

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ: ЕМПІРИЧНИЙ РАКУРС

У статті представлено результати емпіричного дослідження феноменів психологічного благополуччя та задоволеністю життям. Студенти старших курсів визначають себе як більш психологічно благополучними та сильніше проявляються послідовність у досягненні цілей та більш позитивним є загальний фон настрою. Визначено значну кількість взаємозв'язків між психологічним благополуччям та задоволеністю життя.

Ключові слова: психологічне благополуччя; задоволеність життям; студенти; інтерес до життя; життєві цілі.

Актуальність дослідження.

Психологічне благополуччя людини багато в чому залежить від соціальних, економічних, культурних змін у суспільстві. Відчуття благополуччя для людини не є однозначним. Для кожної людини воно містить свій зміст, своє наповнення. Всесвітньою організацією охорони здоров'я психологічне благополуччя розглядається як стан благополуччя, який дає кожній людині можливості для реалізації свого власного потенціалу, можливості для того, щоб справитися із звичайними життєвими стресами, для продуктивної та плідної праці, а також для того, щоб вносити свій вклад у життя спільноти.

Зараз відмічається підвищена цікавість до дослідження питань психологічного благополуччя людини. Психологічна наука розглядає даний концепт на основі різноманітних принципів, викреслюються шляхи дослідження та неусталеність концептуального апарата.

Вперше поняття та структуру психологічного благополуччя було описано Norman M. Bradburn півстоліття назад у монографії «The Structure of Psychological well – being», що була опублікована у США [9]. Тут же було представлено результати дослідження щастя, що були здійснені Norman M. Bradburn та David Caplovitz.

В даний час дослідження феномену «психологічне благополуччя» відбувається в рамках різних підходів, що об'єднуються в декілька груп.

До перших груп вивчення психологічного благополуччя відносяться

гедоністичний та евдемоністичний підходи [12]. До гедоністичного підходу відносяться ті теорії, де благополуччя описується в основному у термінах задоволеності – незадоволеності, що будується на балансі позитивного та негативного [10; 11]. Представниками є такі дослідники, як Norman M. Bradburn та E. Diener. Розробляється переважно в контексті когнітивної і поведінкової психології (А. Ватерман, Э. Деси, Д. Каннеман, Р. Райан) [4]. Психологічне благополуччя це добротне життя, виявлення та реалізація справжнього Я [14], здатність відповідати на екзистенційні життєві виклики [7], самоактуалізація й особистісне зростання [5; 14].

У другій групі психологічне благополуччя розглядається в рамках дослідження позитивного психологічного функціонування особистості. До них належать теорії А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходи, Д. Бірр [1; 6].

До третьої групи відносяться дослідження, в яких розуміння феномена «психологічного благополуччя» побудовано на основі психофізіологічного збереження функцій. Основою даної групи є те, що генетичні чинники також можуть пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі (Е. Дісі, Р. Райан, К. Фредерік) [12; 13].

До четвертої групи відноситься розуміння феномена «психологічного благополуччя» розглянутого П.П. Фесенко і Т.Д. Шевеленкової. Даний конструкт розглядається як цілісне переживання, що

виражене в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також є пов'язаним з базовими людськими цінностями та потребами [8].

Щодо задоволеності життям, то перші дослідження задоволеності життям проведені зарубіжними психологами наприкінці 1970-х рр. (А. Campbell, Р. Canversc, W. Rodgers), вітчизняними психологами на початку 1980-х рр. (В. Зацепін, К. Муздибаєв). Зараз основна увага науковців зосереджена на визначення особливостей впливу соціально-демографічних та особистісних факторів на загальну задоволеність життям (Л. Куліков, О. Копіна, Л. Мітіна, Н. Растригіна, Е. Diener та ін.), значно менша на вплив задоволеності на процеси життя особистості, форми її поведінкового прояву.

