

ВНУТРІШНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

Березовська Л. І. кандидат психологічних наук,
доцент, Український католицький університет.
<https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>

У статті представлено теоретичний аналіз поняття «суб'єктивне благополуччя». найбільш близьких до феномену суб'єктивного благополуччя. Описано гедонічний та евдемонічний підходи як основні, що сформуvalи сучасні дослідження благополуччя. Проаналізовано особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя; молодь; особистісні (диспозиційні) риси; цінності; сенс життя; цілі життя; самоефективність; самооцінка; оптимізм.

Актуальність дослідження. Незлічена кількість досліджень суб'єктивного благополуччя демонструє важливість його для дорослої людини: як у психічному здоров'ї, так у питаннях виживання, під час хвороби та одужання, для функціонування серцево-судинної системи, у професійній діяльності. Поряд з цим в останні роки активізувалися дослідження суб'єктивного благополуччя у дітей, підлітків та молоді. Оскільки молодий вік є значущим етапом розвитку людини, насичений численними викликами, змінами, які в тій чи іншій мірі впливають на переживання благополуччя. До викликів, які постають перед молоддю, відносяться переїзд від батьківської сім'ї, навчання, пошук роботи, формування нових стосунків, зіткнення з новими соціальними очікуваннями та відповідальністю. Це все може призвести до коливань у благополуччі та проблем з психічним здоров'ям, а це підкреслює необхідність цілеспрямованого вивчення саме цієї вікової групи.

Суб'єктивне благополуччя розглядається не просто як результат, а як динамічна та діяльнісна система, що може активно сприяти саморозвитку особистості, а також і соціальному розвитку. Благополуччя студентської молоді взаємозалежне із академічною успішністю, здоров'ям, залученістю до навчання та кар'єрним розвитком. А це змінює перспективу дослідження благополуччя з пасивного результату на активний фактор, формуючий життєвий шлях молодої людини, та сприяє саморозвитку. Суб'єктивне благополуччя є не просто миттєвою емоцією молодої людини, а є цілісною оцінкою власного життя.

Мета дослідження – теоретичне дослідження внутрішніх детермінант суб'єктивного благополуччя молоді.

Методи та організація дослідження. Для аналізу внутрішніх детермінант суб'єктивного благополуччя молоді застосовано теоретичні методи дослідження: аналіз, систематизації, зіставлення й узагальнення, інтерпретації сучасних теоретико-емпіричних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення.

Психологічний аналіз поняття «суб'єктивне благополуччя».

Благополуччя (англійською – wellbeing, німецькою – Wohlbefinden, польською – samopoczucie) є широким психологічним конструктом, який описує суб'єктивне сприйняття бажаного стану щастя та задоволеності, що супроводжується позитивними (частими) та негативними (рідкісними) почуттями. Значна частина відомих дослідників розглядають благополуччя в ракурсі емоційного стану щастя та задоволення людини (Argyle M., Martin M., & Crossland J., 1989; Bradburn, 1969; Diener, 2009; Kahneman & Deaton, 2010; Lyubomirsky & Lepper, 1999; Seligman, 2011 та ін.). Інша ж когорта науковців розглядає значно ширше, як поєднання когнітивної, мотиваційно-ціннісної та поведінкової складовими (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989; Waterman, 1993; White & Dolan, 2009; Hyde, Wiggins, Higgs, & Blane, 2003 та ін.).

Зауважуємо, що у психології поряд із поняттям благополуччя використовують терміни «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «задоволення життям», «якість життя», «емоційний комфорт», «особистісне благополуччя»,

«соціальне благополуччя», «сімейне благополуччя», «професійне благополуччя», «матеріальне, економічне благополуччя», «суб'єктивне соціальне благополуччя», «процвітання» тощо. Це розмаїття

термінології вказує на багатогранність у дослідженнях благополуччя людини.

Представимо короткий опис понять, які, на нашу думку, є найбільш близькими до феномену «суб'єктивного благополуччя» (таблиця 1).

