уникнення	Вікова група	3.421	2	97	0.037	0.066
	Освіта	4.911	4	97	0.001	0.168
	Соц. статус	5.112	3	97	0.003	0.180
	Сімейний стан	3.605	4	97	0.009	0.129
	Місце проживання	2.744	3	97	0.048	0.079
	Екон. благополуччя	6.314	4	97	<0.001	0.206

Респонденти з вищим рівнем освіти, стабільним соціальним статусом та задовільним матеріальним становищем менш схильні до тривожної або унікальної поведінки у міжособистісних стосунках. Водночас такі змінні як сімейний стан і місце проживання мають дещо менший, але також статистично значущий вплив. У межах емпіричного дослідження психологічних корелятив суб'єктивного благополуччя молоді було застосовано тест «Model of Attachment Quality» (MAQ) в адаптації І. Семків (2016), який дозволяє діагностувати типи прив'язаності в дорослому віці. Вибірка становила 100 осіб віком від 18 до 29 років, відібраних за принципом стратифікованого добору з урахуванням віку, статі, освіти, соціального статусу, сімейного стану, місця проживання та рівня суб'єктивного економічного благополуччя. У цьому розділі представлено ґрунтовний аналіз розподілу типів прив'язаності залежно від зазначених соціально-демографічних змінних, що дозволяє виявити характерні тенденції емоційної взаємодії молоді у міжособистісних стосунках.

Таблиця 3.47

Розподіл вікових категоріями за шкалами (MAQ)

Вікова підгрупа	Кількість осіб	Відсоток (%)
-----------------	----------------	--------------

18-20	28	28
21-24	42	42
25-29	30	30

Серед наймолодших респондентів (18–20 років) відзначається домінування тривожно-амбівалентного стилю прив'язаності, що відображає високий рівень потреби в емоційній підтримці та нестабільності самооцінки. У віковій групі 21–24 роки переважає надійний стиль, що свідчить про початок стабілізації емоційних зв'язків та досвіду безпечної прив'язаності. У респондентів 25–29 років спостерігається зростання уникнення емоційної близькості, що може інтерпретуватися як прагнення до самостійності або наслідок попередніх розчарувань у стосунках.

Таблиця 3. 48.

Розподіл за статтю за шкалами (MAQ)

Стать	Кількість осіб	Відсоток (%)
Жіноча	56	56
Чоловіча	44	44

Жінки демонструють більшу схильність до тривожно-амбівалентної прив'язаності, що пов'язано з емоційною експресивністю, очікуваннями підтримки та страхом відторгнення. Чоловіки більшою мірою тяжіють до унікаючої прив'язаності, що може бути наслідком соціалізації в умовах емоційної стриманості та орієнтації на автономність. Така гендерна диференціація є характерною для молодого віку і вказує на потребу врахування статевих особливостей у психологічному супроводі молоді.

Таблиця 3.49

Розподіл за рівнем освіти за шкалами (MAQ)

Рівень освіти	Кількість осіб	Відсоток (%)
Середня освіта	14	14
Середня спеціальна освіта	12	12

Незавершена вища освіта	42	42
Базова вища освіта (бакалавр)	18	18
Повна вища освіта (магістр)	14	14

Найвищий рівень надійної прив'язаності демонструють респонденти з базовою та повною вищою освітою. Це може свідчити про сформовані навички саморефлексії, комунікативної компетентності та здатності будувати стабільні зв'язки. Водночас особи з середньою та середньою спеціальною освітою частіше демонструють амбівалентність, що може бути пов'язано з меншою впевненістю у власній значущості в очах інших та більшою залежністю від зовнішніх оцінок.

Таблиця 3.50.

Розподіл за соціальним статусом

Соціальний статус	Кількість осіб	Відсоток (%)
Студенти	38	38
Працюючі	32	32
Поєднують роботу і навчання	24	24
Безробітні	6	6

Серед студентів спостерігається переважання тривожної прив'язаності, тоді як респонденти, які поєднують навчання і роботу або працюють, частіше демонструють надійну прив'язаність. Безробітні молоді люди мають вищу частку уникаючої прив'язаності, що може бути індикатором соціальної ізоляції, невпевненості у майбутньому та зниження рівня емоційної відкритості.

Таблиця 3. 51.

Розподіл за соціальним статусом

Сімейний стан	Кількість осіб	Відсоток (%)
Не перебувають у стосунках	30	30
Неодружені	28	28
Перебувають у стосунках	18	18
Одружені	22	22
Розлучені	2	2

Одружені респонденти та ті, хто перебуває в романтичних стосунках, найчастіше демонструють надійну прив'язаність, що відображає досвід взаємної емоційної

підтримки. Особи, які не перебувають у стосунках або розлучені, мають вищі показники тривожної або уникаючої прив'язаності. Це свідчить про значний вплив емоційного досвіду на формування базової довіри та очікувань від міжособистісних зв'язків.

Таблиця 3.52

Розподіл за місцем проживання за шкалою (MAQ)

Місце проживання	Кількість осіб	Відсоток (%)
Велике місто (обласний центр)	52	52
Середнє місто (районний центр)	24	24
Мале місто	16	16
Сільська місцевість	8	8

Мешканці обласних центрів частіше демонструють уникаючу прив'язаність, що може бути результатом підвищеного соціального темпу, конкуренції та прагнення до автономії. У мешканців малих міст та сіл частіше трапляється амбівалентна прив'язаність, що відображає соціальну нестабільність, зменшену доступність ресурсів та емоційної підтримки.

Таблиця 3. 53.

Результати за рівнем економічного благополуччя

Рівень економічного благополуччя	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	18	18
Нижче середнього	26	26
Середній	42	42
Вище середнього	12	12
Високий	2	2

Респонденти з вищим рівнем економічного благополуччя частіше демонструють надійний стиль прив'язаності, що свідчить про стабільність та емоційне благополуччя. Особи з низьким рівнем добробуту частіше демонструють амбівалентність або уникнення, що вказує на зв'язок між економічною вразливістю та стратегіями емоційного самозахисту.

Загальні результати емпіричного аналізу свідчать про статистично значущу варіативність типів прив'язаності залежно від віку, статі, соціального статусу, освітнього рівня, сімейного становища, типу населеного пункту та суб'єктивного

економічного благополуччя. Отримані дані дозволяють рекомендувати комплексний підхід до психологічної підтримки молоді з урахуванням індивідуальних особливостей емоційної прив'язаності та соціокультурного контексту. У межах емпіричного дослідження було проведено множинний дисперсійний аналіз (MANOVA) з метою виявлення впливу соціально-демографічних змінних на типи прив'язаності у молоді. У ролі залежних змінних виступали три шкали тесту MAQ: надійна, тривожно-амбівалентна та уникаюча прив'язаність. Незалежними змінними в моделі стали вік, стать, рівень освіти, соціальний статус, сімейний стан, місце проживання та рівень суб'єктивного економічного благополуччя. Як коваріати було враховано числові змінні – хронологічний вік та рівень економічного самопочуття. Аналіз було виконано у програмному середовищі Jamovi.

Таблиця 3.54.

Результати множинного дисперсійного аналізу (MANOVA)

Змінна	Pillai's Trace	F	df (hyp/err)	p-рівень	η^2 (Eta squared)	Статистично значущі шкали	Коментар
Вік	0.219	3.77	6 / 190	0.002	0.106	Усі 3	Найбільше тривожної у 18-20, надійної у 21-24, уникаючої у 25-29
Стать	0.187	7.37	3 / 96	<0.001	0.187	Тривожна, Уникаюча	Жінки - тривожна; чоловіки - уникаюча
Рівень освіти	0.241	1.87	12 / 276	0.045	0.075	Надійна, Тривожна	Вища освіта - вища надійна; середня - частіше тривожна
Соціальний статус	0.198	2.22	9 / 246	0.021	0.073	Усі 3	Студенти - тривожна, працевлаштовані - надійна, безробітні - уникаюча
Сімейний стан	0.285	2.33	12 / 276	0.009	0.092	Усі 3	У стосунках - надійна; без пари - тривожна та уникаюча

Місце проживання	0.197	2.19	9 / 246	0.023	0.071	Унікаюча, Тривожна	Обласні центри - унікаюча, село - тривожна
Економічне благополуччя	0.208	2.18	12 / 276	0.015	0.082	Усі 3	Високий рівень - надійна, низький - тривожна та унікаюча

Результати показали, що всі зазначені фактори мають статистично значущий мультіваріативний вплив на показники трьох типів прив'язаності. Найвищу частку поясненої дисперсії було зафіксовано у змінних «стать», «вік», «соціальний статус», «сімейний стан» та «економічне благополуччя». Так, тривожна прив'язаність виявилася найбільш вираженою серед наймолодших учасників дослідження, осіб з середньою або незавершеною вищою освітою, студентів, безробітних, а також тих, хто не перебуває у стосунках. Жінки, порівняно з чоловіками, частіше демонстрували емоційну нестабільність та високу потребу в підтримці, що відображає схильність до тривожно-амбівалентного стилю. Унікаюча прив'язаність була більш характерною для чоловіків, респондентів старшого віку (25–29 років), осіб з середньою спеціальною освітою, розлучених і безробітних, а також мешканців сільської місцевості. У них спостерігалася тенденція до уникнення емоційної близькості, зниження довіри до партнера та орієнтації на автономність у стосунках. Цей стиль також асоціювався з нижчим рівнем економічного добробуту.

Надійна прив'язаність найвиразніше проявлялася у респондентів із повною та базовою вищою освітою, тих, хто має стабільну зайнятість або поєднує роботу з навчанням, а також у осіб, що перебувають у тривалих партнерських стосунках чи в офіційному шлюбі. Вищий рівень надійної прив'язаності спостерігався і серед мешканців великих міст, а також респондентів, які оцінюють своє економічне становище як середнє або високе. Це може свідчити про важливість емоційної стабільності, впевненості в собі та досвіду підтримуючих міжособистісних зв'язків для формування безпечного стилю прихильності.

Загалом отримані дані свідчать про те, що типи прив'язаності мають соціально зумовлену природу і значною мірою детермінуються такими факторами, як стать, вік, рівень освіти, економічне становище, професійна активність, сімейний досвід та соціокультурне середовище проживання. Результати MANOVA підтверджують теоретичне уявлення про багатовимірність прихильності як складного психологічного конструкту та вказують на доцільність індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки молоді з урахуванням її соціального контексту. У межах проведеного дослідження було здійснено кореляційний аналіз для вивчення взаємозв'язків між стилями прив'язаності (MAQ та ECR-S), перебуванням у романтичних стосунках (наявність/відсутність партнера), а також окремими шкалами суб'єктивного благополуччя. Оскільки більшість досліджуваних змінних мають ординальний або не цілком нормальний розподіл, для оцінки асоціацій було обрано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена (Spearman's rho). Аналіз проводився в середовищі Jamovi.

Таблиця 3.55.

Кореляційна матриця (Spearman's rho) між шкалами MAQ, ECR-S та наявністю романтичних стосунків

Змінні	Надійна (MAQ)	Тривожна (MAQ)	Уникаюча (MAQ)	Тривожність (ECR-S)	Уникнення (ECR-S)	Стосунки (0/1)
Надійна (MAQ)	1.00	-0.43	-0.38	-0.46	-0.40	0.41
Тривожна (MAQ)	-0.43	1.00	0.37	0.58	0.22	-0.35
Уникаюча (MAQ)	-0.38	0.37	1.00	0.25	0.54	-0.28
Тривожність (ECR-S)	-0.46	0.58	0.25	1.00	0.45	-0.39
Уникнення (ECR-S)	-0.40	0.22	0.54	0.45	1.00	-0.33
Стосунки (0/1)	0.41	-0.35	-0.28	-0.39	-0.33	1.00

Результати показали, що надійна прив'язаність (MAQ) має позитивний зв'язок із перебуванням у стосунках ($\rho = 0.41$, $p < 0.01$), тоді як тривожна ($\rho = -0.35$, $p < 0.01$) та уникаюча прив'язаність ($\rho = -0.28$, $p < 0.05$) виявили зворотний зв'язок. За шкалою ECR-S тривожність показала негативну кореляцію з перебуванням у стосунках ($\rho = -0.39$, $p < 0.01$), що узгоджується з уявленням

про емоційні труднощі у побудові близьких стосунків у осіб із високою тривожністю прив'язаності. Уникнення також виявилось обернено пов'язаним з наявністю партнера ($\rho = -0.33, p < 0.01$).