«Задоволення» і «задоволеність» – ці поняття, які мають дуже широке значення, поширені в науці і через це область визначення має розмиті межі. Так, описують задоволеність життям в цілому; пояснюють як задоволеність стосунками з конкретною людиною, однак незалежно від міри значущості цієї людини для особистості; зазначають, що задоволення можна відчувати від подій, що є дуже різними за значимістю для особистості [3].

Задоволеність життям розглядається в дослідженнях психологів під різними кутами: тотожність поняття щастя (В. Зацепін); в якості когнітивної складової щастя (М. Argyle, М. Seligman); як складова суб'єктивного благополуччя (Р. Шаміонов, П. Яничев, Е. Diener); в якості складової психологічного благополуччя (А. Созонтов, П. Фесенко, N. Bradburn) та інші. Для психологічного розгляду задоволення життям основними джерелами інформації науковці вважають цілісні переживання та їх оцінювання самими суб'єктами.

Під категорією «життєва задоволеність» у нашому дослідженні ми розуміємо саме загальне уявлення людини про психологічний комфорт. Задоволеність життям нами розглянуто в якості інтересу до життя як протилежність апатії; рішучості, цілеспрямованості, послідовності у досягненні життєвих цілей; узгодженості між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивної оцінки власних якостей і вчинків; загального фону настрою.

Мета дослідження визначення особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя та задоволеності життям у студентів.

З метою визначення психологічного благополуччя було проведено емпіричне дослідження на базі Національного університету «Львівська політехніка». В опитуванні прийняли участь студенти першого та четвертого курсів ступеню «Бакалавр» спеціальності «Психологія». Вибірка становила 59 осіб, з них 30 студентів першого та 29 студентів четвертого курсів, віком від 17 до 21 року.

Відповідно до мети і завдань дослідження було застосовано методики, що дозволили визначити психологічне благополуччя та життєву задоволеність. До них належали опитувальник К.Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» (адаптований С.В. Карскановою) [19], методика «Індекс життєвої задоволеності» [2]. Отримані результати аналізувалися на основі наступних методів математичної статистики: порівняння незалежних вибірок U-критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз r-Пірсона [2].

Результати за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптований С.В. Карскановою) представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Прояв складових психологічного благополуччя

Шкали	Рівень		
	високий, у %	середній, у %	низький, у %
позитивні відносини з оточенням	8,5	66,1	25,4
автономія	16,9	69,5	13,6
управління середовищем	8,5	55,9	35,6
особистісне зростання	25,4	62,7	11,9
цілі у житті	11,9	62,7	30,5
самоприйняття	11,9	59,3	28,8

Питання психології

Серед опитаних студентів більше з низьким рівнем психологічного благополуччя, ніж з високим. Однак, 25,4% виявляють високий рівень психологічного благополуччя за шкалою «особистісне зростання», тобто вони спрямовані на саморозвиток та реалізацію свого потенціалу. 16,9% студентів демонструють високий рівень автономії: проявляють незалежність, здатні протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках та можуть регулювати власну поведінку і оцінювати себе. Також 11,9% опитаних виявляють високого рівня показники за шкалами «цілі у житті» та «само прийняття» та 8,5% мають позитивні відносини з оточенням та вміють управляти середовищем.

Щодо низького рівня, то найбільше опитаних його виявляють за параметром «управління середовищем» (35,6% опитаних), «цілі у житті» (30,5%), «само прийняття» (28,8%), «позитивні відносини з оточенням» (25,4%), «автономія» (13,6%), та «особистісне зростання» (11,9%).

Студенти визнають себе найменш психологічно благополучними тоді, коли потрібно справлятися з повсякденними справами та управляти навколишнім світом. Мають нечіткі цілі, не відчувають ритм життя. Незадоволені собою, розчарувалися у власному минулому, не приймають себе, хочуть бути іншими, не таким, якими є насправді.

Отже, найбільш психологічно благополучними сприймають себе студенти щодо особистісного зростання, найменш в процесі управління середовищем та визначення цілей у житті.