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз ключових понять благополуччя

Поняття	Визначення/фокус	Основні компоненти	Автор/теорія
Благополуччя (Well-being)	Суб'єктивне сприйняття бажаного стану щастя та задоволеності, що супроводжується частими позитивними та рідкісними негативними почуттями. Загальне відчуття «бути добре».	Фізичне, психічне, емоційне здоров'я, задоволеність життям, сенс/мета, здатність керувати стресом.	Поняття, що охоплює різні філософські та психологічні підходи.
Суб'єктивне благополуччя (Subjective Well-being - SWB)	Когнітивні та афективні оцінки людиною свого життя. Тобто те, як люди переживають та оцінюють своє життя та його конкретні сфери.	1) задоволеність життям; 2) позитивний афект; 3) негативний афект; 4) «задоволеність» у сферах життя.	Diener, Sandvik, Pavot, 1991, Diener, 2009.
Психологічне благополуччя (Psychological Well-being - PWB)	Фокусується на реалізації людського потенціалу та життєвих прагненнях.	1) самоприйняття; 2) контроль над зовнішніми обставинами; 3) позитивні стосунки; 4) мета в житті; 5) особистісне зростання; 6) самодетермінація.	Ryff, 1986
Процвітання (flourishing)	Емоційний стан радості, задоволення та повноти, може бути миттєвим переживанням або довгостроковою оцінкою життя.	1) позитивні емоції, 2) залученість; 3) стосунки; 4) сенс; 5) досягнення.	Seligman, 2002

Наразі універсальної всеосяжної теорії суб'єктивного благополуччя досі не існує, хоч було зроблено велику кількість спроб. Проте існує кілька ключових теоретичних напрямків, в рамках яких активно досліджуються детермінанти суб'єктивного благополуччя. Гедонічний та евдемонічний – два основні підходи до розуміння благополуччя, які сформуливали сучасні дослідження.

Гедонічний підхід зосереджується на щасті та визначає благополуччя в термінах досягнення задоволення та уникнення болю. З цієї точки зору, благополуччя полягає в суб'єктивному щасті, вимірюється позитивними переживаннями, задоволенням від життя та уникання страждань (Ryan, & Deci, 2001). Найбільш відомою у даному підході є концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, яка розглядає усвідомлення/сприйняття благополуччя через призму трьох компонентів: когнітивного (задоволеність життям), позитивного афекту та негативного афекту. Людина високий

рівень суб'єктивного благополуччя може переживати лише тоді, коли вона загалом відчуває задоволеність життям, а негативні емоції лише в окремих моментах. Часте переживання негативних емоцій передбачає низький рівень благополуччя (Diener, 1984: 548). При згадуванні про задоволеність життям зазвичай розуміють крім загальної задоволеності задоволеність у різних сферах життя (Diener, 2009). Про зв'язок між задоволеністю життям та переживанням щастя вказують у своїх розвідках сучасні науковці (Титаренко, 2018; Seligman, 2011, Biswas-Diener, Kashdan, & King, 2009 та ін.). Проте цей зв'язок є неоднорідним, має культурні, економічні варіації.

Евдемонічний підхід зосередив увагу на сенсі у житті та самореалізації людини, що визначає благополуччя в термінах реалізації людського потенціалу. Умови повноцінного життя пов'язані з такими основними елементами як особистісний ріст, мета в житті, автономія та позитивні стосунки. Теорія психологічного благополуччя К. Ріффа

та теорія PERMA М. Селігмана розроблені на основі уявлень про евдомоністичне благополуччя. Хоч ці два підходи призвели до різних напрямків досліджень, проте в деяких областях вони розходяться, а в інших, навпаки, доповнюють один одного. В концепції К. Рифф психологічне благополуччя пов'язане із актуалізацією особистості свого потенціалу, саморозвитком та самореалізацією. У структурі авторка виділяє наступні компоненти: позитивні відносини з оточуючими, самоприйняття, автономія, компетентність (управління середовищем), цілі в житті, особистісний ріст (Ryff, 1989). Пізніше іншими авторами було додано «сенс та цінність власного життя» (Biswas-Diener, Kashdan, & King, 2009).