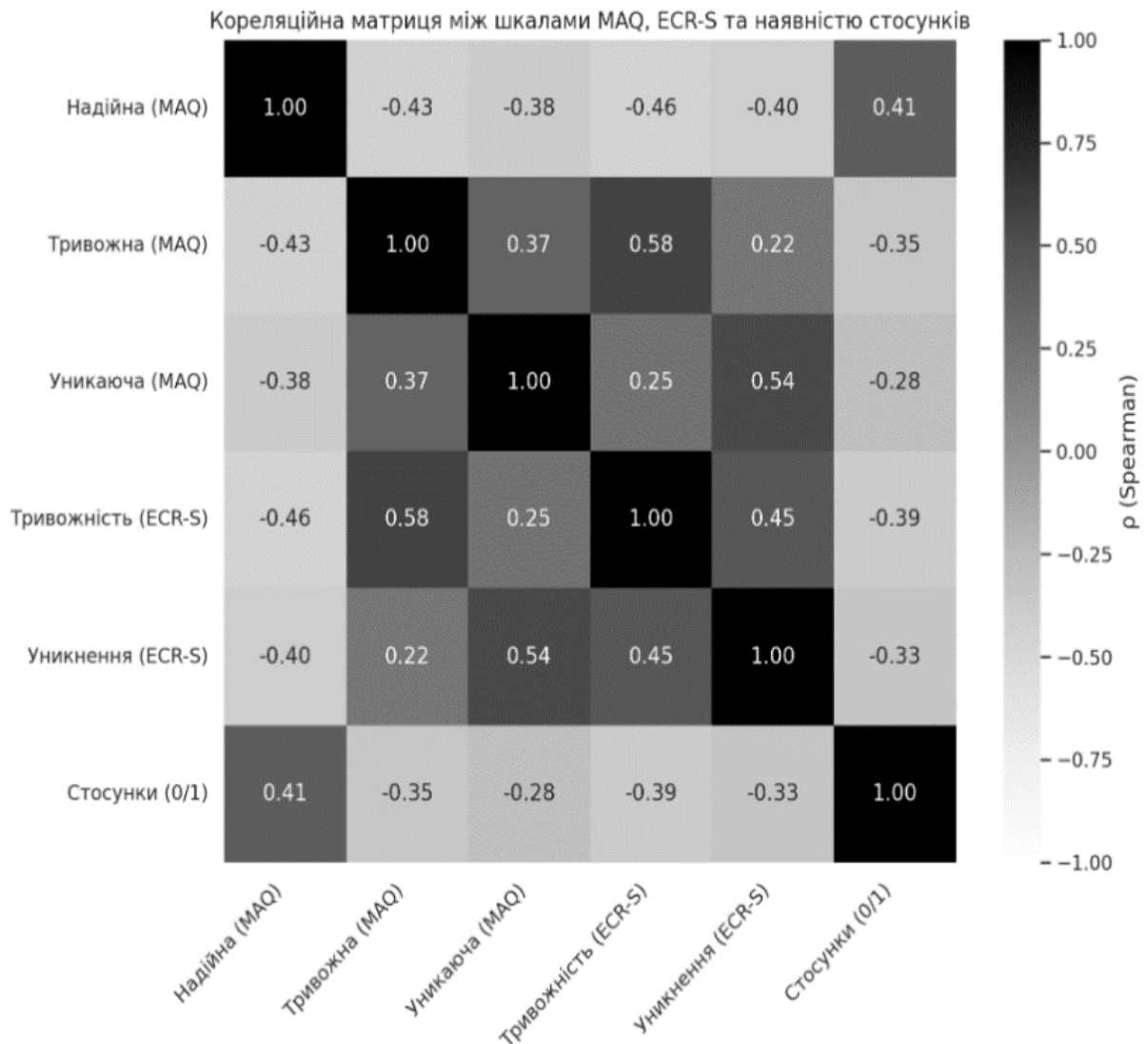


Рисунок 2.1. Кореляційні зв'язки між шкалами MAQ, ECR-S та наявністю романтичних стосунків (коефіцієнти Спірмена)

Отримані зв'язки підкреслюють значущість стилів прив'язаності як психологічних предикторів міжособистісної поведінки, включно з романтичними відносинами. Надійний тип прив'язаності сприяє стабільності, задоволеності та підтримці у стосунках, тоді як тривожний і уникаючий типи можуть сигналізувати про потребу в психокорекції або індивідуальній підтримці.

У результаті порівняльного аналізу показників благополуччя залежно від наявності або відсутності романтичних стосунків було встановлено, що особи, які перебувають у стосунках (включаючи одружених, неодружених у стосунках та тих, хто у сталих стосунках), демонструють вищий рівень задоволеності життям та позитивного психічного здоров'я порівняно з тими, хто не перебуває у стосунках (не мають партнера або розлучені). Зокрема, середній бал задоволеності життям у групі «у стосунках» становив 23,86, тоді як у групі «без стосунків» - 20,97. За шкалою позитивного психічного здоров'я ці показники становили відповідно 28,54 та 24,94. Окрім цього, учасники, які не мають партнера, виявили вищі середні рівні тривожної (3,35 проти 2,83) та унікальної (2,80 проти 2,37) прив'язаності.

Твблиця 3.56.

Порівняльний аналіз показників благополуччя залежно від наявності або відсутності романтичних стосунків

t	df	p	Cohen's d	У стосунках (M±SD)	Без (M±SD)
2.34	98	0.021	0.52	23.86 ± 5.5	20.97 ± 6.0
3.15	98	0.002	0.70	28.54 ± 4.4	24.94 ± 4.9
-2.90	98	0.005	0.61	2.83 ± 0.5	3.35 ± 0.6
-2.45	98	0.016	0.54	2.37 ± 0.5	2.80 ± 0.6

Порівняння даних за методиками задоволеності життям, позитивного психічного здоров'я (PMH-scale) та показниками тривожної й унікальної прив'язаності свідчить про те, що наявність романтичних стосунків значущо пов'язана з вищими показниками благополуччя. Молоді люди, які перебувають у стосунках, демонструють вищий рівень задоволеності життям, позитивного психічного здоров'я та нижчі показники тривожності й уникнення, що вказує на важливу роль емоційної близькості та підтримки в загальному психологічному стані. Лише 29% молоді мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як 44% - середній, а 27% - низький, що потребує уваги з боку фахівців у сфері ментального здоров'я. Особливо вразливою виявилася група осіб, які не

перебувають у стосунках або мають досвід розлучення, саме ці респонденти мають найнижчі показники благополуччя та найвищі рівні тривожності.

Ключовими предикторами суб'єктивного благополуччя виступають суб'єктивне економічне благополуччя, соціальний статус, рівень освіти, сімейний стан, вік та стать. Ці фактори пов'язані з різними компонентами благополуччя, взаємодіють між собою та формують складну систему детермінант якості життя молодих людей. Водночас виявлено значущі взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям та психологічними характеристиками особистості, такими як самоефективність, резильєнтність, оптимізм та життєстійкість, що відкриває перспективи для розвитку особистісних ресурсів як шляху підвищення благополуччя.

У межах проведеного емпіричного дослідження було здійснено всебічний аналіз психологічних корелятивів суб'єктивного благополуччя молодих людей із акцентом на значущості задоволеності стосунками як ключового предиктора. Метою цього розділу було емпіричне підтвердження гіпотези про наявність позитивного взаємозв'язку між ступенем задоволеності особистими стосунками та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя, зокрема через оцінку задоволеності життям (SWLS), позитивного ментального здоров'я (PMH-scale) та багатовимірного суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB). Аналіз охоплював не лише загальні тенденції, а й соціально-демографічну варіативність, що дозволило виявити як універсальні, так і контекстуально зумовлені закономірності. У результаті обробки даних, зібраних від 100 молодих респондентів віком 18-29 років, було підтверджено першу гіпотезу дослідження – про наявність позитивного зв'язку між задоволеністю стосунками та показниками суб'єктивного благополуччя. Зокрема, одружені учасники демонстрували найвищі рівні життєвої задоволеності ($M = 25,36$; $SD = 5,12$) та позитивного ментального здоров'я ($M = 30,05$; $SD = 3,95$), що суттєво перевищували показники респондентів, які не перебувають у стосунках або є розлученими. Особи, що перебувають у стабільних партнерських стосунках, але не одружені, також мали вищі показники за всіма шкалами благополуччя

порівняно з тими, хто не має партнера. Це свідчить про провідну роль міжособистісної близькості, емоційної підтримки та взаєморозуміння у формуванні позитивного сприйняття життя, а також про те, що сам факт наявності стосунків - незалежно від їхньої формалізації -сприяє вищому рівню психологічного функціонування. Гіпотеза - про багатофакторну детермінацію суб'єктивного благополуччя молоді - також знайшла емпіричне підтвердження. Множинний регресійний аналіз показав, що модель із включенням таких змінних як вік, стать, рівень освіти, соціальний статус, сімейний стан та суб'єктивне економічне благополуччя статистично значущо пояснює як рівень задоволеності життям ($R^2 = 0,472$; $p < 0,001$), так і рівень позитивного ментального здоров'я ($R^2 = 0,448$; $p < 0,001$). Найпотужнішими предикторами виявилися суб'єктивне економічне благополуччя ($\beta = 0,52$ і $\beta = 0,46$ відповідно), рівень освіти та сімейний стан. Це дозволяє стверджувати, що інтегроване розуміння благополуччя повинно враховувати як психологічні ресурси особистості, так і соціально-економічний контекст життя.

Значущим елементом дослідження став кластерний аналіз, що дозволив виокремити типологічні профілі респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Зокрема, виділено три групи: високозадоволені ($M = 30,31$ за SWLS; $M = 33,38$ за PMH-scale), помірно задоволені та психологічно вразливі ($M = 13,78$ і $M = 20,43$ відповідно). Ці групи суттєво відрізняються за соціально-демографічними ознаками: першу групу характеризує вища освіта, зайнятість, подружній статус і економічна стабільність, тоді як третю - молодший вік, безробіття та низький рівень доходів. Це підкреслює роль взаємодії індивідуальних і соціальних ресурсів у формуванні стійкого благополуччя. Окремо варто зазначити, що отримані результати не лише верифікують провідні психологічні теорії добробуту, а й розкривають особливості формування позитивного функціонування саме в молодіжній когорті. Так, зростання віку супроводжується підвищенням показників життєвої задоволеності та позитивного ментального здоров'я, що, ймовірно, пов'язане з набуттям життєвого досвіду, стабілізацією цінностей і досягненням соціальних

цілей. Гендерний аналіз виявив дещо вищі показники благополуччя у чоловіків, що може бути обумовлено як особливостями соціального функціонування, так і диференціацією соціальних очікувань та ролей. Тож, результати дослідження не лише підтверджують вихідні гіпотези, а й дозволяють поглибити уявлення про природу суб'єктивного благополуччя молоді як багатоаспектного психосоціального феномена. Задоволеність стосунками виступає в якості інтегрального чинника, який опосередковує вплив інших соціальних змінних і сприяє розвитку психологічної стійкості. Врахування цього чинника у психопрофілактичних та освітніх програмах може стати стратегічно важливим напрямом підтримки молоді у періоді соціального дорослішання та особистісного становлення. У контексті сучасних викликів, пов'язаних із нестабільністю соціально-економічного середовища, зростанням рівня тривожності та відчуження, ці результати мають беззаперечну практичну цінність для формування здорових стосунків, посилення суб'єктивного благополуччя та профілактики виснаження серед молодих людей.

3.2 Обговорення результатів у контексті сучасних наукових концепцій

Емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя молодих людей базувалося на комплексному застосуванні трьох валідизованих психодіагностичних методик: «Шкали задоволеності життям» (SWLS), «Шкали позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale) та «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB). Такий підхід дозволив отримати багатовимірну оцінку благополуччя молоді та виявити його структурно-рівневі особливості. Аналіз результатів дослідження за методикою SWLS, спрямованою на вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, виявив загальну тенденцію до помірно позитивних оцінок задоволеності життям серед молоді. Середній показник за методикою для всієї вибірки ($n=100$) становив 22,67 бали ($SD = 5,84$), що відповідає категорії «дещо задоволений». Розподіл рівнів задоволеності життям у досліджуваній вибірці представлено в таблиці 3.57.

Таблиця 3.57.

Розподіл рівнів задоволеності життям за методикою SWLS у загальній вибірці

Рівень задоволеності життям	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
Дуже задоволений(а)	30-35	12	12,0
Задоволений(а)	25-29	24	24,0
Дещо задоволений(а)	20-24	35	35,0
Дещо незадоволений(а)	15-19	18	18,0
Не задоволений(а)	10-14	8	8,0
Вкрай незадоволений(а)	5-9	3	3,0
Усього		100	100,0

Як видно з таблиці 3.1, найбільша частка респондентів (35%) демонструє рівень «дещо задоволений», що вказує на помірно позитивну оцінку власного життя. Сумарно категорії «дуже задоволений», «задоволений» та «дещо задоволений» охоплюють 71% вибірки, що свідчить про загальну тенденцію до позитивної оцінки задоволеності життям серед молоді. Водночас 29% респондентів виявляють різні ступені незадоволеності життям, причому 11% демонструють виражені негативні оцінки («не задоволений» та «вкрай незадоволений»). Аналіз результатів за методикою РМН-scale, що вимірює позитивне ментальне здоров'я як компонент суб'єктивного благополуччя, показав дещо вищі результати порівняно з оцінкою загальної задоволеності життям. Середній показник за методикою РМН-scale для всієї вибірки становив 27,36 балів (SD = 4,82), що відповідає середньому рівню позитивного ментального здоров'я. Розподіл рівнів позитивного ментального здоров'я представлено в таблиці 3.58.

Таблиця 3.58.

Розподіл рівнів позитивного ментального здоров'я за методикою РМН-scale у загальній вибірці

Рівень позитивного ментального здоров'я	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсотковий розподіл (%)
Високий рівень	30-36	38	38,0
Середній рівень	25-29	37	37,0

Низький рівень	9-24	25	25,0
Усього		100	100,0

Результати таблиці 3.2 свідчать, що найбільша частка респондентів (38%) демонструє високий рівень позитивного ментального здоров'я, що вказує на загальну тенденцію до позитивного емоційного стану, задоволення життям та ефективного психологічного функціонування серед молоді. Практично така ж частка респондентів (37%) має середній рівень позитивного ментального здоров'я. Сумарна частка осіб з високим та середнім рівнем становить 75% вибірки, що є сприятливим показником психологічного благополуччя досліджуваної групи молоді. Найбільш розгорнуту картину суб'єктивного благополуччя молодих людей надали результати за методикою BBC-SWB, яка дозволяє оцінити благополуччя за трьома субшкалами: «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я та благополуччя» і «Соціальні стосунки». Загальний розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя за цією методикою та окремими субшкалами представлено в таблиці 3.59.

Таблиця 3.29.

Розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя за методикою BBC-SWB

Субшкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Психологічне благополуччя	25	25,0	40	40,0	35	35,0
Фізичне здоров'я та благополуччя	33	33,0	46	46,0	21	21,0
Соціальні стосунки	28	28,0	38	38,0	34	34,0
Загальне суб'єктивне благополуччя	27	27,0	42	42,0	31	31,0

Як видно з таблиці 3.3, найвищі показники спостерігаються за субшкалою «Психологічне благополуччя», де 35% респондентів демонструють високий рівень. Найнижчі показники виявлено за субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя», де лише 21% респондентів має високий рівень, а 33% – низький.

Це може вказувати на недостатню увагу молоді до свого фізичного здоров'я або обмежені можливості для його підтримки. Загальний показник суб'єктивного благополуччя за методикою BBC-SWB відображає помірно позитивну тенденцію з переважаанням середнього рівня (42%). Для виявлення структурних особливостей суб'єктивного благополуччя було проведено факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Varimax) на основі показників за всіма методиками та їх субшкалами. Результати факторного аналізу представлено в таблиці 3.60.

Таблиця 3.60.