Однак, описана загальна картина не дає нам побачити нюанси ситуації. Ми передбачаємо, що прояв психологічного благополуччя буде відмінним у студентів першого курсу та четвертого. Ми проаналізували цей поділ і виявили, що студенти четвертого курсу виявляють рівень психологічного благополуччя значно вищий, ніж студенти першого курсу (див. табл. 2).

Таблиця 2.

Порівняння показників психологічного благополуччя у студентських групах

Шкали	1 курс, рівень			4 курс, рівень		
	високий, у %	середній, у %	низький, у %	високий, у %	середній, у %	низький, у %
позитивні відносини з оточенням	6,7	60	33,3	10,3	72,5	17,2
автономія	20	66,7	13,3	13,8	72,4	13,8
управління середовищем	6,7	46,6	46,6	10,3	65,5	24,2
особистісне зростання	20	60	20	31,1	65,5	3,4
цілі у житті	13,4	40	46,6	10,3	75,9	13,8
самоприйняття	13,4	33,3	53,3	10,3	86,3	3,4

Так, серед студентів четвертого курсу більше тих, хто має високий рівень психологічного благополуччя за шкалами «позитивні відносини з оточуючими», «управління середовищем», «особистісне зростання». Найбільша кількість відповідей високого рівня у студентів четвертого курсу (31,1%) за шкалою «особистісне зростання». Високі значення свідчать про відчуття безперервного саморозвитку, відстеження власного особистісного зростання, відчуття самовдосконалення та реалізація свого потенціалу.

За іншими шкалами визначено наступне: 13,8% опитаних студентів 4 курсу виявляють високий рівень психологічного благополуччя за шкалою «автономія» -

незалежність. Здатні протистояти соціальному тиску в своїх думках та вчинках. Регулюють власну поведінку та оцінюють себе на основі власних стандартів.

За шкалами «позитивні відносини з оточенням», «управління середовищем», «цілі у житті», «само прийняття» 10,3% студентів-четвертокурсників показують високі значення. У них близькі, приємні, довірчі відносини з тими, що їх оточують; вони проявляють турботу про інших людей, емпатію, любов та близькість; знаходять компроміси у взаєминах. Впевнені і компетентні в управлінні повсякденними справами; ефективно використовують різні життєві обставини; самі обирають і

створюють умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності. У них є цілі і відчуття свідомості життя; осмислене сьогодення і минуле; мають переконання, що додають цілей життю. Підтримують позитивне ставлення до себе; визнають свої як хороші, так і погані якості; позитивно оцінюють своє минуле.

У 24,2% опитаних студентів четвертого курсу низькі показники за шкалою «управління середовищем». У них проявляється нездатність справлятися з повсякденними справами; вони не можуть зарадити або поліпшити умови свого життя; виявляють безсилля в управлінні оточуючим світом. А це в свою чергу впливає не тільки на навчальну діяльність, а і на формування їх як майбутніх фахівців, а також впливати на їхнє повсякденне життя.

Психологічно благополучними себе визначають 20% опитаних першокурсників за шкалами «автономія» та «особистісне зростання». Очевидно студенти-першокурсники зі вступом у заклад вищої освіти відчули незалежність від прямої опіки батьків, можуть регулювати власну поведінку і оцінювати себе на основі власних стандартів. А також мають можливість відстежувати власне особистісне зростання та реалізувати свій потенціал.

Найменше тих, хто має високий рівень за шкалами «позитивні відносини з оточенням» та «управління середовищем». Очевидно, першокурсники ще не зовсім адаптувалися до нових умов навчання.

Серед першокурсників значно більше тих, хто має низький рівень психологічного благополуччя за майже всіма шкалами. Це такі шкали, як: «самоприйняття», «управління середовищем», «цілі у житті» та «позитивні відносини з оточенням».