В рамках нашого дослідження варто зауважити про співвідношення понять суб'єктивного та психологічного благополуччя. Оскільки при переживанні благополуччя завжди є суб'єктивність, особистісне сприйняття, то вважаємо що суб'єктивне та психологічне благополуччя можуть бути взаємозамінними. В дослідженнях знаходимо їх ототожнення (Титаренко, 2018), об'єднання (Горбаль, 2016; Каргіна, 2018; Biswas-Diener, Kashdan, & King, 2009). Тому при виділенні детермінант благополуччя будемо аналізувати дослідження, що вивчають благополуччя в термінах і суб'єктивне, і психологічне.

Переходячи до опису детермінантів суб'єктивного благополуччя зазначимо, що слово «детермінанта» походить з латини «*determinans*» («*determinantis*») – «визначає, обмежує», і тлумачиться – «причина, що визначає виникнення явища». (Словник іншомовних слів, 2000, С. 163). Згідно словника синонімів «Merriam-Webster» до слова «детермінанта» синонімами виступають слова «фактор», «чинник», «причина» (Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/thesaurus/determinant>). Тому при описі будемо аналізувати фактори, чинники та причини в якості детермінант.

Щодо класифікації, то найбільш загальна пропонує розділяти на внутрішні (особистісні) та зовнішні (ситуаційні) фактори, які тісно взаємодіють між собою та формують загальний рівень благополуччя особистості. Сучасні дослідження пропонують виділяти: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні

(Кашлюк, 2016. С 175-178); зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні, соціально-економічні, генетичні, культурологічні, екзистенційні, світоглядні, ціннісні, емоційні, поведінкові, когнітивні та вольові (Н. Каргіна, 2018. С. 88); інтраперсональні, зовнішні, соціально-психологічні (Горбаль, 2016 с. 25); «якість життя», «психічне здоров'я», «особистісні диспозиції» та «особистісне ставлення». (Забаровська. 2025. С. 49). У всіх класифікаціях згадується про внутрішні (особистісні, суб'єктивні) детермінанти, опис та аналіз яких ми представляємо.

Внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя.

Внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя стосуються індивідуальних характеристик людини, які впливають на сприйняття та оцінку свого життя. До них належать: нейротизм, екстраверсія, впевненість у собі, відкритість до досвіду, висока самооцінка (Ryff, 1989), оптимізм (Eryilmaz, 2011; Dursun, 2021), довірливість, саморозуміння, зрозумілість, відповідальність, залученість (Каргіна, 2018), цінності, сенс життя, цілі, самоприйняття, самоефективність та інші.

Особистісні (диспозиційні) риси, що презентують модель «Великої п'ятірки» включає такі риси: як нейротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, доброзичливість та сумлінність. Сукупність рис найчастіше досліджується в якості внутрішніх предикторів суб'єктивного благополуччя та можуть пояснити в діапазоні від 39% до 63% (Steel, Schmidt & Shultz, 2008). Згідно мета-аналізу DeNeve & Cooper (1998) в дослідженнях визначено зв'язок між екстраверсією та позитивним афектом ($r = .50$), а нейротизм із негативним афектом ($r = -.47$) (Steel, Schmidt & Shultz, 2008; Lewis & Cardwell, 2020). З. Карпенко та А. Климпуш (2023) визначили найсильніші зв'язки між екстраверсією та психологічним благополуччям та всіма його складниками, дещо слабшими виявилися взаємозв'язки відкритості досвіду та благополуччя. Екстраверсія та невротизм демонструють суттєвий зв'язок з когнітивною та афективною складових суб'єктивного благополуччя (Steinmayr, Wirthwein, Modler & Barry, 2019). Ці дані підтверджуються дослідженнями в різних культурах та групах