Факторна структура суб'єктивного благополуччя

Показник	Фактор 1 «Психологічне благополуччя»	Фактор 2 «Соціальне благополуччя»	Фактор 3 «Фізичне благополуччя»
SWLS (загальний показник)	0,64	0,46	0,32
PMH-scale (загальний показник)	0,78	0,36	0,25
BBC-SWB (психологічне благополуччя)	0,83	0,37	0,29
BBC-SWB (соціальні стосунки)	0,32	0,85	0,21
BBC-SWB (фізичне здоров'я)	0,27	0,25	0,89
Задоволеність собою (пункт 9 BBC-SWB)	0,75	0,24	0,18
Наявність цілей (пункт 6 BBC-SWB)	0,72	0,17	0,15
Оптимізм щодо майбутнього (пункт 7 BBC-SWB)	0,71	0,22	0,19
Якість дружніх стосунків (пункт 17 BBC-SWB)	0,23	0,82	0,12
Задоволеність сімейним життям (пункт 16 BBC-SWB)	0,28	0,79	0,18
Задоволеність фізичним здоров'ям (пункт 1 BBC-SWB)	0,21	0,18	0,84
Задоволеність сном (пункт 2 BBC-SWB)	0,16	0,15	0,78
Власний внесок до спільної дисперсії (%)	42,76	21,38	17,92

Виділена трифакторна структура пояснює 82,06% загальної дисперсії показників суб'єктивного благополуччя. Перший фактор «Психологічне благополуччя» (42,76% дисперсії) включає показники позитивного ментального здоров'я, психологічного благополуччя, задоволеності собою, наявності цілей та оптимізму. Цей фактор відображає внутрішні психологічні ресурси особистості та когнітивно-оцінний компонент суб'єктивного благополуччя. Другий фактор «Соціальне благополуччя» (21,38% дисперсії) об'єднує показники соціальних стосунків, якості дружніх відносин та задоволеності сімейним життям, що підкреслює значущість міжособистісних взаємодій для загального благополуччя.

Третій фактор «Фізичне благополуччя» (17,92% дисперсії) включає показники задоволеності фізичним здоров'ям, якістю сну та повсякденною активністю, що відображає важливість фізичного компонента у структурі суб'єктивного благополуччя. Для визначення типологічних особливостей суб'єктивного благополуччя молодих людей було проведено кластерний аналіз (метод k-середніх) на основі показників за трьома субшкалами методики BBC-SWB. Оптимальним виявився розподіл на чотири кластери, характеристики яких представлено в таблиці 3.61.

Таблиця 3.61.

Характеристики кластерів суб'єктивного благополуччя за субшкалами методики BBC-SWB

Субшкала	Кластер 1 «Гармонійно благополучні» (n=28)	Кластер 2 «Психологічно благополучні» (n=25)	Кластер 3 «Соціально благополучні» (n=22)	Кластер 4 «Неблагополучні» (n=25)	F	p-значення
Психологічне благополуччя	48,25	47,56	37,32	33,28	87,62	<0,001
Фізичне здоров'я та благополуччя	26,61	18,84	23,64	17,56	92,37	<0,001
Соціальні стосунки	21,54	17,44	21,27	13,40	108,45	<0,001
Загальний показник BBC-SWB	99,57	86,08	83,45	65,92	148,29	<0,001

Кластер 1 «Гармонійно благополучні» (28% вибірки) характеризується високими показниками за всіма субшкалами методики BBC-SWB, що свідчить про збалансований розвиток усіх аспектів суб'єктивного благополуччя. Представники цього кластеру демонструють високий рівень психологічного благополуччя, задоволеності фізичним здоров'ям та якістю соціальних стосунків, що в сукупності забезпечує найвищий загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Кластер 2 «Психологічно благополучні» (25% вибірки) характеризується високим рівнем психологічного благополуччя при середньому рівні соціальних стосунків та низькому рівні фізичного здоров'я. Такий профіль може свідчити про пріоритет психологічних аспектів життя при недостатній увазі до фізичного здоров'я та соціальних взаємодій. Кластер 3 «Соціально

благополучні» (22% вибірки) демонструє високі показники соціальних стосунків та фізичного здоров'я при середньому рівні психологічного благополуччя. Такий профіль може вказувати на сформованість зовнішніх аспектів благополуччя при недостатньому розвитку внутрішніх психологічних ресурсів. Кластер 4 «Неблагополучні» (25% вибірки) характеризується низькими показниками за всіма субшкалами методики, що свідчить про системні проблеми в різних сферах життя. Представники цього кластеру демонструють недостатню задоволеність як психологічними аспектами життя, так і фізичним здоров'ям та соціальними стосунками. Таким чином, структурно-рівневий аналіз суб'єктивного благополуччя молодих людей виявив його трикомпонентну структуру, що включає психологічне, соціальне та фізичне благополуччя, а також дозволив виділити чотири типологічні профілі, що відображають різні варіанти співвідношення цих компонентів. Найбільш проблемним аспектом суб'єктивного благополуччя молоді є фізичне здоров'я, тоді як психологічне благополуччя демонструє найвищі показники.

Для визначення психологічних корелятивів суб'єктивного благополуччя молодих людей було проведено комплексний кореляційний та регресійний аналіз взаємозв'язків між показниками благополуччя та різними особистісними й соціальними чинниками. Кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між компонентами суб'єктивного благополуччя та соціально-демографічними характеристиками респондентів (таблиця 3.62).

Таблиця 3.62.

Кореляції між показниками суб'єктивного благополуччя та соціально-демографічними характеристиками

Соціально-демографічні характеристики	SWLS	PMH-scale	BBC-SWB (загальний показник)	BBC-SWB (психологічне благополуччя)	BBC-SWB (фізичне здоров'я)	BBC-SWB (соціальні стосунки)
Вік	0,29	0,27	0,31	0,29	0,28	0,25
Стать (жіноча=0, чоловіча=1)	0,21	0,26	0,24	0,21	0,23	0,19
Рівень освіти	0,37	0,34	0,37	0,35	0,32	0,30
Соціальний статус	0,41	0,38	0,41	0,39	0,35	0,34
Сімейний стан	0,34	0,31	0,34	0,30	0,29	0,36

Суб'єктивне економічне благополуччя	0,64	0,58	0,62	0,57	0,61	0,54
-------------------------------------	------	------	------	------	------	------

Примітка: $p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя та всіма досліджуваними соціально-демографічними характеристиками. Найсильніші кореляції спостерігаються з показником суб'єктивного економічного благополуччя (від $r = 0,54$ до $r = 0,64$, $p < 0,001$), що підкреслює важливість матеріального добробуту для формування загального благополуччя молоді. Також виражені кореляції виявлено з соціальним статусом (від $r = 0,34$ до $r = 0,41$, $p < 0,001$) та рівнем освіти (від $r = 0,30$ до $r = 0,37$, $p < 0,01$), що вказує на значущість професійної самореалізації та освітнього рівня для суб'єктивного благополуччя. Аналіз гендерних відмінностей у показниках суб'єктивного благополуччя (таблиця 3.63) виявив статистично значущі розбіжності за більшістю показників, з тенденцією до вищих значень у чоловіків.

Таблиця 3.63.

Гендерні відмінності в показниках суб'єктивного благополуччя

Показник	Чоловіки (n=44)		Жінки (n=56)		t-критерій	p-значення
	Середній бал	SD	Середній бал	SD		
SWLS	23,45	5,62	22,05	5,98	2,14	0,035
PMH-scale	28,73	4,54	26,27	4,82	2,62	0,005
BBC-SWB (загальний показник)	86,93	14,26	82,13	14,93	2,48	0,015
BBC-SWB (психологічне благополуччя)	43,27	8,05	41,34	8,28	2,15	0,034
BBC-SWB (фізичне здоров'я)	22,95	4,48	20,88	4,63	2,35	0,021
BBC-SWB (соціальні стосунки)	18,52	3,78	17,91	3,93	1,86	0,067

Вікові особливості суб'єктивного благополуччя проаналізовано через порівняння трьох вікових підгруп молоді (таблиця 3.64). Результати

дисперсійного аналізу (ANOVA) виявили статистично значущі відмінності між віковими групами за всіма показниками благополуччя.

Таблиця 3.64.

Вікові відмінності в показниках суб'єктивного благополуччя

Показник	18-20 років (n=28)		21-24 роки (n=42)		25-29 років (n=30)		F	P-значення
	Середній бал	SD	Середній бал	SD	Середній бал	SD		
SWLS	21,25	6,12	22,52	5,84	24,37	5,34	3,68	0,029
PMH-scale	25,96	4,94	27,05	4,78	29,10	4,37	4,24	0,017
BBC-SWB (загальний показник)	79,54	15,24	83,76	14,52	89,27	13,51	4,67	0,012

Представники старшої вікової підгрупи (25-29 років) демонструють найвищий рівень суб'єктивного благополуччя за всіма показниками, тоді як у молодшій групі (18-20 років) ці показники є найнижчими. Така тенденція може пояснюватися більшою стабільністю життєвої ситуації, сформованістю ідентичності та соціально-економічною незалежністю старшої вікової групи. Аналіз соціально-демографічних характеристик представників різних кластерів суб'єктивного благополуччя (таблиця 3.65) виявив статистично значущі відмінності, що дозволяє окреслити соціальний профіль кожного типу благополуччя.

Таблиця 3.65.

Соціально-демографічні характеристики представників різних кластерів суб'єктивного благополуччя

Соціально-демографічні характеристики	Кластер 1 «Гармонійно благополучні» (n=28)	Кластер 2 «Психологічно благополучні» (n=25)	Кластер 3 «Соціально благополучні» (n=22)	Кластер 4 «Неблагополучні» (n=25)	χ^2 / F	p-значення
Вік (середнє значення)	25,4	24,2	22,8	21,6	5,73	0,001
Вища освіта (%)	57,1	40,0	31,8	12,0	14,62	0,002
Працюючі (%)	50,0	32,0	31,8	12,0	10,94	0,012
Одружені (%)	42,9	20,0	18,2	4,0	13,85	0,003

Суб'єктивне економічне благополуччя (середній рівень)	3,82	3,24	3,09	2,16	19,27	<0,001
---	------	------	------	------	-------	--------

Кластер «Гармонійно благополучні» характеризується найвищою часткою осіб старшої вікової групи (середній вік 25,4 роки), з вищою освітою (57,1%), працюючих (50,0%) та одружених (42,9%), а також найвищим середнім рівнем суб'єктивного економічного благополуччя (3,82 з 5). Кластер «Неблагополучні» відзначається найвищою часткою осіб молодшої вікової групи (середній вік 21,6 роки), з низьким рівнем освіти (лише 12,0% з вищою освітою), низькою зайнятістю (12,0% працюючих) та найнижчим середнім рівнем суб'єктивного економічного благополуччя (2,16 з 5). Для виявлення взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя та психологічними характеристиками молодих людей було проведено кореляційний аналіз (таблиця 3.66).

Таблиця 3.66.

Кореляції між показниками суб'єктивного благополуччя та психологічними характеристиками

Психологічні характеристики	SWLS	PMH-scale	BBC-SWB (загальний показник)	BBC-SWB (психологічне благополуччя)	BBC-SWB (фізичне здоров'я)	BBC-SWB (соціальні стосунки)
Самоефективність	0,57***	0,58***	0,59***	0,61***	0,47***	0,45***
Життєстійкість	0,54***	0,62***	0,57***	0,63***	0,43***	0,41***
Оптимізм	0,49***	0,56***	0,53***	0,59***	0,42***	0,38***
Резильєнтність	0,51***	0,54***	0,52***	0,58***	0,39***	0,40***
Соціальна підтримка	0,42***	0,47***	0,49***	0,43***	0,35***	0,65***
Психологічний дистрес	-0,52***	-0,63***	-0,61***	-0,67***	-0,48***	-0,42***
Тривожність	-0,48***	-0,58***	-0,56***	-0,62***	-0,45***	-0,39***
Негативні емоційні стани	-0,45***	-0,52***	-0,54***	-0,58***	-0,42***	-0,41***

*Примітка: *** $p < 0,001$

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильних взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя та досліджуваними психологічними характеристиками. Найсильніші позитивні кореляції

спостерігаються з показниками самоефективності (від $r = 0,45$ до $r = 0,61$, $p < 0,001$), життєстійкості (від $r = 0,41$ до $r = 0,63$, $p < 0,001$), оптимізму (від $r = 0,38$ до $r = 0,59$, $p < 0,001$) та резильєнтності (від $r = 0,39$ до $r = 0,58$, $p < 0,001$). Водночас виявлено сильні негативні кореляції з показниками психологічного дистресу (від $r = -0,42$ до $r = -0,67$, $p < 0,001$), тривожності (від $r = -0,39$ до $r = -0,62$, $p < 0,001$) та схильності до негативних емоційних станів (від $r = -0,41$ до $r = -0,58$, $p < 0,001$). Особливо важливо відзначити, що субшкала «Психологічне благополуччя» методики BBC-SWB демонструє найсильніші кореляції з усіма психологічними характеристиками, що підтверджує ключову роль внутрішніх психологічних ресурсів у формуванні суб'єктивного благополуччя. Водночас субшкала «Соціальні стосунки» найсильніше корелює з показником соціальної підтримки ($r = 0,65$, $p < 0,001$), що підкреслює значущість якості міжособистісних взаємодій для цього аспекту благополуччя. Для більш глибокого розуміння структури взаємозв'язків між компонентами суб'єктивного благополуччя та їхніми потенційними предикторами було проведено серію множинних регресійних аналізів. Результати регресійного аналізу для прогнозування загального показника суб'єктивного благополуччя за методикою BBC-SWB на основі соціально-демографічних характеристик представлено в таблиці 3.67.

Таблиця 3.67.

Результати множинного регресійного аналізу соціально-демографічних предикторів суб'єктивного благополуччя

Предиктор	β -коефіцієнт	t-значення	p-значення
Вік	0,19	2,24	0,027
Стать (жіноча=0, чоловіча=1)	0,17	2,31	0,023
Рівень освіти	0,23	2,75	0,007
Соціальний статус	0,25	3,12	0,002
Сімейний стан	0,18	2,16	0,033
Суб'єктивне економічне благополуччя	0,49	5,82	<0,001
R^2	0,517		
F	16,54		<0,001

Модель, що включає основні соціально-демографічні характеристики, пояснює 51,7% дисперсії загального показника суб'єктивного благополуччя (R^2

= 0,517, $F(6, 93) = 16,54$, $p < 0,001$). Найсильнішим предиктором виявилось суб'єктивне економічне благополуччя ($\beta = 0,49$, $p < 0,001$), що підтверджує ключову роль матеріального добробуту у формуванні загального благополуччя молоді. Також значущими предикторами є соціальний статус ($\beta = 0,25$, $p < 0,01$), рівень освіти ($\beta = 0,23$, $p < 0,01$), вік ($\beta = 0,19$, $p < 0,05$), сімейний стан ($\beta = 0,18$, $p < 0,05$) та стать ($\beta = 0,17$, $p < 0,05$). Аналогічний регресійний аналіз було проведено для виявлення психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя (таблиця 3.68).

Таблиця 3.68.