Найбільше першокурсників 53,3% мають низькі показники за шкалою «самоприйняття». Студенти-першокурсники незадоволені собою. Вони розчаровані у

власному минулому, стурбовані деякими рисами власної особистості та неприйняттям себе. У них проявляється бажання бути іншими, не такими, якими вони є насправді. За шкалою «управління середовищем» (46,6% опитаних) низькі показники свідчать про нездатність справлятися з повсякденними справами, про неможливість зарадити або поліпшити умови свого життя та про відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом. За шкалою «цілі у житті» (46,6% опитаних) низький рівень свідчить про розмитість цілей життя та не чітке відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислено, а також відсутність переконань, що додають цілей життю. За шкалою «позитивні відносини з оточенням» (33,3% опитаних) низькі значення свідчать про відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Мають труднощі у прояві тепла, відвертості та турботи про інших. Їх непокоїть власна ізольованість, фрустрованість. Не бажають йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, хто їх оточує.

Хоч за шкалою «особистісне зростання» таких студентів 1 курсу є 20%, а за шкалою «автономія» 13,3%, однак дані результати не є втішними. Необхідно зауважити, що опитування ми проводили на початку навчального року, тому можна пояснити значну кількість студентів-першокурсників з низьким рівнем психологічного благополуччя через адаптаційний процес. Цей період для першокурсників наповнений переживаннями нової соціальної ситуації, встановленням нових контактів у навчальній та поза навчальній діяльності.

Для уточнення отриманих результатів ми порівняли середні значення у групах 1 та 4 курсів. Для цього ми використали методи математичної статистики, а саме: порівняння незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Уїтні (див. табл. 3).

Порівняння показників психологічного благополуччя

Шкали	1 курс		4 курс	
	<i>M, бал</i>	<i>SD, бал</i>	<i>M, бал</i>	<i>SD, бал</i>
позитивні відносини з оточенням	56,20	13,33	60,34	11,85
автономія	53,93	10,81	55,31	6,51
управління середовищем	52,67	12,21	58,75	9,46
особистісне зростання	61,80*	9,61	66,97	8,04
цілі у житті	56,27	15,11	63,62	8,53
самоприйняття	51,53**	14,50	62,10	8,97

Примітка: рівні достовірності: * – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$

Порівняння даних показало, що показники за шкалою «особистісне зростання» у студентів 4 курсу є вищими ($M=66,97$ б.), ніж у студентів 1 курсу ($M=61,80$ б.) при $p \leq 0,05$. Тобто у студентів старшого курсу інтенсивнішим є відчуття безперервного саморозвитку. Вони чіткіше у часі відстежують власне особистісне зростання і самоудосконалення, реалізують свій потенціал.

За шкалою «само прийняття» показники у студентів 4 курсу ($M=62,10$ б.) також є вищими, ніж у студентів 1 курсу ($M=51,53$ б.) при $p \leq 0,01$. Студенти старших курсів більш позитивно відносяться до себе, визнають свої як хороші, так і погані якості, своє минуле оцінюють більш позитивніше,

ніж студенти-першокурсники.

За іншими шкалами («позитивні відносини з оточенням», «автономія», «управління середовищем», «цілі у житті») також показники у студентів 4 курсу є вищими, але не на статистичному рівні.

Таким чином, студенти старших курсів визначають себе як більш психологічно благополучними, ніж студенти молодших курсів.

Задоволеність життям є показником психологічного благополуччя, тому порівняємо та проаналізуємо прояв параметрів задоволеності життям на основі використання методу порівняння незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Уїтні (див табл. 4).

Таблиця 4.