населення. Люди, що є екстравертами більш товариські, енергійні, частіше відчують позитивні емоції та проводять час з іншими людьми, що сприяє їх благополуччю. Для осіб з високим нейротизмом характерна емоційна нестабільність, нервовість, схильність до дистресу та страху, і, як наслідок, негативні афекти та низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Цінності, сенс життя та цілі. Цінності – це мотиваційні цілі, що впливають на ставлення, поведінку, оцінки та визначають сенс життя. Згідно теорії Шварца цінності є бажаними, трансситуативними цілями різної важливості, які є орієнтирами для дій (Schwartz et al., 2001). Зв'язок цінностей та суб'єктивного благополуччя пояснюється у трьох теоретичних перспективах: 1) спочатку відзначали прямі зв'язки між цінностями та благополуччям, далі дослідження зосередилися на поясненні варіацій зв'язків між вибірками через модератори соціального рівня; 2) відповідність (або подібність) між цінностями людей та цінностями, що панують у їхньому культурному середовищі як детермінанти суб'єктивного благополуччя; 3) розглядаються досягнення ціннісних цілей як джерело суб'єктивного благополуччя (Schwartz & Sortheix, 2018). Згідно мета-аналізу Sortheix & Schwartz (2017) цінності до змін (зростання/особистість) позитивно корелюють із суб'єктивним благополуччям (вища задоволеність життям, нижчий депресивний афект), цінності збереження (самозахист/соціальне) негативно, а культурний контекст формує зв'язки на індивідуальному рівні між цінностями та суб'єктивним благополуччям. Iida et al. (2022) визначено, що особисті цінності підлітків, що пов'язані з відкритістю до змін та саморозвитком, мають позитивні зв'язки із сенсом життя у дорослому віці.

Наявність важливої життєвої мети та досягнення своїх цілей позитивно пов'язані з благополуччям (Freund & Baltes, 2002; Sheldon & Cooper, 2008; Wiese, 2007). Згідно лонгітюдного дослідження Messersmith & Schulenberg, (2010) постійне прагнення до мети молоді пов'язане з благополуччям та підтримує самоефективність у певній сфері, тоді як втрата зацікавленості в меті супроводжується зниженням самоефективності у певній сфері. Пошук сенсу в житті може мати негативні кореляції з

благополуччям, тоді як прихильність до ідентичності та життєвої мети прогнозує вищий рівень благополуччя у молодих дорослих (Sumner, Burrow & Hill, 2014).

Самоефективність. Самоефективність – віра особи у свою здатність впливати на виклики навколишнього середовища (Бовсуновський, 2024). Erozkhan, Doğan & Arca adigüzel (2016) визначили, що субвиміри самоефективності, такі як ініціація, зусилля та наполегливість, а також внутрішня впевненість в собі та зовнішня впевненість в собі значно впливають на суб'єктивне щастя. Сердюк та інші (2017: 100) виділено взаємозв'язок особистісної ефективності та психологічного благополуччя, зазначено про їх детермінуючий взаємовплив. В інших дослідженнях (Andryani & Bangun's, 2018), навпаки, зв'язок між самоефективністю та суб'єктивним благополуччям слабкий. Згідно дослідження Babazadeh et al. (2025) самооцінка та самоефективність пояснюють 43% дисперсії щастя в людей похилого віку, а Wardoyo & Mulawarman (2021) – 24.2% дисперсії суб'єктивного благополуччя в учнів. Самоефективність може грати посередницьку роль у зв'язку між факторами особистості (екстраверсія, невротизм, відкритість, сумлінність) та суб'єктивним благополуччям (Strobel, Tumasjan, & Spörrle, 2011).

Самооцінка має значні зв'язки із суб'єктивним благополуччям (Kong, Zhao, & You, 2012; Khairat & Adiyanti, 2015; Khalek & Abdel, 2011), проте у дослідженні стійкості індійських підлітків Riddle & Romans (2012) не виявили значних зв'язків. Позитивну самооцінку та схвалення себе в цілому виявляє молодь з високим рівнем психологічного благополуччя (Яворська-Ветрова, 2023). Сердюк та інші (2017: 160) на основі результатів регресійного стверджує, що предикторами задоволеності життям є самоприйняття, автономія та баланс афекту. Самооцінка грає посередницьку роль у взаємозв'язку між соціальним класом та суб'єктивним благополуччям молоді віком від 14 до 19 років, причому цей вплив є посереднім (Yıldız, Aksan, & Duy, 2025).