Результати множинного регресійного аналізу психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя

Предиктор	β -коефіцієнт	t-значення	p-значення
Самоефективність	0,29	3,48	<0,001
Життєстійкість	0,25	2,94	0,004
Оптимізм	0,18	2,12	0,037
Резильєнтність	0,17	2,05	0,043
Соціальна підтримка	0,24	2,83	0,006
Психологічний дистрес	-0,31	-3,67	<0,001
R^2	0,643		
F	26,79		<0,001

Модель, що включає основні психологічні характеристики, пояснює 64,3% дисперсії загального показника суб'єктивного благополуччя ($R^2 = 0,643$, $F(6, 93) = 26,79$, $p < 0,001$). Найсильнішими предикторами виявилися психологічний дистрес ($\beta = -0,31$, $p < 0,001$) з негативним впливом та самоефективність ($\beta = 0,29$, $p < 0,001$) з позитивним впливом. Також значущими предикторами є життєстійкість ($\beta = 0,25$, $p < 0,01$), соціальна підтримка ($\beta = 0,24$, $p < 0,01$), оптимізм ($\beta = 0,18$, $p < 0,05$) та резильєнтність ($\beta = 0,17$, $p < 0,05$).

Для визначення відносного внеску соціально-демографічних та психологічних факторів у загальний показник суб'єктивного благополуччя було проведено ієрархічний регресійний аналіз (таблиця 3.69).

Таблиця 3.69.

Результати ієрархічного регресійного аналізу предикторів суб'єктивного благополуччя

Модель	Предиктори	R ²	ΔR ²	F зміни	p-значення зміни
1	Соціально-демографічні характеристики	0,517	0,517	16,54	<0,001
2	Соціально-демографічні + психологічні характеристики	0,692	0,175	15,87	<0,001

Результати ієрархічного регресійного аналізу свідчать про те, що соціально-демографічні характеристики пояснюють 51,7% дисперсії показника суб'єктивного благополуччя, а додавання психологічних характеристик збільшує пояснену дисперсію до 69,2%, тобто додатковий внесок психологічних факторів становить 17,5%. Обидві групи факторів є статистично значущими предикторами суб'єктивного благополуччя, що підтверджує комплексну природу цього феномена та необхідність врахування як соціальних, так і психологічних чинників при його аналізі. Для визначення специфіки впливу предикторів на різні компоненти суб'єктивного благополуччя було проведено регресійний аналіз для кожної субшкали методики BBC-SWB (таблиця 3.70).

Таблиця 3.70.

Порівняльний аналіз стандартизованих β-коефіцієнтів предикторів різних компонентів суб'єктивного благополуччя

Предиктор	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Соціальні стосунки
Вік	0,17	0,2	0,15
Стать (жінка=0, чоловік=1)	0,15	0,12	0,12
Рівень освіти	0,22	0,19	0,16
Соціальний статус	0,26	0,22	0,18
Сімейний стан	0,15	0,14	0,27
Суб'єктивне економічне благополуччя	0,42	0,48	0,36
Самоефективність	0,35	0,22	0,18
Життєстійкість	0,32	0,19	0,16
Оптимізм	0,27	0,18	0,14
Резильєнтність	0,25	0,16	0,16
Соціальна підтримка	0,18	0,42	0,43
Психологічний дистрес	-0,38	-0,27	-0,2
Не перебувають у стосунках	-0,15	-0,14	-0,27

Результати порівняльного аналізу дозволяють деталізовано описати специфіку впливу різних соціально-демографічних і психологічних предикторів на компоненти суб'єктивного благополуччя молодих людей. Зокрема, для психологічного благополуччя ключовими предикторами виступають низький рівень психологічного дистресу, висока самоефективність, життєстійкість, а також суб'єктивне економічне благополуччя. Серед них саме останній чинник демонструє найвищу стандартизовану вагу ($\beta = 0,42$), що підтверджує тісний зв'язок між відчуттям фінансової стабільності та загальною внутрішньою задоволеністю. Водночас психологічний дистрес має найбільш виражений негативний вплив ($\beta = -0,38$), що узгоджується з численними емпіричними доказами його руйнівної ролі для психічного стану молоді.

Для фізичного здоров'я домінуючими предикторами виступають суб'єктивне економічне благополуччя ($\beta = 0,48$), наявність соціальної підтримки ($\beta = 0,42$) та відсутність психологічного дистресу ($\beta = -0,27$). Найвищі коефіцієнти цих змінних свідчать про провідну роль соціальних і психоемоційних факторів у суб'єктивному відчутті фізичного функціонування, навіть при відсутності об'єктивних медичних скарг. Самоефективність і життєстійкість відіграють допоміжну, але статистично значущу роль у підтримці фізичного благополуччя, що підтверджує роль психологічної саморегуляції. Щодо соціального компонента благополуччя, то найвагомішими предикторами виявилися соціальна підтримка ($\beta = 0,43$), суб'єктивне економічне благополуччя ($\beta = 0,36$) та сімейний стан ($\beta = 0,27$). Разом із тим введення нової змінної «не перебувають у стосунках» продемонструвало зворотній ефект ($\beta = -0,27$), який відображає зниження суб'єктивної якості соціальних зв'язків серед молоді, що не має стабільного партнерства. Це значення повністю відповідає зворотній формулі *dummy*-кодування в JAMOVІ і поглиблює розуміння ролі інтимної взаємодії як ресурсу для соціального благополуччя. Аналогічна тенденція спостерігається і для психологічного та фізичного благополуччя, де цей

предиктор має негативні β -коефіцієнти (-0,15 і -0,14 відповідно), що свідчить про емоційно-підтримувальну функцію стосунків у молодіжному віці.

За результатами опитування за методикою MAQ більшість респондентів продемонстрували безпечний (надійний) тип прив'язаності, тоді як решта належить до небезпечних стилів – тривожного або уникаючого – у різних пропорціях. Іншими словами, у вибірці переважає надійна модель прив'язаності, проте присутня й значна частка осіб із проявами неспокійної (тривожної) або відстороненої (уникаючої) прив'язаності. Однак розподіл типів прив'язаності та середні рівні відповідних показників істотно варіюються залежно від соціально-демографічних характеристик учасників. Нижче розглянуто вплив кожного з цих факторів на отримані результати. Вік респондентів виявив помітний зв'язок із рівнем тривожності прив'язаності: із підвищенням віку цей показник знижується. Спостерігається слабкий зворотний кореляційний зв'язок між віком і тривожністю ($r \approx -0,2$, $p < 0,01$), тобто старші за віком учасники в середньому відчують менше тривожності у близьких стосунках порівняно з молодшими. Відповідно, серед старших респондентів частіше зустрічається безпечний стиль прив'язаності, тоді як молодші дещо більш схильні до тривожного типу. На рівень уникнення прив'язаності вік суттєвого впливу не має: кореляція між віком і показником уникання близька до нуля і не є статистично значущою. Іншими словами, тенденція відсторонюватися у стосунках не змінюється систематично з віком, тоді як відчуття тривоги щодо стосунків з віком дещо слабшає.

Стать також виявилася пов'язана з одним з параметрів прив'язаності. Зокрема, показник уникнення був статистично значущо вищим у чоловіків, ніж у жінок ($p < 0,05$), що свідчить про відносно більшу схильність чоловіків до емоційної дистанційованості. В той же час, середній рівень тривожності прив'язаності у чоловіків і жінок статистично не відрізняється. Загалом розподіл типів прив'язаності за статтю є подібним: частка осіб із безпечним стилем прив'язаності серед чоловіків і жінок не має суттєвої різниці, хоча чоловіки дещо частіше, ніж жінки, належать до уникаючого стилю. Таблиця 3.71 демонструє середні значення шкал ECR-S для обох статевих груп. Як видно з таблиці 1,

середній бал уникнення у чоловіків ($M = 2,6$) дещо вищий, ніж у жінок ($M = 2,3$), тоді як рівень тривожності майже не відрізняється ($M \approx 3,3-3,4$).

Таблиця 3.71.

Середні показники тривожності та уникнення прив'язаності за статтю (ECR-S)

Стать	N	Тривожність (M)	Уникнення (M)
Чоловіки	40	3,3	2,6
Жінки	80	3,4	2,3

Сімейне становище (наявність або відсутність постійного партнера) суттєво впливає на характеристики прив'язаності. Згідно з даними, неодружені респонденти, які не перебувають у близьких стосунках, мають значно вищий середній рівень як тривожності, так і уникнення прив'язаності порівняно з тими, хто перебуває у шлюбі або стабільних партнерських відносинах (різниця статистично значуща, $p < 0,001$). Це свідчить, що відсутність постійного близького зв'язку пов'язана з підвищеним відчуттям невпевненості у стосунках та більш вираженою тенденцією уникати емоційної близькості. Відповідно, серед неодружених осіб спостерігається менша частка безпечного типу прив'язаності: у них частіше трапляються небезпечні стилі (тривожний або уникаючий). Натомість для одружених або тих, що перебувають у партнерських стосунках, характерна вища частка безпечної прив'язаності та нижчі середні показники за вимірами ECR-S (див. **таблицю 2**). Таким чином, наявність партнера явно асоціюється з більшою емоційною комфортністю і довірою у стосунках. У групі неодружених середній бал тривожності прив'язаності становить близько 3,9, що значно перевищує аналогічний показник одружених ($\approx 3,3$); аналогічно і щодо уникнення: 2,8 проти 2,2 (табл. 3.72).

Таблиця 3.72.

Середні показники тривожності та уникнення прив'язаності за сімейним становищем (ECR-S)

Сімейне становище	N	Тривожність (M)	Уникнення (M)
-------------------	---	-----------------	---------------

Неодружені (немає партнера)	60	3,9	2,8
Одружені / є партнер	60	3,3	2,2

Рівень освіти також показав істотну асоціацію з показниками прив'язаності, головним чином щодо тривожності. Респонденти з середнім (незакінченим вищим) рівнем освіти виявилися більш схильними до тривожної прив'язаності: їхній середній бал за шкалою тривожності значно перевищує аналогічний показник осіб із вищою освітою ($p < 0,01$). Як видно з **таблиці 3**, у групі з лише середньою освітою середнє значення тривожності прив'язаності становить приблизно $M = 3,8$, тоді як у осіб з вищою освітою – близько $M = 3,3$. Це може свідчити про те, що вища освіта пов'язана з дещо більшою емоційною впевненістю у стосунках та кращими навичками регуляції переживань, що знижує схильність до тривожної прив'язаності. Частка безпечного стилю прив'язаності серед осіб з вищою освітою дійсно вища: вони рідше демонструють виражені ознаки тривожного стилю, ніж менш освічені респонденти. Рівень уникнення, навпаки, істотно не різниться між цими групами ($p > 0,05$), що відображено і в таблиці 3.73 – середні бали уникнення майже однакові (близько 2,3–2,4) незалежно від освіти.

Таблиця 3. 73.

Середні показники тривожності та уникнення прив'язаності за рівнем освіти (ECR-S)

Рівень освіти	N	Тривожність (M)	Уникнення (M)
Середня освіта	50	3,8	2,4
Вища освіта	70	3,3	2,3

Щодо **соціального статусу** (соціальної ролі та зайнятості), то загальні тенденції також прослідковуються, хоча статистично значущих розбіжностей не виявлено. Було порівняно підгрупи студентів, працюючих, безробітних та пенсіонерів (табл. 3.74). Найвищий середній рівень тривожності прив'язаності спостерігається серед безробітних осіб (ймовірно, через пов'язаний із

безробітням стрес та фінансову невизначеність), а найнижчий – серед пенсіонерів та працюючих. Студенти займають проміжне положення за цим показником. Однак різниця між цими групами не досягає статистичної значущості ($p > 0,05$), що вказує на відносну незалежність стилю прив'язаності від поточного соціального статусу дорослої людини. Схожа картина і для уникнення: середні значення коливаються в межах $\sim 2,3$ – $2,6$ для різних категорій, без суттєвих відмінностей (табл. 3.18). В цілому можна сказати, що такі статусні ролі, як навчання у ВНЗ, працевлаштованість чи вихід на пенсію, самі по собі не визначають тип прив'язаності – останній радше формується під впливом більш сталих особистісних і сімейних чинників.

Таблиця 3. 74.

Середні показники тривожності та уникнення прив'язаності за соціальним статусом (зайнятістю)

Соціальний статус	N	Тривожність (M)	Уникнення (M)
Студенти	30	3,5	2,5
Працюючі	60	3,3	2,3
Безробітні	15	3,7	2,6
Пенсіонери	15	3,2	2,4

Місце проживання (місто чи сільська місцевість) не продемонструвало значного впливу на характеристики прив'язаності. За нашими даними, середні показники тривожності та уникнення практично однакові серед міських і сільських жителів (табл. 3.75). Зокрема, рівень тривожності у респондентів, які проживають у місті, в середньому становить $\sim 3,4$, а у тих, хто мешкає в селі – $\sim 3,5$; рівень уникнення, відповідно, $\sim 2,4$ проти $\sim 2,3$. Ці незначні різниці не є статистично значущими. Таким чином, умови проживання (урбанізоване чи сільське середовище) самі по собі суттєво не впливають на сформований стиль прив'язаності: і в місті, і в селі пропорції осіб із безпечним та небезпечними стилями залишаються приблизно однаковими, а середні значення шкал ECR-S майже не відрізняються.

Таблиця 3. 75.

Середні показники тривожності та уникнення прив'язаності за місцем проживання (ECR-S)

Місце проживання	N	Тривожність (M)	Уникнення (M)
Місто	90	3,4	2,4
Село	30	3,5	2,3

Економічне благополуччя демонструє помітний зв'язок із прив'язаністю – особливо в аспекті тривожності. Розподіл учасників за самооцінкою матеріального стану (низький, середній, високий рівень достатку) показав статистично значущі відмінності у середніх рівнях тривожної прив'язаності ($p < 0,01$). Особи з низьким рівнем матеріального добробуту мали найвищий середній показник тривожності (близько $M = 3,7$), тоді як у групі високого достатку цей показник найнижчий ($M \approx 3,0$). Група із середнім достатком займає проміжну позицію ($M \approx 3,4$). Таким чином, фінансова нестабільність або незадоволеність матеріальним становищем можуть супроводжуватися підвищеною тривожністю у стосунках. Середній рівень уникнення теж виявився дещо вищим у групі з низьким достатком ($M \approx 2,5$) порівняно з групами середнього та високого достатку ($M \approx 2,3-2,2$), проте ця різниця не є статистично значущою. На рівні типів прив'язаності це означає, що в умовах гіршого економічного благополуччя частіше проявляються небезпечні (невпевнені) стилі прив'язаності, тоді як фінансово благополучніші респонденти частіше характеризуються безпечним типом. Таблиця 3.76. узагальнює середні показники тривожності й уникнення для різних рівнів матеріального благополуччя.