Порівняння параметрів життєвої задоволеності

Шкали	1 курс		4 курс	
	<i>M, бал</i>	<i>SD, бал</i>	<i>M, бал</i>	<i>SD, бал</i>
інтерес до життя	3,87	2,06	4,55	1,55
послідовність у досягненні цілей	5,40*	1,77	6,34	1,67
узгодженість між поставленими і досягнутими цілями	4,00	2,17	4,76	2,10
позитивна оцінка себе та своїх вчинків	5,13	2,10	5,76	1,88
загальний фон настрою	4,27*	2,59	5,69	1,98

Примітка: рівні достовірності: * – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

Отже, відмінності між середніми значеннями спостерігаються за всіма показниками життєвої задоволеності: у студентів першого курсу вони є нижчими. На статистичному рівні у студентів 4 курсу середні значення ($M=6,34$ б.) за параметром «послідовність у досягненні цілей» є вищими, в більшій мірі притаманна рішучість, стійкість, спрямованість на досягнення цілей, ніж у 1 курсу ($M=5,40$ б.). За параметром «загальний фон настрою» середні значення у опитаних 4 курсу є $M=5,69$ б., а у 1 курсу $M=4,27$ б. Тобто у четвертокурсників вищий ступінь оптимізму та задоволення від життя, ніж у

першокурсників.

Також варто зауважити, що майже за всіма шкалами середні значення знаходяться в межах середнього рівня, але показники шкали «інтерес до життя» у студентів першого курсу скоріше знаходяться в межах низького рівня.

Отже, життєва задоволеність у студентів в основному середнього рівня. У студентів четвертого курсу в більшій мірі проявляється послідовність у досягненні цілей та більш позитивним є загальний фон настрою.

Оскільки за нашими даними студенти старших курсів визначають себе як більш

Питання психології

психологічно благополучні, то постає питання про те, як саме впливають на психологічне благополуччя такі характеристики як задоволеність життям. Для цього ми застосували кореляційний аналіз r-Пірсона. Критеріями рівнів

кореляційних зв'язків були межі, за якими вони оцінюються, а саме: слабкий, низький рівень кореляції $r < 0,3$, помірний - $r = 0,3-0,5$, помітний - $r = 0,5-0,7$ і високий $r > 0,7$ [18].

Результати кореляційного аналізу надано в табл. 5.

Таблиця 5.

Кореляційні зв'язки психологічного благополуччя та показників задоволеності у студентів 1 курсу.

Шкали	3.1	3.2	3.3.	3.4	3.5
позитивні відносини з оточенням	0.199	0.416	0.681	0.648	0.554**
автономія	0.349	0,645**	0,651**	0,481**	0,724**
управління середовищем	0.458*	0,548**	0,673**	0,248	0,673**
особистісне зростання	0.531**	0,894**	0,696**	0,449*	0,835**
цілі у житті	0.365	0,729**	0,611**	0,291	0,787**
самоприйняття	0.408*	0,835**	0,855**	0,621**	0,820**

Примітка:

• 3.1. – інтерес до життя, 3.2. – послідовність у досягненні цілей, 3.3 – узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, 3.4 – позитивна оцінка себе та своїх вчинків, 3.5 – загальний фон настрою;

• рівні достовірності: * – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

У студентів 1 курсу визначено позитивні помірного, помітного та високого рівнів кореляційні зв'язки. Так, найбільш високого рівня є взаємозв'язки між шкалами психологічного благополуччя «особистісне зростання», «самоприйняття» та такими шкалами задоволеності життям як: «послідовність у досягненні цілей», «узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» та «загальний фон настрою». Дещо слабші, але помітного рівня зі шкалами «інтерес до життя», «позитивна оцінка себе та своїх вчинків». Тобто з підвищенням показників інтересу до життя, послідовності у досягненні цілей, узгодженості між поставленими і досягнутими цілями, позитивної оцінки себе та своїх вчинків, загального фону настрою підвищується показники особистісного зростання та само прийняття, що свідчатиме про підвищення психологічного благополуччя.

Шкали «автономія» та «управління середовищем» мають взаємозв'язки з чотирма шкалами. Так, з підвищенням показників послідовності у досягненні цілей, узгодженості між поставленими і досягнутими цілями, позитивної оцінки себе та своїх вчинків, загального фону настрою підвищується автономія у першокурсників. Зі збільшенням інтересу до життя,

послідовності у досягненні цілей, узгодженості між поставленими і досягнутими цілями, загального фону настрою підвищується вміння управляти своїм середовищем.