Оптимізм пов'язаний з орієнтацією людини на майбутнє, емоціями, очікуванням позитивних подій та ставленням до життя. Він є важливим когнітивним фактором, що визначає суб'єктивне благополуччя. Нижчий

оптимізм пов'язаний з підвищенням емоційного дистресу та психологічних розладів у складні періоди життя людини (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010; Marton, Monzani, Vergani, Pizzoli, & Pravettoni, 2022). І, навпаки, оптимісти краще справляються зі стресом та мають вищі рівні задоволеності життям (Scheier & Carver, 1985), оптимізм у молодому віці передбачає вище суб'єктивне благополуччя (Eryilmaz, 2011, Dursun, 2021), корелює з вищою задоволеністю життям та більшою кількістю позитивних емоцій у поєднанні із зниженням негативних емоцій (Kleiman, et all, 2017; Zhang, et all, 2014). Rand, Shanahan, Fischer, & Fortney (2020) визначили, що надія суттєво збільшувала позитивний афект та задоволеності життям у студентів коледжу впродовж семестру; тоді як оптимізм зменшував негативний афект. У дослідженні Miranda, & Cruz, (2022) вказано, що між оптимізмом та суб'єктивним благополуччям посередницьку роль грає стійкість: у студентів філіппінських університетів оптимізм має непрямий вплив на всі три компоненти суб'єктивного благополуччя. Самооцінка значною мірою опосередковує зв'язок між оптимізмом та суб'єктивним благополуччям учнів старших класів та студентів коледжів (Duy, & Yıldız, 2019). Оптимізм є сильним посередником у взаємозв'язку між соціальним класом та суб'єктивним благополуччям молоді віком від 14 до 19 років (Yıldız, Aksan, & Duy, 2025). Отже, оптимізм як прямо, так і

опосередковано пов'язаний із суб'єктивним благополуччям. Seligman (2002), наголошував, що суб'єктивне благополуччя залежить від особистісних рис, таких як оптимізм, самоконтроль та здатність до пошуку сенсу у важких ситуаціях.

Висновки.

Проведений теоретичний аналіз особистісних детермінант суб'єктивного благополуччя молоді дозволив систематизувати сучасні наукові уявлення про цей феномен та виокремити ключові внутрішні фактори, що впливають на переживання благополуччя у молодому віці.

1) Суб'єктивне благополуччя є складним багатокомпонентним конструктом, який розглядається у двох основних теоретичних підходах: гедонічному (орієнтованому на щастя та задоволення) та евдемонічному (зосередженому на самореалізації та сенсі життя).

2) Особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя можуть бути систематизовані у чотири основні групи: диспозиційні риси особистості, ціннісно-сміслова сфера, самосвідомість та самоставлення, когнітивні фактори. Кожна група має специфічні механізми впливу на благополуччя.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення зовнішніх детермінант молоді у різних соціокультурних контекстах.

Список використаних джерел

1. Бовсунівський В. (2024) Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. Журнал соціальної та практичної психології. № 3. С. 92-99
2. Горбаль І.С. (2016) Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05; НАПН України ; Ін-т соц. та політ. психології. К., 271.
3. Забаровська С.М. (2015) Емоційна компетентність як чинник психологічного добробуту особистості. дис. ... доктора філософії. Ніжин., 232.
4. Каргіна Н.В. (2018) Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05; Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса. 269.
5. Карпенко З.С., Климпуш А.Р. (2023) Диспозиційні предиктори психологічного благополуччя майбутніх психологів в умовах воєнного стану. *Інсайд: психологічні виміри суспільства*. № 9. 11-32. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-2>
6. Кашлюк Ю.І. (2016) Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. Вип. 34. 170-186.
7. Сердюк Л.З. (2017) Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. вип. 17. 124-133.
8. Словник іншомовних слів (2000). Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, Укр. мовно-інформ. фонд НАН України; [уклад. : С.М. Морозов, Л.М. Шкарапута]. Київ: Наук. думка, XV, [1], 662.