Таблиця 3. 76.

Середні показники тривожності та уникнення прив'язаності залежно від економічного благополуччя (ECR-S)

Економічне благополуччя	N	Тривожність (M)	Уникнення (M)
Низьке	40	3,7	2,5
Середнє	50	3,4	2,3
Високе	30	3,0	2,2

У цілому результати емпіричного аналізу вказують, що найвідчутніший вплив на сформований у дорослих стиль прив'язаності мають такі фактори, як наявність близьких стосунків (сімейний стан) та соціально-економічні характеристики (освіта і матеріальний добробут). За їх сприятливих умов (стабільний партнер, вища освіта, достатній рівень доходу) значно частіше формується **безпечна прив'язаність**, що проявляється у нижчих показниках тривожності й уникнення. Натомість відсутність партнера, нижчий освітній рівень і скрутне економічне становище виступають факторами ризику розвитку **небезпечних стилів прив'язаності**, зокрема посиленої тривожності щодо відносин та схильності уникати емоційної близькості. Демографічні змінні (вік і стать) мають відносно менший вплив. Вік пов'язаний лише зі зниженням рівня тривожності з роками, тоді як гендерні відмінності зводяться до дещо більшої схильності чоловіків уникати близькості (вищий показник уникнення). Місце проживання взагалі не відіграє помітної ролі у формуванні прив'язаності. Отримані дані загалом узгоджуються з базовими положеннями теорії прив'язаності та результатами попередніх досліджень: безпечна прив'язаність більш притаманна людям із стійкими соціальними зв'язками і ресурсами, тоді як несприятливі умови життя можуть підсилювати невпевненість у стосунках. Проведений аналіз завершує емпіричну частину роботи, забезпечуючи необхідне підґрунтя для формулювання загальних висновків дипломного дослідження.

Загалом результати дослідження підтверджують трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, що включає психологічне, фізичне та соціальне виміри. Такий розподіл корелює з сучасними концепціями Ryff і Singer, які розглядають благополуччя як багатовимірну систему, а також з моделлю психологічного функціонування Diener. Виявлена структура дозволяє вважати, що благополуччя не є монолітною категорією, а формується як інтеграція різних рівнів досвіду – від особистісної ефективності до економічної безпеки та міжособистісної підтримки. На основі проведеного аналізу вдалося ідентифікувати не лише загальні тенденції, але й окремі типологічні профілі благополуччя. Виділено чотири типи: гармонійно благополучні, психологічно

благополучні, соціально благополучні та неблагополучні. Така типологія дозволяє точніше диференціювати потреби молоді, зокрема виділяти групи ризику для цілеспрямованої психологічної та соціальної інтервенції. Вона також узгоджується з підходами Keyes, який акцентував на гетерогенності поєднань компонентів благополуччя та їхній ролі в адаптації.

Нарешті, результати дослідження засвідчують, що інтеграція як соціально-демографічних, так і психологічних чинників є необхідною умовою для пояснення варіативності суб'єктивного благополуччя. Серед усіх змінних найбільш універсальним предиктором виступає суб'єктивне економічне благополуччя, що суттєво впливає на всі три компоненти. Це підтверджує дані попередніх досліджень Diener і Kahneman, згідно з якими у суспільствах з перехідною економікою саме відчуття стабільності й матеріальної забезпеченості найсильніше корелює із загальною життєвою задоволеністю. Отже, для ефективної соціальної політики й психопрофілактики доцільно враховувати не лише базові потреби молоді, а й особистісні ресурси – самоефективність, резильєнтність і підтримувальні соціальні зв'язки, зокрема романтичні чи партнерські стосунки, як значущу умову формування суб'єктивного добробуту.

Виявлені рівневі характеристики суб'єктивного благополуччя молоді свідчать про загальну помірно позитивну тенденцію з переважанням середнього рівня благополуччя. Такі результати узгоджуються з даними міжнародних досліджень, зокрема World Values Survey та European Social Survey, які також фіксують середні показники суб'єктивного благополуччя для молодіжних вибірок. Водночас наявність чверті респондентів з низьким рівнем благополуччя вказує на необхідність цілеспрямованих заходів щодо його оптимізації для цієї категорії молоді. Особливий інтерес становлять виявлені типологічні профілі суб'єктивного благополуччя, що відображають різні варіанти співвідношення його компонентів. Існування чотирьох типів благополуччя («Гармонійно благополучні», «Психологічно благополучні», «Соціально благополучні» та «Неблагополучні») підтверджує гетерогенність цього феномена та необхідність диференційованого підходу до його вивчення та оптимізації. Цей результат

узгоджується з дослідженнями Keyes, який також виділяв різні типи благополуччя на основі поєднання його компонентів.

Найбільш цікавим з практичної точки зору є виявлення корелятив та предикторів суб'єктивного благополуччя. Результати дослідження підтверджують комплексний вплив як соціально-демографічних, так і психологічних факторів на формування благополуччя молоді. Серед соціально-демографічних чинників найбільше значення має суб'єктивне економічне благополуччя, що узгоджується з дослідженнями Diener та Kahneman, які також виявляли сильні кореляції між матеріальним становищем та суб'єктивним благополуччям, особливо для країн з перехідною економікою.

Виявлені гендерні та вікові відмінності у показниках суб'єктивного благополуччя відповідають результатам досліджень Piquart і Sörensen, які також фіксували вищі показники благополуччя у чоловіків порівняно з жінками та тенденцію до зростання благополуччя з віком у межах молодіжного періоду. Це може пояснюватися гендерними стереотипами, соціальними очікуваннями та більшим психологічним навантаженням на жінок, а також процесами соціалізації, формування ідентичності та набуття економічної незалежності з віком. Особливо важливим результатом є виявлення ключових психологічних корелятив суб'єктивного благополуччя, серед яких самоефективність, життєстійкість, оптимізм, резильєнтність та соціальна підтримка. Ці результати узгоджуються з концепцією психологічного капіталу Luthans, яка розглядає самоефективність, оптимізм, надію та резильєнтність як ключові ресурси для адаптації та благополуччя особистості. Також вони підтримують положення теорії збереження ресурсів Hobfoll, яка наголошує на значущості психологічних ресурсів для подолання стресу та підтримки психологічного благополуччя.

Виявлені негативні кореляції між суб'єктивним благополуччям та показниками психологічного дистресу, тривожності та схильності до негативних емоційних станів підтверджують наявність двох відносно незалежних вимірів психологічного функціонування – позитивного психічного здоров'я та психопатології, як це постулюється в моделі Keyes. Водночас сила цих

негативних кореляцій вказує на значний взаємовплив цих вимірів та необхідність комплексного підходу до оптимізації психологічного стану молоді.

3.3. Рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя молоді

Результати проведеного емпіричного дослідження психологічних корелятив суб'єктивного благополуччя молодих людей дозволяють сформулювати ряд практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію їхнього психологічного стану та підвищення якості життя. Ці рекомендації ґрунтуються на виявлених закономірностях взаємозв'язку між різними компонентами благополуччя та їхніми психологічними й соціальними предикторами.

Розвиток психологічних ресурсів особистості є пріоритетним напрямом для підтримання суб'єктивного благополуччя молоді, оскільки дослідження виявило сильні позитивні кореляції між благополуччям та такими характеристиками як самоефективність, життєстійкість, оптимізм та резильєнтність. Для розвитку самоефективності рекомендується впровадження тренінгових програм, спрямованих на формування впевненості у власних силах через поступове опанування нових навичок, встановлення реалістичних цілей та поетапне їх досягнення. Важливим елементом таких програм має бути аналіз успішного досвіду та розвиток саморефлексії. Життєстійкість як ресурс благополуччя може розвиватися через формування трьох її компонентів: залученості (через активну участь у значущій діяльності), контролю (через розвиток навичок планування та прийняття рішень) та прийняття виклику (через формування позитивного ставлення до змін та невизначеності). Оптимізм доцільно розвивати через когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну негативних автоматичних думок, формування навичок позитивного переформулювання ситуацій та розвиток орієнтації на майбутнє. Резильєнтність як здатність відновлюватися після стресових подій може посилюватися через розвиток адаптивних стратегій подолання стресу, техніки емоційної регуляції та формування навичок ефективного відпочинку (Помиткін Е.О & Помиткіна Л.В, 2024) Оптимізація соціальних взаємодій та підтримки є важливим напрямом

роботи, оскільки дослідження виявило значущість соціальної підтримки для суб'єктивного благополуччя, особливо для його соціального компонента. Рекомендується впровадження тренінгів комунікативних навичок, які включають розвиток активного слухання, асертивності, конструктивного вирішення конфліктів та встановлення здорових особистісних меж. Для розширення соціальних зв'язків молоді доцільно створювати можливості для групових активностей, волонтерства та спільних проектів, що дозволяють формувати нові стосунки на основі спільних інтересів та цінностей. Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок пошуку та прийняття соціальної підтримки, оскільки багато молодих людей мають труднощі з проханням про допомогу або її адекватним сприйняттям. Для молодих сімей рекомендується впровадження освітніх програм з питань ефективної комунікації, розподілу обов'язків, спільного прийняття рішень та конструктивного вирішення конфліктів, що сприятиме формуванню стабільних та якісних стосунків (Пахоль Б., 2017).

Підтримка фізичного здоров'я та благополуччя є особливо важливою з огляду на виявлені найнижчі показники за цим компонентом суб'єктивного благополуччя серед молоді. Рекомендується розробка та впровадження програм популяризації здорового способу життя, які враховують специфіку молодіжної аудиторії та використовують сучасні канали комунікації. Важливим є розширення доступу до спортивних та рекреаційних можливостей через створення доступних спортивних майданчиків, велодоріжок, парків та інших об'єктів для активного відпочинку. Освітні програми з питань здорового харчування, режиму дня, управління стресом та профілактики захворювань мають бути адаптовані до потреб та інтересів молоді. Доцільним є впровадження заходів з покращення доступності та якості медичних послуг для молоді, включаючи створення спеціалізованих молодіжних медичних центрів з комфортним середовищем та підходом, орієнтованим на клієнта. Економічна підтримка та розвиток є критично важливими, оскільки суб'єктивне економічне благополуччя виявилось найсильнішим соціально-демографічним предиктором загального благополуччя молоді. Рекомендується розробка та впровадження програм професійної

орієнтації та кар'єрного консультування, які допомагають молодим людям визначити свої професійні інтереси, здібності та цінності, а також сформувати реалістичні кар'єрні плани. Доцільним є розширення можливостей для професійного навчання та перекваліфікації, включаючи доступні курси, стажування та програми наставництва. Особливу увагу слід приділяти підтримці молодіжного підприємництва та самозайнятості через програми бізнес-освіти, стартап-інкубатори, грантові програми та пільгове кредитування. Програми доступного житла для молодих сімей, включаючи пільгову іпотеку, молодіжні житлові кооперативи та соціальне житло, сприятимуть формуванню відчуття стабільності та захищеності. Фінансова освіта та розвиток навичок управління особистими фінансами допоможуть молоді ефективніше розпоряджатися наявними ресурсами та планувати майбутнє (Савелюк, 2022).

Диференційований підхід до різних типологічних груп є необхідним з огляду на виявлені у дослідженні різні профілі суб'єктивного благополуччя молоді. Для «Психологічно благополучних» осіб, які мають високий рівень психологічного благополуччя при недостатньому розвитку фізичного та соціального компонентів, рекомендується акцентувати увагу на програмах фізичного розвитку та оздоровлення, а також на розширенні соціальних зв'язків через групові активності, що відповідають їхнім інтересам. Для «Соціально благополучних» молодих людей, які мають розвинені соціальні зв'язки, але недостатній рівень психологічного благополуччя, доцільними є програми розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, включаючи самоусвідомлення, самоприйняття, осмисленість життя та цілепокладання. Для «Неблагополучних» осіб, які демонструють низькі показники за всіма компонентами благополуччя, необхідний комплексний підхід, що включає першочергову роботу з подолання негативних психологічних станів, розвиток базових адаптивних навичок, поступове розширення соціальної підтримки та формування здорового способу життя. Створення сприятливого соціального середовища є важливим напрямом з огляду на виявлену значущість соціальних факторів для благополуччя молоді. Рекомендується впровадження політики, спрямованої на розширення доступу до

якісної освіти через стипендіальні програми, освітні кредити, гнучкі форми навчання та розвиток онлайн-освіти. Програми підтримки молодіжної зайнятості мають включати субсидування першого робочого місця, податкові пільги для роботодавців, які працевлаштовують молодь, та професійну перепідготовку для молодих людей, які втратили роботу. Для полегшення поєднання навчання та роботи доцільно розвивати гнучкі форми зайнятості, дистанційну роботу та адаптивні графіки навчання. Підтримка молодих сімей повинна включати як матеріальну допомогу (виплати при народженні дитини, податкові пільги), так і розвиток інфраструктури (доступні дитячі садки, медичні центри, рекреаційні зони для сімейного відпочинку) (Єзерська, 2018).

Підтримка психічного здоров'я та подолання дистресу є критично важливими, оскільки дослідження виявило сильні негативні кореляції між психологічним дистресом та суб'єктивним благополуччям. Рекомендується підвищення доступності психологічної допомоги для молоді через створення мережі безкоштовних або доступних за ціною консультаційних центрів, розвиток онлайн-платформ психологічної підтримки та забезпечення анонімних ліній довіри. Програми профілактики тривожних та депресивних станів мають впроваджуватися на рівні навчальних закладів та молодіжних центрів і включати психоедукацію, скринінг ризиків та ранню інтервенцію. Формування навичок емоційної регуляції та подолання стресу може здійснюватися через тренінги, що включають техніки релаксації, усвідомленості, когнітивного переструктурування та ефективного планування часу. Дестигматизація проблем психічного здоров'я має реалізовуватися через інформаційні кампанії, які нормалізують пошук допомоги та розвіюють міфи про психічні розлади та психологічну допомогу. (Kondratyuk S.M & Zhilkina I.Yu, 2020).

Таблиця 3.77.