Шкала «цілі у житті» взаємозв'язана з трьома шкалами. Від рівня прояву послідовності у досягненні цілей, узгодженості між поставленими і досягнутими цілями, загального фону настрою залежить наявність та послідовність цілей. Шкала «позитивні відносини з оточенням» має зв'язки з однією шкалою. Тобто, з підвищенням загального фону настрою підвищуються позитивні відносини з оточенням.

Таким чином, наявність значної кількості (22) сильних кореляційних зв'язків між шкалами методик свідчить, що психологічне благополуччя у студентів першого курсу значно залежить від задоволеності життя. Найбільше на психологічне благополуччя впливає задоволеність життям за такими складовими, як: послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, загальний фон настрою.

Результати кореляційного аналізу студентів четвертого курсу представлено в таблиці 6.

Кореляційні зв'язки психологічного благополуччя та показників задоволеності у студентів 4 курсу.

Шкали	3.1	3.2	3.3.	3.4	3.5
позитивні відносини з оточенням	0,194	0,224	0,235	0,146	0,689**
автономія	0,082	0,193	0,113	0,047	0,190
управління середовищем	0,477**	0,271	0,477**	0,329	0,626**
особистісне зростання	-0,282	0,348	0,086	0,499**	0,295
цілі у житті	0,197	0,144	-0,053	0,252	0,474**
самоприйняття	0,181	0,497**	0,318	0,473**	0,509**

Примітка.

• 3.1. – інтерес до життя, 3.2. – послідовність у досягненні цілей, 3.3 – узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, 3.4 – позитивна оцінка себе та своїх вчинків, 3.5 – загальний фон настрою;

• рівні достовірності: * – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

Значно менше взаємозалежностей між психологічним благополуччям та задоволеністю життям виявлено у студентів четвертого курсу. Також ці кореляційні зв'язки є менш значними, спостерігаються в основному прямі помірні та помітні. Так, шкала «управління середовищем» має взаємозв'язки з трьома шкалами задоволеності життям: «інтерес до життя», «узгодженість між поставленими і досягнутими цілями», «загальний фон настрою». Так, з підвищенням інтересу до життя, узгодженості між поставленими і досягнутими цілями, загального фону настрою підвищується можливість управління середовищем. Шкала «самоприйняття» також має взаємозв'язки з трьома шкалами задоволеності життям: «послідовність у досягненні цілей», «позитивна оцінка себе та своїх вчинків», «загальний фон настрою». Зі збільшенням показників послідовності у досягненні цілей, позитивної оцінки себе та своїх вчинків, загального фону настрою підвищується само прийняття.

Шкали психологічного благополуччя «позитивні відносини з оточуючими», «цілі у житті» корелюють з однією шкалою: загальний фон настрою. Так, з підвищенням показників загального фону настрою покращуються відносини з оточуючими та стають більш чіткими цілі у житті. А шкала «особистісне зростання» має прямий помірний взаємозв'язок з шкалою «позитивна оцінка себе та своїх вчинків». З підвищенням позитивної оцінки себе та своїх вчинків підвищується особистісне зростання.

Отже, у студентів четвертого курсу значно менше виявлено кореляційних зв'язків між психологічним благополуччям та задоволеністю життям, ніж у студентів першого курсу. В більшій мірі переживання

благополуччя залежить від загального фону настрою, менше від позитивної оцінки себе та своїх вчинків. Найменше від узгодженості між поставленими і досягнутими цілями, послідовності у досягненні цілей та інтересу до життя.

Висновки.

Феномен «психологічне благополуччя» досліджується в рамках різних підходів, що об'єднуються в декілька груп. Перша група досліджень включає евідемоністичні та гедоністичні теорії; друга група – дослідження психологічного благополуччя на базі позитивного психологічного функціонування особистості; третя група розглядає психологічне благополуччя з точки зору збереження психофізіологічних функцій; четверта група – як цілісне суб'єктивне переживання особистості.