9. Титаренко Т.М. (2018) Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 160.
10. Яворська-Вєстрова І. (2023). Аналіз особливостей самоставлення залежно від рівня психологічного благополуччя особистості. *Grail of Science*, (30), 315-320. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.052>
11. Andryani W. & Bangun BR. (2018). Hubungan Self-Efficacy Dengan Subjective Wellbeing Pada Siswa Sma Pengungsi Gunung Sinabung. Repositori Institusi USU. http://repositori.usu.ac.id/handle/12_3456789/10305
12. Argyle M., Martin M., & Crossland J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. Recent advances in social psychology : an international perspective (ed. by J.P. Forgas, J.M. Innes). North - Holland : Elsevier. 189-203
13. Babazadeh T, Ranjbaran S, Pourrazavi S, Maleki Chollou K, Nadi A, Tazekand ES. (2025) Self-efficacy, self-esteem, and happiness in older adults: A cross-sectional study. *PLoS One*. Mar 26; 20(3): e0319269. doi: 10.1371/journal.pone.0319269. PMID: 40138265; PMCID: PMC11940660.
14. Biswas-Diener R., Kashdan T. B. & King L. A. (2009) Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 4(3). 208-211.
15. Bradburn N. (1969) The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co. P. 320.
16. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. (2010) Optimism. *Clin. Psychol. Rev.* 30, 879-889.
17. DeNeve K.M., Cooper H. (1998) The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*. Vol. 124 (2). P. 197. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
18. Diener E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95. 542-575.
19. Diener E. (2009) The science of well-being: The collected works of Ed Diener: Springer; 2009.
20. Dictionary. - <https://www.merriam-webster.com/dictionary/determinant>
21. Duy B., Yıldız M.A. (2019) The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Curr Psychol* 38, 1456-1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
22. Dursun P. (2021). Optimism, Hope and Subjective Well-Being: a Literature Overview. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*(6), 61-74.
23. Erozkhan A., Doğan U., Arca adigüzel. (2016) Self-efficacy, Self-esteem, and Subjective Happiness of Teacher Candidates at the Pedagogical Formation Certificate Program. *Journal of Education and Training Studies* 4(8): 72-8 DOI: 10.11114/jets.v4i8.1535
24. Eryılmaz A. (2011) The relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations towards future. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*; 24(3): 209-215 DOI: 10.5350/DAJPN2011240306
25. Hyde M., Wiggins R.D., Higgs P., & Blane D.B. (2003). A measure of quality of life in early old age : The theory, development, and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging and Mental Health*, 7(3), 86-94.
26. Iida M., Watanabe K., Yeo S. A., Yasuma N., Nishi D., and Kawakami, N. (2022). Association of Personal Values in adolescence with subjective health status, meaning in life, and life satisfaction in adulthood: a cross-sectional study with retrospective recall. *Japan. Psychol. Res.*, 1-9. doi: 10.1111/jpr.12444
27. Kahneman D, & Deaton A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489-16493.
28. Khairat M., Adivanti M.G (2015). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. *Gadjah Mada Journal Of Psychology Volume 1, №. 3: 180 – 191. DOI: 10.22146/gamajop.8815*
29. Khalek A.M., Abdel. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health, Religion & Culture* Vol. 14, №. 2: 129–140. <https://doi.org/10.1080/13674670903456463>
30. Kleiman E.M., Chiara A.M., Liu R.T., Jager-Hyman S.G, Choi J.Y., Alloy L.B. (2017) Optimism and well-being: A prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cogn. Emot.* 31, 269-283.
31. Kong F., Zhao J., & You X. (2013). Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Social Indicators Research* 112:151–161 DOI 10.1007/s11205-012-0044-6
32. Lyubomirsky S, & Lepper H.S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155
33. Marton G; Monzani D.; Vergani L.; Pizzoli S.F.M.; Pravettoni, G (2022) Optimism is a strategy for making a better future: A systematic review on the associations of dispositional optimism with health-related quality of life in cancer patients. *Eur. Psychol.* 27, 41–61.
34. Messersmith E.E., Schulenberg J.E. (2010) Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood: a ten-year U.S. national longitudinal study. *New Dir Child Adolesc Dev.* Winter; (130):27-40. doi: 10.1002/cd.279.