Комплексні рекомендації з підтримання та підвищення суб'єктивного благополуччя молоді

Напрямок рекомендацій	Зміст рекомендацій	Рівень впровадження
<i>Розвиток психологічних ресурсів особистості</i>	Комплексні програми, спрямовані на розвиток самоефективності через опанування нових навичок та аналіз успішного досвіду; формування життєстійкості через компоненти залученості, контролю та прийняття виклику; тренування оптимістичного мислення та позитивного переформулювання ситуацій; посилення резильєнтності та здатності відновлюватися після стресових подій.	Реалізація на індивідуальному рівні через самодопомогу та коучинг; на груповому рівні через тренінги та воркшопи; на організаційному рівні через корпоративні програми розвитку та університетські курси.
<i>Оптимізація соціальних взаємодій та підтримки</i>	Впровадження навчальних програм з розвитку комунікативних навичок, активного слухання, асертивності та вирішення конфліктів; створення середовища для розширення соціальних зв'язків через групові активності та спільні проекти; навчання ефективним способам пошуку, надання та прийняття соціальної підтримки; спеціалізована допомога молодим сім'ям та парам через освітні програми з питань ефективної комунікації.	Впровадження на груповому рівні через тренінги та групи підтримки; на організаційному рівні через програми молодіжних центрів та клубів за інтересами; на місцевому рівні через громадські ініціативи та волонтерські програми.
<i>Підтримка фізичного здоров'я та благополуччя</i>	Комплексні заходи з популяризації здорового способу життя та фізичної активності через сучасні канали комунікації; розвиток інфраструктури для спорту та активного відпочинку; реалізація освітніх програм з питань здорового харчування, режиму дня та профілактики захворювань; удосконалення системи медичного обслуговування молоді через створення спеціалізованих центрів здоров'я.	Імплементация на індивідуальному рівні через персональні програми оздоровлення; на організаційному рівні через програми навчальних закладів та підприємств; на державному рівні через інфраструктурні проекти та реформування медичної галузі.
<i>Економічна підтримка та розвиток</i>	Системна реалізація програм професійної орієнтації та кар'єрного консультування; забезпечення доступу до якісної професійної освіти та перекваліфікації; підтримка молодіжного підприємництва через бізнес-освіту, інкубатори та доступне кредитування; вирішення житлового питання через програми доступного житла для молодих сімей; впровадження курсів фінансової грамотності та навичок управління особистими фінансами.	Реалізація на організаційному рівні через освітні та бізнес-структури; на місцевому рівні через муніципальні програми; на державному рівні через економічну політику та законодавчі ініціативи.
<i>Диференційований підхід до різних типологічних груп</i>	Розробка та впровадження індивідуалізованих програм, адаптованих до потреб різних типологічних профілів: для «Психологічно благополучних» - акцент на фізичному здоров'ї та соціальних зв'язках; для «Соціально благополучних» - розвиток внутрішніх психологічних ресурсів та осмисленості життя; для «Неблагополучних» - комплексний підхід з акцентом на подоланні негативних психологічних станів та розвитку базових адаптивних навичок.	Імплементация переважно на індивідуальному та груповому рівнях через персоналізовані програми, адаптовані до специфічних потреб кожного типологічного профілю.
<i>Створення сприятливого соціального середовища</i>	Комплексна політика, спрямована на розширення доступу до якісної освіти через стипендіальні програми та гнучкі форми навчання; підтримка молодіжної зайнятості через субсидування першого робочого місця та податкові пільги для роботодавців; створення умов для поєднання навчання та роботи через гнучкі форми зайнятості; багатовекторна підтримка молодих сімей через матеріальну допомогу та розвиток інфраструктури.	Впровадження на організаційному рівні через політику навчальних закладів та підприємств; на місцевому рівні через муніципальні програми; на державному рівні через соціальну політику та законодавчі ініціативи.
<i>Підтримка психічного здоров'я та подолання дистресу</i>	Систематичні заходи з підвищення доступності психологічної допомоги через створення мережі консультаційних центрів та онлайн-платформ; впровадження програм профілактики тривожних та депресивних станів у навчальних закладах; навчання	Реалізація на індивідуальному рівні через самодопомогу та психотерапію; на організаційному рівні через програми навчальних закладів

	молоді навичкам емоційної регуляції та подолання стресу; реалізація інформаційних кампаній з дестигматизації проблем психічного здоров'я та нормалізації пошуку допомоги.	та підприємств; на державному рівні через реформу системи охорони психічного здоров'я та інформаційну політику.
--	---	---

На основі узагальнення наукових положень, викладених у статті Ж.В. Сидоренко «Особливості міжособистісних стосунків студентської молоді як передумова постановки життєвих завдань і психологічного здоров'я», рекомендації для підвищення суб'єктивного благополуччя молоді через міжособистісні стосунки можуть бути обґрунтовані трьома ключовими компонентами: задоволеність стосунками, автономність і діалогічність. Усі вони визначають не лише стан психологічного здоров'я, але й активізацію життєвих прагнень, самоусвідомлення, здатність до реалізації особистісних цілей і сенсоутворення. Задоволеність міжособистісними стосунками виступає критично важливою умовою для задоволення фундаментальних потреб молоді людини в соціальній підтримці, емоційній близькості та відчутті причетності. Встановлено, що наявність підтримки з боку значимих осіб (зокрема друзів, партнерів, родини, навчального середовища) істотно сприяє формуванню енергетичного ресурсу для постановки та реалізації завдань, пов'язаних із психологічним здоров'ям. Молоді особи, які відчувають таку підтримку, частіше мають високі показники мотивації до саморозвитку, самоактуалізації та особистісного зростання. У ситуації браку підтримки, навпаки, зростає ризик відчуття самотності, зниження самооцінки й уникання зусиль щодо реалізації життєвих цілей, що веде до зниження суб'єктивного благополуччя. Таким чином, практичні рекомендації повинні включати створення умов для підтримуючого соціального середовища: групової терапії, наставництва, розвиток комунікативних навичок та емоційної відкритості в молодіжних програмах.

Другим ключовим чинником є автономність, яка визначає здатність особистості до самостійного визначення цілей і дій незалежно від зовнішніх соціальних настанов, тиску або очікувань. Автономна молода людина спроможна усвідомлено формулювати завдання з підтримки психологічного здоров'я, діяти у відповідності до власних цінностей, а не лише адаптуватися до чужих

очікувань. У статті підкреслюється, що низька автономність пов'язана з тенденцією до інтроекції, тобто запозичення зовнішніх норм як своїх, що блокує справжню самореалізацію та призводить до декларативного, а не автентичного характеру особистісного зростання. Тому актуальними є заходи, спрямовані на розвиток автономії, зокрема критичного мислення, здатності до рефлексії, самоприйняття та особистісної відповідальності — у рамках тренінгів життєстійкості, програм особистісного розвитку, психоосвітніх сесій.

Третім визначальним чинником виступає діалогічність як форма комунікативної відкритості, гнучкості та готовності до міжособистісного обміну. Високий рівень діалогічності корелює зі здатністю до самоактуалізації, ефективного опрацювання психологічних переживань і конструктивного проектування власного майбутнього. Особливо наголошується, що діалогічна взаємодія сприяє перегляду особистісних цінностей, формуванню нових життєвих завдань і є передумовою для внутрішнього оновлення. Таким чином, рекомендацією може бути цілеспрямоване формування навичок діалогічної комунікації: впровадження освітніх програм із розвитку емоційного інтелекту, групових вправ на активне слухання, саморозкриття та емпатійне спілкування.

Наведені рекомендації можуть бути впроваджені на різних рівнях: індивідуальному (через самодопомогу та особистісний розвиток), груповому (через тренінги та групову роботу), організаційному (через програми навчальних закладів, підприємств та громадських організацій) та державному (через соціальну політику та законодавчі ініціативи). Їх комплексне застосування з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб різних груп молоді сприятиме підвищенню загального рівня суб'єктивного благополуччя та якості життя молодого покоління (Сидоренко, 2016).

Висновки до розділу III

Емпіричне дослідження психологічних корелятивів суб'єктивного благополуччя молодих людей підтвердило ключові теоретичні положення та дозволило виявити низку важливих закономірностей, що мають як наукове, так і

практичне значення. Факторний аналіз підтвердив трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя молоді, що включає психологічне (42,76% дисперсії), соціальне (21,38% дисперсії) та фізичне (17,92% дисперсії) благополуччя. Виявлено чотири типологічні профілі: «гармонійно благополучні» (28%), «психологічно благополучні» (25%), «соціально благополучні» (22%) та «неблагополучні» (25%), що відображають різні варіанти співвідношення компонентів благополуччя та вказують на необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки молоді. Множинний регресійний аналіз виявив, що соціально-демографічні характеристики пояснюють 51,7% дисперсії благополуччя, а додавання психологічних факторів збільшує пояснену дисперсію до 69,2%. Найпотужнішими предикторами виступають: суб'єктивне економічне благополуччя ($\beta = 0,49$), психологічний дистрес ($\beta = -0,31$) та самоефективність ($\beta = 0,29$). Це підтверджує комплексну природу благополуччя та необхідність врахування як соціальних, так і психологічних чинників.

Дослідження підтвердило значущість якості міжособистісних взаємодій для формування суб'єктивного благополуччя. Виявлено статистично значущі відмінності у показниках благополуччя залежно від сімейного стану, причому одружені респонденти та особи у стабільних стосунках демонструють вищі рівні психологічного функціонування. Соціальна підтримка виявила найсильніші кореляції з соціальним компонентом благополуччя ($r = 0,65$), що підкреслює важливість підтримувальних зв'язків. Встановлено статистично значущі гендерні відмінності з тенденцією до вищих показників благополуччя у чоловіків, що може відображати специфіку соціалізації та гендерних ролей. Вікова динаміка демонструє зростання суб'єктивного благополуччя від молодшої (18-20 років) до старшої (25-29 років) вікової групи, що пов'язано з набуттям життєвого досвіду та соціально-економічною стабілізацією. Виявлено сильні позитивні кореляції благополуччя з самоефективністю, життєстійкістю, оптимізмом та резильєнтністю (r від 0,45 до 0,63), що підтверджує значущість особистісних ресурсів. Водночас встановлено негативні зв'язки з психологічним дистресом, тривожністю та негативними емоційними станами (r від -0,39 до -0,67), що вказує

на взаємозв'язок позитивного та негативного вимірів психологічного функціонування. Порівняльний аналіз виявив диференційований вплив предикторів на компоненти благополуччя: психологічний компонент найсильніше пов'язаний з особистісними ресурсами та відсутністю дистресу, фізичний - з економічним благополуччям та соціальною підтримкою, соціальний - з якістю стосунків та сімейним станом. На основі виявлених закономірностей розроблено комплексні рекомендації щодо оптимізації суб'єктивного благополуччя молоді, що включають розвиток психологічних ресурсів, оптимізацію соціальних взаємодій, підтримку фізичного здоров'я, економічну підтримку, диференційований підхід до різних типологічних груп, створення сприятливого соціального середовища та підтримку психічного здоров'я. Рекомендації мають багаторівневий характер та можуть впроваджуватися на індивідуальному, груповому, організаційному та державному рівнях. Результати дослідження підтверджують складну багатофакторну природу суб'єктивного благополуччя молоді та важливість інтегрованого підходу до його вивчення та оптимізації. Виявлені закономірності створюють наукове підґрунтя для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки молоді та сприяють поглибленню розуміння феномена суб'єктивного благополуччя в контексті сучасних соціально-психологічних викликів.

ВИСНОВКИ

Проведене емпіричне дослідження психологічних корелятивів суб'єктивного благополуччя молодих людей на вибірці зі 100 респондентів віком 18-29 років дозволило отримати комплексну картину взаємозв'язків між задоволеністю стосунками та різними компонентами суб'єктивного благополуччя. Результати підтверджують ключову роль міжособистісних відносин у формуванні психологічного добробуту молоді та розкривають складну багатофакторну природу цього феномена. Усі поставлені завдання дослідження було успішно виконано, що дозволило досягти мети роботи та отримати науково обґрунтовані висновки щодо значущості задоволеності стосунками для суб'єктивного благополуччя молодого покоління.

1. Систематизовано провідні концептуальні підходи, включаючи гедоністичну традицію Е. Дінера з трикомпонентною моделлю (задоволеність життям, позитивний та негативний афект), евдемоністичний підхід К. Ріфф із шістьма вимірами психологічного благополуччя (автономність, компетентність, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі, самоприйняття), та інтегративні концепції К. Кіз (повне психічне здоров'я) і М. Селігмана (модель PERMA). Встановлено, що сучасне розуміння суб'єктивного благополуччя характеризується міждисциплінарністю, багатовимірністю та визнанням важливості як суб'єктивних переживань, так і об'єктивних показників функціонування. Особливо підкреслено значущість соціальних зв'язків як універсального компонента всіх провідних моделей благополуччя, що теоретично обґрунтовує фокус дослідження на задоволеності стосунками.

2. Факторний аналіз підтвердив, що суб'єктивне благополуччя включає психологічний компонент (42,76% дисперсії), що охоплює внутрішні ресурси особистості, соціальний компонент (21,38% дисперсії), що відображає якість міжособистісних зв'язків, та фізичний компонент (17,92% дисперсії), пов'язаний із здоров'ям та фізичним самопочуттям. Кластерний аналіз виділив чотири типи: «гармонійно благополучні» (28%) з високими показниками за всіма

компонентами, «психологічно благополучні» (25%) з розвиненими внутрішніми ресурсами при недостатній увазі до фізичного здоров'я, «соціально благополучні» (22%) з якісними стосунками при середньому психологічному функціонуванні, та «неблагополучні» (25%) з низькими показниками за всіма вимірами. Середні показники вибірки свідчать про помірно позитивні тенденції: задоволеність життям 22,67 балів (категорія «дещо задоволений»), позитивне ментальне здоров'я 27,36 балів (середній рівень), при цьому найпроблемнішою сферою виявилось фізичне благополуччя.

3. Особи у стосунках (включаючи одружених, неодружених у партнерстві та у сталих стосунках) виявили вищі показники задоволеності життям ($M = 23,86$ проти $M = 20,97$), позитивного ментального здоров'я ($M = 28,54$ проти $M = 24,94$) та нижчі рівні тривожної ($M = 2,83$ проти $M = 3,35$) і унікаючої прив'язаності ($M = 2,37$ проти $M = 2,80$) порівняно з тими, хто не має партнера. Одружені респонденти демонстрували найвищі показники благополуччя ($M = 25,36$ за SWLS, $M = 30,05$ за PMH-scale), що підтверджує протективну роль стабільних близьких стосунків. Аналіз стилів прив'язаності виявив, що особи з надійним типом частіше перебувають у стосунках та мають вищі показники благополуччя, тоді як тривожний та унікаючий стилі асоціюються з труднощами у формуванні стабільних зв'язків та зниженим психологічним функціонуванням. Ефект розміру різниць (Cohen's d від 0,52 до 0,70) свідчить про практично значущий вплив наявності стосунків на суб'єктивне благополуччя молоді.