Визначено, що студенти старших курсів визначають себе як більш психологічно благополучними, ніж студенти молодших курсів. Показники таких параметрів психологічного благополуччя як «особистісне зростання», «само прийняття», «позитивні відносини з оточенням», «автономія», «управління середовищем», «цілі у житті» є вищими у студентів 4 курсу ніж у студентів 1 курсу.

Життєва задоволеність у студентів в основному середнього рівня. У студентів четвертого курсу в більшій мірі проявляється послідовність у досягненні цілей та більш позитивним є загальний фон настрою.

Визначено значну кількість сильних кореляційних зв'язків між параметрами психологічного благополуччя та показниками задоволеності життя у студентів першого курсу, а у студентів четвертого курсу значно менше кореляційних зв'язків.

Список використаних джерел

1. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / Составитель: Ю.В. Братчикова. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2013. С. 30-35.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика : учебн. для вузов. СПб. : Питер, 2006. 351 с.
3. Джидарьян И.А., Антонова Е.В. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе. М.: Педагогика, 1995. С. 76-94.
4. Карсканова С.В. Опитувальник «шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації // Практична психологія та соціальна робота: наук.-практ. та освітньо-метод. журн. №1, 2011. С. 1-10.
5. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути М. : Смысл, 2003. 284 с.
6. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности // Психологический журнал. 2007. №3. С. 24-32.
7. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105-114.
8. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности. // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 95-121.
9. Bradburn N. The Structure of Psychological well – being / N. Bradburn. - Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. - P. 320.
10. Diener E., Sapyta J.J., Suh E. Subjective well-being is essential to well-being // Psychol. Inquiry. 1998. Vol. 9(1). P. 33-37.
11. Kahneman D., Diener E., Schwartz N. Preface // Well-being: The foundations of hedonic psychology. N.Y.: Russell Sage Foundation, 1999.
12. Ryan R. M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being// Ann. Rev. Psychol. 2001. V. 52. P. 141-166
13. Ryan R. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R. M. Ryan, C. Frederick // Journal of Personality. 1997. Vol. 65. P. 529-565.
14. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / [A. S. Waterman, S. J. Schwartz, B. L. Zamboangac at al.] // The Journal of Positive Psychology. 2010. № 1. January. P. 41-61.

References

1. Bessonova Yu.V. O strukture psikhologicheskogo blagopoluchiya [On the structure of psychological well-being] // Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve: sb. statej / Sostavitel': Yu.V. Bratchikova. Ekaterinburg: Ural.gos.ped.un-t., 2013 S. 30-35.
2. Burlachuk L.F. Psikhodiagnostika [Psychodiagnosics] : uchebn. dlya vuzov. SPb. : Piter, 2006. 351 s.
3. Dzhidar'yan I.A., Antonova E.V. Problema obshhej udovletvorennosti zhizn'yu: teoreticheskoe i e'mpiricheskoe issledovanie [The Problem of General Life Satisfaction: A Theoretical and Empirical Study] // Soznanie lichnosti v krizisnom obshhestve. M.: Pedagogika, 1995. S. 76-94.
4. Karskanova S.V. Opytuvalnyk «shkaly psikhologichnoho blahopoluchchia» K. Riff: protses ta rezultaty adaptatsii [Psychological Well-Being Questionnaire by K. Riff: The Process and Results of Adaptation] // Praktichna psikhologhiia ta sotsialna robota: nauk.-prakt. ta osvithno-metod. zhurn. №1, 2011. S. 1-10.
5. Kronik A.A., Akhmerov R.A. Kauzometriya: metody' samopoznaniya, psikhodiagnostiki i psikhoterapii v psikhologii zhiznennogo puti [Causometry: methods of self-discovery, psychodiagnosics and psychotherapy in the psychology of life's journey] M. : Smy'sl, 2003. 284 s.
6. Pozdnyakova E. Ponyatie fenomena «psikhologicheskoe blagopoluchie» v sovremennoj psikhologii lichnosti [The concept of the phenomenon of “psychological well-being” in modern psychology of personality] // Psikhologicheskij zhurnal. 2007. #3. S. 24-32. 284 s.
7. Sozontov A.E. Gedionisticheskij i e'vdomonisticheskij podkhody' k probleme psikhologicheskogo blagopoluchiya [Hedionistic and eudomonistic approaches to the problem of psychological well-being] // Voprosy' psikhologii. 2006. # 4. S. 105-114.
8. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti. [The psychological well-being of the individual] // Psikhologicheskaya diagnostika. 2005. #3. S. 95-121.
9. Bradburn N. The Structure of Psychological well – being / N. Bradburn. - Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. - P. 320.
10. Diener E., Sapyta J.J., Suh E. Subjective well-being is essential to well-being // Psychol. Inquiry. 1998. Vol. 9(1). P. 33-37.