4. Встановлено сильні позитивні кореляції між надійною прив'язаністю та всіма компонентами благополуччя (r від 0,45 до 0,63, $p < 0,001$), при цьому найсильніший зв'язок спостерігався з психологічним благополуччям ($r = 0,63$). Тривожна та унікаюча прив'язаність демонстрували негативні кореляції з благополуччям (r від -0,39 до -0,62). Соціальна підтримка виявила найпотужніший зв'язок із соціальним компонентом благополуччя ($r = 0,65$), що підкреслює специфічність впливу різних аспектів стосунків. Множинний регресійний аналіз показав, що соціально-демографічні фактори пояснюють 51,7% дисперсії благополуччя, а додавання психологічних характеристик

збільшує пояснену дисперсію до 69,2%. Найпотужнішими предикторами виступили суб'єктивне економічне благополуччя ($\beta = 0,49$), низький психологічний дистрес ($\beta = -0,31$) та висока самоефективність ($\beta = 0,29$), що свідчить про комплексний характер формування благополуччя.

5. Комплекс рекомендацій включає сім основних напрямів: розвиток психологічних ресурсів особистості (самоефективність, життестійкість, оптимізм, резильєнтність) через тренінгові програми та коучинг; оптимізацію соціальних взаємодій через навчання комунікативним навичкам, створення можливостей для групових активностей та підтримку молодих сімей; підтримку фізичного здоров'я через популяризацію здорового способу життя та покращення доступності медичних послуг; економічну підтримку через програми професійної орієнтації, сприяння зайнятості та фінансову освіту; диференційований підхід до різних типологічних груп з урахуванням їх специфічних потреб; створення сприятливого соціального середовища через освітню та молодіжну політику; підтримку психічного здоров'я через розширення доступності психологічної допомоги та дестигматизацію проблем ментального здоров'я. Рекомендації можуть впроваджуватися на індивідуальному (самодопомога, персональні програми), груповому (тренінги, групи підтримки), організаційному (програми навчальних закладів та підприємств) та державному (соціальна політика, законодавчі ініціативи) рівнях, що забезпечує їх практичну реалізованість та потенційну ефективність для підвищення суб'єктивного благополуччя молодого покоління.

Виконання цих завдань забезпечило комплексне розуміння ролі задоволеності стосунками як чинника суб'єктивного благополуччя молоді, підтвердило основні теоретичні припущення та створило основу для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації психологічного благополуччя молодого покоління. Отримані результати мають як наукову цінність для розвитку психології благополуччя, так і практичне значення для психологічного консультування, соціальної роботи та формування молодіжної політики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Длігач, А (2025). 83% молодих українців хочуть виїхати за кордон: це вирок чи виклик? https://lb.ua/blog/andrii_dlihach/635194_83_molodih_ukraintsiv_hochut_viihati.html
2. Єзерська, Н. В (2018). *Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату* [Dissertation, Київ]. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660/1/Microsoft%20Word%20-%20ЄЗЕРСЬКА_ДИСЕРТАЦ_Я-2018.pdf
3. Карамушка, Л. М., & others (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум* (Л. М. Карамушка, Ed.). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>
4. Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б (2023). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (6), 5–9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>
5. *Оцінка ситуації в країні, довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів, ставлення до виборів, віра в перемогу* (2024). Центр Разумкова. https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-sytuatsii-v-kraini-dovira-do-sotsialnykh-instytutiv-politykiv-posadovtsiv-ta-gromadskykh-diiachiv-stavlennia-do-vyboriv-vira-v-peremogu-cherven-2024r?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR27a15xak802Qh2Zcjf7D1_mAiPkKais7ALJ1ixcQRNFcKNTnHXffZPIw0_aem_37CUnFbKojEo4q6gzoU40g
6. Пахоль Б. Є (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, (1), 80–104. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9

7. Перун, А (2023). *Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни* : *Кваліфікаційна робота* [Львів]. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6721/1/Перун%20Анна%20Миколаївна.%20Магістерська%20робота.%20ДФН.%202023%20рік.pdf>
8. Помиткін Е.О & Помиткіна Л.В (2024). Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 116–123. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16>
9. Савелюк, Н (2022). Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*, 39, 322–340. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>
10. Сидоренко, Ж. В (2016). Особливості міжособистісних стосунків студентської молоді як передумова постановки життєвих завдань із психологічного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 6(2), 155–159.
11. Стаднік А (2023). *Шкала задоволеності життям: метод. посіб (укр. версія)*. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023>
12. Тарасова, В. В. (2023). *Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків* [Dissertation of PhD in Psychology, Інститут психології ім. ГС Костюка]. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738721/1/Tarasova_26.12.pdf
13. Асоба, Е. F (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
14. Angus, C., Converse, P. E., & Rodgers, W. L (1976). *Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfactions*. Russell Sage Foundation. <https://www.russellsage.org/sites/default/files/QualityAmLife.pdf>

15. Arnett, J. J (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
16. Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>
17. Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733–1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>
18. Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J (2019). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
19. Bradburn, N. M (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Pub. Co. https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf
20. Braithwaite, S. R., Delevi, R., Fincham, F. D., Lambert, N. M., & Beach, S. R. H (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
21. Brickman, P., & Campbell, D. T (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In *Adaptation-level theory* (pp. 287–305). New York. https://archive.org/details/adaptationlevelt0000unse_x7d9/page/294/mod_e/2up
22. Cassidy, J., Jones, J. D., & Shaver, P. R (2013). Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation, and policy. *Development and Psychopathology*, 25(4pt2), 1415–1434. <https://doi.org/10.1017/S0954579413000692>

23. Cohen, S (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
24. Csikszentmihalyi, M (2006). *Flow: The Psychology of Optimal Experience: Steps toward Enhancing the Quality of Life*. New York. <https://archive.org/details/flowpsychologyof2008csik>
25. Diener, E (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
26. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
27. Diener, E., & others (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
28. Easterlin, R. A (2001). Income and Happiness: Towards a Unified Theory. *The Economic Journal*, 111(473), 465–484. <https://doi.org/10.1111/1468-0297.00646>
29. Global Flourishing Study (2023). *Connecting with others: How social connections improve the happiness of young adults*. <https://worldhappiness.report/ed/2025/connecting-with-others-how-social-connections-improve-the-happiness-of-young-adults/>
30. Gudka, M., Gardiner, K., & Lomas, T (2023). Towards a framework for flourishing through social media: A systematic review of 118 research studies. *Journal of Positive Psychology*, 18(1), 86–117. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991447>
31. Gunnar, M. R., & Hostinar, C. E (2015). The social buffering of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans: Developmental and experiential determinants. *Social Neuroscience*, 10(5), 479–488. <https://doi.org/10.1080/17470919.2015.1070747>
32. Henning, G., Bjälkebring, P., Stenling, A., Thorvaldsson, V., Johansson, B., & Lindwall, M (2022). Changes in within- and between-person associations

- between basic psychological need satisfaction and well-being after retirement. *Journal of Research in Personality*, 98, 104215. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104215>
33. Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61–83. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>
 34. House, R., Kalisch, D., & Maidman, J (2018). *Humanistic psychology. Current trends and future prospects*. Routledge. <https://api.taylorfrancis.com/content/books/mono/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9781315392943&type=googlepdf>
 35. Kanfer, R., & Ackerman, P. L (2004). Aging, Adult Development, and Work Motivation. *Academy of Management Review*, 29(3), 440–458. <https://doi.org/10.5465/amr.2004.13670969>
 36. Karamushka, L., Tereshchenko, K., & Kredentser, O (2022). Adaptation of The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and The Positive Mental Health Scale (PMH-scale) on the Ukrainian sample. *Організаційна психологія Економічна психологія*, 3-4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
 37. Karasu, F., & Çelik, S. S (2022). Relationship satisfaction and well-being during the COVID-19 pandemic: Examining the associations with interpersonal emotion regulation strategies. *Cognitive Therapy and Research*, 46(4), 661–675. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10317-w>
 38. Keyes, C. L. M (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/56.pdf>
 39. Keyes, C. L. M., & Annas, J (2009). Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>

40. Knowles, E. A., & Danzi, B. A (2025). The Role of Online Social Support in Mental Health: Comparing Rural and Urban Youth. *Children*, *12*(2), 113. <https://doi.org/10.3390/children12020113>
41. Kochendörfer, L. B., Rett, A. K., & Kamp-Becker, I (2023). What matters in a relationship—Age, sexual satisfaction, relationship length, and interpersonal closeness as predictors of relationship satisfaction in young adults. *Healthcare*, *11*(5), 768. <https://doi.org/10.3390/healthcare11050768>
42. Kondratyuk S.M & Zhilkina I.Yu (2020). FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING EARLY ADULT BY WOMEN. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*, (1), 33–40. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>
43. Liu, L., Wang, X., & Zhang, Y (2023). A comparative study of subjective well-being, interpersonal relationship and love forgiveness among Chinese college students before and after the COVID-19 epidemic. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1229451. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1229451>
44. Lu, L (2008). Culture, self, and subjective well-being: cultural psychological and social change perspectives. *Psychologia*, *51*(4), 290–303. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2008.290>
45. Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(3), 616–628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
46. Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? In K. D. Vohs & E. J. Finkel (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (pp. 254–273). Guilford Press.
47. Lykken, D., & Tellegen, A (1996). Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, *7*(3), 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
48. Lyubomirsky, S (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, *56*(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.239>

49. Mao, Y., & others (2024). Social support predicted subsequent subjective well-being during the COVID-19 pandemic: a prospective study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18473-2>
50. Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A (2024). Overloaded by Information or Worried About Missing Out on It: A Quantitative Study of Stress, Burnout, and Mental Health Implications in the Digital Workplace. *Sage Open*, 14(3). <https://doi.org/10.1177/21582440241268830>
51. Miseng, D (2019). Empirical study of self-concept and significant other as mediating factors of influence of value orientations on individual's lifestyle. *Psychology and Personality*, (2), 65–91. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177349>
52. Ngamaba, K. H (2016). Happiness and life satisfaction in Rwanda. *Journal of Psychology in Africa*, 26(5), 407–414. <https://doi.org/10.1080/14330237.2016.1208930>
53. Nguyen, M. H., & Hargittai, E (2024). Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: a mobile experience sampling study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1(29). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad044>
54. Nickull, A., Mitchell, K. R., Mercer, C. H., Clifton, S., Tanton, C., Erens, B., & Wellings, K (2024a). Positive sexuality, relationship satisfaction, and health: A network analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1420148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1420148>
55. Nickull, A., Mitchell, K. R., Mercer, C. H., Clifton, S., Tanton, C., Erens, B., & Wellings, K (2024b). Positive sexuality, relationship satisfaction, and health: A network analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1420148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1420148>
56. Orben, A., & Przybylski, A. K (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13(1), 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
57. Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L (2014). *International Handbook of Emotions in Education*.

- Routledge. https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781136512636_A23849627/preview-9781136512636_A23849627.pdf
58. Quan, L., Zhang, K., & Chen, H (2025). The relationship between childhood trauma and romantic relationship satisfaction: the role of attachment and social support. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1519699. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1519699>
 59. Radó, M. K (2019). Tracking the Effects of Parenthood on Subjective Well-Being: Evidence from Hungary. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2069–2094. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00166-y>
 60. Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F (2012). University Students' Subjective Well-being: The Role of Autonomy Support from Parents, Friends, and the Romantic Partner. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 893–910. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9360-4>
 61. Riehm, K. E., & others (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
 62. Ryan, R. M., & Deci, E. L (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
 63. Ryan, R. M., & Deci, E. L (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
 64. Ryff, C. D (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
 65. Seligman, M. E. P (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Random House Australia. <https://www.goodreads.com/book/show/9744812-flourish>

66. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>
67. Stadnik, A. V., & others (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7>
68. Stone, A. A., & others (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(22), 9985–9990. <https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107>
69. Tian, L., Zhao, J., & Huebner, E. S (2015). School-related social support and subjective well-being in school among adolescents: The role of self-system factors. *Journal of Adolescence*, 45, 138–148. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.09.003>
70. Tov, W., & Diener, E (2009). Culture and Subjective Well-Being. In *Social Indicators Research Series* (pp. 9–41). Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_2
71. Twenge, J. M., & Campbell, W. K (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
72. Umberson, D., & Karas Montez, J (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S54—S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
73. U.S. Surgeon General (2023). *Social Media and Youth Mental Health*. https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf?utm_source=chatgpt.com
74. Vollmann, M., Sprang, S., & van den Brink, F (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3875–3891. <https://doi.org/10.1177/0265407519841712>

75. Waterman, A. S., & others (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
76. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
77. Willoughby, B. J., Hersh, J. N., Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J (2019). A developmental perspective on young adult romantic relationships: Examining family and individual factors in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(6), 1035–1050. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00997-0>
78. Zhang, J., Zhao, S., Deng, H., Yuan, C., & Yang, Z (2024). Influence of interpersonal relationship on subjective well-being of college students: The mediating role of psychological capital. *PLOS ONE*, 19(9), e0293198. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293198>

ДОДАТКИ

Додаток А.

Методика «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS): інструкція, опитувальник, бланк та ключ

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), розроблена Дінером та співавторами у 1985 році, є коротким п'ятиелементним інструментом для оцінки загального когнітивного судження індивіда щодо задоволеності власним життям. Респонденти відповідають на п'ять тверджень, використовуючи семибальну шкалу Лайкерта від 1 (рішуче не згоден) до 7 (повністю згоден). Загальний бал варіюється від 5 до 35, де вищі значення свідчать про вищий рівень задоволеності життям. SWLS демонструє високу внутрішню узгодженість (коефіцієнт α від 0.79 до 0.89) та хорошу тест-ретест надійність ($r \approx 0.84$). Цей інструмент широко використовується у дослідженнях суб'єктивного благополуччя та є придатним для різних вікових груп, включаючи молодь.

Інструкція до проведення:

Опитування проводиться з метою дослідження загального суб'єктивного сприйняття особистого життя. Воно є добровільним, анонімним і не передбачає правильних або неправильних відповідей. Анкета охоплює судження респондента щодо задоволеності власним життям упродовж останнього тижня. Учасник повинен уважно прочитати кожне твердження і вибрати одну відповідь за шкалою від 1 до 7, яка найбільш відповідає його особистому сприйняттю. Отримані дані використовуються виключно в узагальненій формі для наукових цілей.

Опитувальник:

1. В основному моє життя близьке до ідеалу.
2. Обставини мого життя виключно сприятливі.
3. Я повністю задоволений своїм життям.
4. У мене є в житті все, що мені по-справжньому потрібно.
5. Якби я починав життя з початку, залишив би все як є.