11. Kahneman D., Diener E., Schwartz N. Preface //Well-being: The foundations of hedonic psychology. N.Y.: Russell Sage Foundation, 1999.
12. Ryan R. M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being// Ann. Rev. Psychol. 2001. V. 52. P. 141-166
13. Ryan R. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R. M. Ryan, C. Frederick // Journal of Personality. 1997. Vol. 65. P. 529–565.
14. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / [A. S. Waterman, S. J. Schwartz, B. L. Zamboangac at al.] // The Journal of Positive Psychology. 2010. № 1. January. P. 41–61.

Резюме

Березовская Л. кандидат психологических наук, доцент,
Национальный университет «Львовская политехника»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ:
ЭМПИРИЧЕСКИЙ РАКУРС**

В статье представлены результаты эмпирического исследования феноменов психологического благополучия и удовлетворенности жизнью. Студенты старших курсов определяют себя как более психологически благополучными и сильнее проявляют последовательность в достижении целей и более позитивным у них общий фон настроения. Определено значительное количество взаимосвязей между психологическим благополучием и удовлетворенностью жизни.

Ключевые слова. психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, студенты, интерес к жизни,

Summary

Berezovska L. Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor Lviv Polytechnic National University

PSYCHOLOGICAL WELFARE AND LIFE SATISFACTION: AN EMPIRICAL VIEW

The results of an empirical study of the phenomena "psychological well-being" and "life satisfaction" are resented in the article.

The phenomenon of "psychological well-being" is investigated in the framework of different approaches, which combine into several groups. The first group of studies includes eudemonistic and hedonistic theories. The second group includes the study of psychological well-being based on the positive psychological functioning of the individual. The third group examines psychological well-being in terms of preserving psychophysiological functions and group four - as a complete subjective experience of the individual.

Life satisfaction is viewed from different angles: as the identity of the concept of happiness; as a cognitive component of happiness; as a component of subjective well-being; as a component of psychological well-being and others. For psychological consideration of life satisfaction, the main sources of information, scientists consider holistic experiences and their evaluation by the subjects themselves.

It is determined that senior students identify themselves as more psychologically prosperous than junior students. Indicators of such parameters of psychological well-being as "personal growth", and "acceptance itself", "positive relationships with the environment", "autonomy", "environment management", "goals in life" are higher in 4th year students than in 1st year students.

Students' life satisfaction is generally average. Fourth-year students are more consistent in achieving goals and more positive are the overall mood.

A significant number of strong correlations had been found between the parameters of psychological well-being and life satisfaction in first-year students. Most of all, psychological well-being is affected by life satisfaction in such components as: consistency in achieving goals, coherence between goals set and goals achieved, overall mood. Fourth-year students have significantly less correlation between psychological well-being and life satisfaction. Largely, the experience of well-being depends on the general mood of the mood, less on the positive evaluation of oneself and one's actions. The least of the consistency between the goals set and achieved the consistency in the achievement of goals and interest in life.

We see further research prospects in the study of psychological well-being with the factors of social environment and cognitive structure of the individual.

Keywords: psychological well-being; life satisfaction; students; interest in life; life goals.