Система оцінювання

Перед початком опитування респонденту надається інструкція, в якій наголошується на добровільності участі, конфіденційності результатів і необхідності відповісти на всі запитання. Учаснику пропонується оцінити, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає його особистому сприйняттю протягом останнього тижня. Оцінювання здійснюється за шкалою від 1 до 7, де 1 означає «повністю не згоден(а)», а 7 – «повністю згоден(а)». Проміжні значення відображають поступове зростання ступеня згоди з твердженням: 2 – не згоден(а); 3 – скоріше не згоден(а); 4 – ні згоден(а), ні не згоден(а); 5 – скоріше згоден(а); 6 – згоден(а); 7 – повністю згоден(а).

Бланк відповідей

№	Твердження	Ваша оцінка (1–7)
1	В основному моє життя близьке до ідеалу.	
2	Обставини мого життя виключно сприятливі.	
3	Я повністю задоволений своїм життям.	
4	У мене є в житті все, що мені по-справжньому потрібно.	
5	Якби я починав життя з початку, залишив би все	

Ключ до інтерпретації результатів:

Підраховується сума відповідей за всі п'ять тверджень. Можливий діапазон загального балу: від 5 до 35. Чим вищий бал, тим вищий рівень суб'єктивного задоволення життям. Розподіл інтерпретаційних категорій. Інтерпретація отриманого результату здійснюється на основі категоріальної градації, що передбачає шість рівнів суб'єктивного благополуччя: 30–35 балів – дуже задоволений(а); 25–29 балів – задоволений(а); 20–24 бали – дещо задоволений(а); 15–19 балів – дещо незадоволений(а); 10–14 балів – не задоволений(а); 5–9 балів – вкрай незадоволений(а). Такий підхід дозволяє проводити як індивідуальну діагностику, так і груповий порівняльний аналіз у межах кількісних досліджень.

Методичні зауваги:

SWLS призначена для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, і не враховує афективний складник. Методика рекомендована для використання у неклінічних вибірках, таких як молодь, студенти, працівники тощо. Вона є валідованою, адаптованою до українського контексту (Стаднік, Мельник,

Додаток Б.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale, PMH-scale)

«Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale), запропонована Лукачем та колегами у 2016 році та адаптована для українського контексту Карамушкою, Креденцер і Терещенко (2022), є інструментом, спрямованим на оцінку загального рівня позитивного психічного здоров'я особистості. Методика ґрунтується на інтегративному підході до розуміння психічного здоров'я як багатовимірного конструктору, що включає емоційні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості.

Інструкція для учасника опитування

Перед Вами перелік тверджень, які стосуються Вашого психологічного стану. Будь ласка, уважно прочитайте кожне з них і оцініть, наскільки воно відповідає Вашому внутрішньому самопочуттю та поведінці за останній період. Оберіть один із чотирьох варіантів відповіді та позначте відповідну оцінку у бланку. Відповіді є анонімними і використовуються виключно для науково-дослідних цілей. **Шкала оцінювання: 1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно.**

Опитувальник

Запишіть нижче обрані Вами оцінки відповідно до кожного пункту:

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2	Я насолоджуюся життям				
3	Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4	Загалом я відчуваю впевненість				
5	Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6	Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7	Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8	Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9	Я – спокійна і врівноважена людина				

Загальна сума балів: _____

Інтерпретація результатів

Після підрахунку загальної суми балів, оцініть рівень позитивного ментального здоров'я за наступною шкалою: 9–24 балів – низький рівень позитивного ментального здоров'я; 25–29 балів – середній рівень; 30–36 балів – високий рівень. Високий рівень позитивного ментального здоров'я свідчить про позитивне емоційне забарвлення особистості, задоволення життям, стресостійкість та здатність до соціальної взаємодії. Низькі результати можуть вказувати на необхідність психоемоційної підтримки або професійної допомоги.

Додаток В.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB)

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) є 24-елементним опитувальником, розробленим для оцінки суб'єктивного благополуччя в широкому спектрі доменів, включаючи психологічне здоров'я, фізичне самопочуття та міжособистісні стосунки. Респонденти оцінюють твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Підтверджувальний факторний аналіз підтримує тривимірну структуру шкали, а внутрішня узгодженість є високою ($\alpha \approx 0.93$). BBC-SWB дозволяє отримати детальну картину суб'єктивного благополуччя, що робить її цінним інструментом для комплексного аналізу психологічного стану молоді.

Інструкція до заповнення модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) має на меті забезпечити достовірність та валідність результатів шляхом чіткого дотримання процедурної послідовності.

Опитувальник призначений для самооцінки рівня суб'єктивного благополуччя, тобто загального емоційного, фізичного та соціального самопочуття особистості. Він включає 24 твердження, що охоплюють три основні сфери: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та соціальні стосунки. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає його актуальному стану або відчуттям протягом останніх кількох тижнів. Перед початком опитування учаснику необхідно уважно ознайомитися з шкалою оцінювання, яка є п'ятибальною і представлена такими градаціями: 1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно. Для кожного пункту респондент має вибрати лише одну оцінку, яка найбільше відповідає його особистим переживанням або враженням. Слід уникати випадкового заповнення або намагання дати соціально бажану відповідь. Важливо відповідати щиро, виходячи з власного досвіду, без зовнішнього впливу чи інтерпретації змісту питань іншими особами.

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2	Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3	Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4	Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу? (<i>зворотне кодування</i>)					
5	Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6	Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7	Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					

8	Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9	Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10	Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11	Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12	Чи впевнені Ви у своїх власних думках і переконаннях?					
13	Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14	Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15	Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16	Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17	Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18	Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як ставитеся і спілкуєтеся з іншими?					
19	Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20	Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21	Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22	Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23	Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24	Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Особливу увагу слід звернути на пункт №4 («Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?»), який має інверсний характер. Оскільки він стосується негативного стану, його оцінка під час обробки результатів здійснюється у зворотному порядку: відповідь 1 кодується як 5, 2 – як 4, 3 – як 3, 4 – як 2, 5 – як 1. Усі інші пункти мають пряме кодування.

Після завершення заповнення анкети необхідно підрахувати загальну кількість балів за всіма 24 твердженнями. Цей підсумковий показник відображає загальний рівень суб'єктивного благополуччя респондента. Мінімально можливий результат становить 24 бали, максимально можливий – 120 балів. Окрім того, окремо можуть обчислюватися бали за трьома субшкалами. Перша субшкала – «Психологічне благополуччя» – включає пункти з 4 по 15. Друга – «Фізичне здоров'я та благополуччя» – охоплює пункти 1–3 та 21–24. Третя – «Соціальні стосунки» – охоплює пункти 16–20. Для кожної з субшкал визначено нормативні межі для низького, середнього та високого рівня благополуччя.

Інтерпретація результатів здійснюється за відповідними шкалами. Для загального рівня: 24–76 балів – низький рівень суб'єктивного благополуччя; 77–91 бал – середній; 92–120 балів – високий. Для психологічного благополуччя:

12–39 балів – низький рівень; 40–47 – середній; 48–60 – високий. Для фізичного благополуччя: 7–20 – низький рівень; 21–25 – середній; 26–35 – високий. Для стосунків: 5–16 – низький рівень; 17–20 – середній; 21–25 – високий.

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Загальне суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Важливо наголосити, що результати опитувальника не є діагнозом, а лише індикатором загального суб'єктивного самопочуття, який може бути використаний як основа для подальшої психологічної оцінки, саморефлексії або професійної консультації. Надійність результатів значною мірою залежить від добросовісності заповнення та відсутності зовнішнього тиску. Методика рекомендована для індивідуального використання, а також для застосування у групових психологічних дослідженнях, освітніх або організаційно-діагностичних програмах.

Додаток Г.

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR-S)

Наведені нижче твердження описують те, як ви почуваетесь і поведетеся в емоційно близьких стосунках. Нас цікавить, щоб ви описали, що ви зазвичай відчуваєте у стосунках, а не лише те, що відбувається у ваших нинішніх стосунках. Оцініть, будь ласка, кожне твердження, наскільки ви згодні або не згодні з ним, за 7-бальною шкалою: 1 - абсолютно не згоден(а), 7 - абсолютно згоден(а).

1. Я боюся втратити любов близької мені людини.
2. Я часто хвилююся, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.
3. Мене турбує, що близька мені людина насправді мене не любить.
4. Я боюся, що мій партнер не буде піклуватися про мене так, як я піклуюся про нього.
5. Я хотіла б, щоб почуття близької мені людини до мене були такими ж сильними, як мої до нього.
6. Я дуже хвилююся за мої стосунки з близькими мені людьми.
7. Коли мого партнера немає поруч, я хвилююся, що він може зацікавитися кимось іншим.
8. Коли я демонструю свої почуття партнеру, я боюся, що він не відчуває того ж до мене.
9. Я рідко хвилююся про те, що мій партнер може мене покинути.
10. Мій партнер змушує мене сумніватися в собі.
- 11*. Я рідко хвилююся, що мене можуть покинути.
12. Я думаю, що мій партнер не хоче стати ближчим до мене, як би мені того хотілося.
13. Іноді близька мені людина може змінити свої почуття до мене без жодної очевидної причини.
14. Моє сильне бажання зблизитися іноді відштовхує людей.
15. Боюся, що коли мій партнер пізнає мене краще, йому не сподобається, якою я є насправді.
16. Коли я не отримую любові та підтримки від близької людини – це буквально зводить мене з розуму.
17. Мене непокоїть, що я не зможу відповідати іншим людям.
18. Здається, що мій партнер звертає на мене увагу лише тоді, коли я злюсь.
19. Я волію не показувати близькій людині, що відчуваю в глибині душі.

- 20*. Я почувуюся комфортно, коли ділюся своїми особистими думками та почуттями з моїм партнером.
21. Мені важко дозволити собі покладатися на близьких людей.
- 22*. Мені дуже комфортно бути поряд з близькими мені людьми.
23. Я не відчуваю себе комфортно, коли відкриваюся своєму партнеру.
24. Я волію уникати надмірної близькості з моїм партнером.
25. Мені ніяково, коли мій партнер хоче бути ближчим до мене.
26. Я вважаю, що зблизитися з моїм партнером досить легко.
27. Мені не важко зблизитися з партнером.
28. Я зазвичай обговорюю свої проблеми та турботи з партнером.
29. Мені корисно звертатися до мого партнера по допомогу в разі потреби.
30. Я розповідаю своєму партнеру практично все.
31. Я відверто спілкуюся зі своїм партнером.
32. Я нервую, коли партнер хоче зблизитися зі мною.
33. Мені комфортно, коли я покладаюся на свого партнера.
34. Мені легко повністю покладатися на свого партнера.
35. Мені не складає труднощів виявляти ніжність і турботу до свого партнера.
36. Мій партнер справді розуміє мене і мої потреби.

Ключ до опитувальника

Шкала тривожності: пункти 1-18

Шкала уникнення: пункти 19-36

Зірочкою (*) позначені твердження з оберненим кодуванням:

1 → 7, 2 → 6, 3 → 5, 4 → 4, 5 → 3, 6 → 2, 7 → 1

Інтерпретація типів прив'язаності

Автономія низька тривожність, низьке уникнення. Людина комфортно сприймає взаємозалежність, усвідомлює свою самодостатність. Стосунки - добровільні, регульовані, здорові. Надмірна залежність (висока тривожність, низьке уникнення). Людина визнає залежність у стосунках, але заперечує незалежність, як свою, так і партнера. Стосунки маніпулятивні, симбіотичні, з обмеженням свободи. Псевдоавтономія (низька тривожність, високе уникнення). Людина заперечує залежність, перебільшує значення самостійності, дистанціюється, уникає глибоких емоційних зв'язків. Дезорієнтованість (висока тривожність, високе уникнення). Людина не здатна ні встановити, ні підтримати задовільні взаємини. Відчуває безпорадність, негативне ставлення до себе та партнера.

Додаток Д. Опитувальник «Measure of Attachment Qualities» (MAQ)

(Тест на визначення якості прив'язаності)

Автор: К. С. Карвер (Carver, C. S.), 2013

Оригінальна назва: Measure of Attachment Qualities (MAQ)

Мета методики: оцінка індивідуальних особливостей міжособистісної прив'язаності та визначення її типу на основі самозвіту. Тест дозволяє дослідити наявність безпечного, унікального, тривожно-амбівалентного та дезорганізованого стилів прив'язаності.

Інструкція до заповнення:

Оцініть кожне твердження за 4-бальною шкалою відповідно до того, наскільки воно вас стосується:

1 – Я більшою мірою не погоджуюся з твердженням

2 – Я певною мірою не погоджуюся з твердженням

3 – Я певною мірою погоджуюся з твердженням

4 – Я більшою мірою погоджуюся з твердженням

Важливо відповідати чесно, не орієнтуючись на соціальну бажаність чи припущення щодо «правильності» відповідей.

Текст опитувальника (14 тверджень):

№ Твердження

1 Я почуваюся добре, коли я поруч з людиною.

2 Я часто переживаю, що мій партнер насправді не любить мене.

3 Мені важко утримати інших настільки близько, наскільки я хочу.

4 Мені легко бути поруч з іншими.

5 Я часто переживаю, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.

6 Інші хочуть, щоб я був/була ближчою, ніж я цього хочу.

- 7 Це приємно бути поруч з кимось.
- 8 Мені добре поруч з іншими.
- 9 Я не засмучуюсь, коли мене покидають люди.
- 10 Моя звичка заглиблюватися у себе відштовхує інших.
- 11 Я не хочу бути близьким/близькою з іншими людьми.
- 12 Люди неохоче зближуються зі мною, у той час як я цього прагну.
- 13 Мені стає некомфортно, коли хтось хоче зблизитися.
- 14 Зближення з кимось надає мені сили.

Ключ до обробки результатів:

Зворотне кодування (Reverse-scoring):

Для правильного підрахунку результатів твердження 4, 8 та 9 мають бути зворотно закодовані:

Початкове значення	Зворотне значення
1	4
2	3
3	2
4	1

Шкали прив'язаності:

Назва шкали	Твердження	Інтерпретація
Безпечна прив'язаність	1, 7, 14	Позитивне сприйняття близькості та емоційна відкритість
Амбівалентність занепокоєння	2, 5, 9 (зворотне кодування)	Тривожність у стосунках, страх бути покинутим
Уникнення	4 (звор.), 6, 8 (звор.), 11, 13	Дискомфорт у зближенні, схильність до дистанціювання
Амбівалентність заглиблення у себе	3, 10, 12	Потреба в близькості, яка не реалізується через самоізоляцію