35. Miranda J.O., Cruz R.N.C. (2022) Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Curr Psychol* 41, 3185–3194 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00806-0>
36. Rand K. L., Shanahan M. L., Fischer I. C., & Fortney S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81, Article 101906. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
37. Riddle G.S., Romans, J.S.C. (2012). Resilience among Urban American Indian Adolescents: Exploration into the Role of Culture, Self-Esteem, Subjective Well-Being, and Social Support. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*. Volume 19, Number 2. http://www.ucdenver.edu/academics/colleges/PublicHealth/research/cenent/CAIANH/journal/Documents/Volume%2019/19%282%29_StumblStumbl-Riddle_Resilience_Urban_AI_Youth_1-19.pdf
38. 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). P. 141–166. DOI : 10.1146/annurev.psych.52.1.141
39. 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.
40. Scheier M. F., Carver C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
41. Schwartz S.H., Sortheix F. (2018). Values and Subjective Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being* (pp. 1-25). Noba Scholar. <http://www.nobascholar.com/chapters/51>
42. Seligman M. E. P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
43. Seligman M. (2011) *Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. 368 c.
44. Sortheix F. M., Schwartz S. H. (2017). Values that Underlie and Undermine Well-Being: Variability across Countries†. *European Journal of Personality*, 31(2), 187-201. <https://doi.org/10.1002/per.2096>
45. Steel P., Schmidt J., Shultz J. (2008) Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*. Vol. 134 (1). P. 138. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.134.1.138>
46. Steinmayr R., Wirthwein L., Modler L., Barry M.M. (2019) Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *Int J Environ Res Public Health*. Sep 30;16(19):3690. doi: 10.3390/ijerph16193690.
47. Strobel M., Tumasjan A., Spörrle M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self - efficacy as a mediator between personality factors and subjective well - being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00826.x>
48. Wardoyo T., Mulawarman A. (2021) Contribution of Self-Efficacy and Self-Esteem to Subjective Well-Being. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 10 (1) : 22-28
49. Waterman A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social psychology*, 64 , 678-691.
50. White M.P., & Dolan P. (2009) Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*, 20(8), 1000-1008
51. Yıldız M.A., Aksan A.T. & Duy B. (2025) Multiple Mediation of Optimism and Self-Esteem in the Relationship between Irrational Beliefs and Subjective Well-Being. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 43, 11. <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00574-x>
52. Zhang J.; Miao D.; Sun Y.; Xiao R.; Ren L.; Xiao W.; Peng J. (2014) The impacts of attributional styles and dispositional optimism on subject well-being: A structural equation modelling analysis. *Soc. Indic. Res.* 119, 757-769.

References

1. Bovsunovskiy V. (2024) Teoretychnyi analiz katehori «samoeфекtyvnist» u suchasniyi psikhologichnii nauki. [Theoretical analysis of the category of "self-efficacy" in modern psychological science] *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psikhologii*, № 3. С. 92-99 (in Ukrainian)
2. Horbal I.S. (2016) Sotsialno-psikhologichni chynnky subiektyvnoho blahopoluchchia pensioneriv. [Socio-psychological factors of subjective well-being of pensioners]: dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.05; NAPN Ukrainy ; In-t sots. ta polit. psikhologii. K., 271. (in Ukrainian)
3. Zabarovska S.M. (2015) Emotsiina kompetentnist yak chynnnyk psikhologichnoho dobrobutu osobystosti. [Emotional competence as a factor of psychological well-being of an individual.] dys. ... doktora filosofii. Nizhyn, 232. (in Ukrainian)
4. Karhina N.V. (2018) Resursy ta chynnnyky psikhologichnoho blahopoluchchia osobystosti. [Resources and factors of psychological well-being of an individual.] dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.01 : 05; Derzhavnyi zaklad «Pivdenoukr. nats. ped. un-t im. K. D. Ushynskoho». Odesa, 269. (in Ukrainian)
5. Karpenko Z.S., Klympush A.R. (2023) Dyspozytsiini predyktory psikhologichnoho blahopoluchchia maibutnikh psikhologiv v umovakh voiennoho stanu. [Dispositional predictors of psychological well-being of

- future psychologists under martial law] *Insait: psykholohichni vymiry suspilstva*. № 9. 11-32. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-2> (in Ukrainian)
6. Kashliuk Yu.I. (2016) Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [The main factors that influence the psychological well-being of an individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii*. Vyp. 34. 170-186. (in Ukrainian)
7. Serdiuk L.Z. (2017) Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Structure and function of psychological well-being of an individual]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Tom V: Psykhofiziologhiia. Psykhologhiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia. Vyp. 17. 124-133. (in Ukrainian)
8. Slovník inšomovnykh sliv (2000) [Dictionary of foreign words]. Kyiv. nats. un-t im. Tarasa Shevchenka, Ukr. movno-inform. fond NAN Ukrainy; [uklad. : S.M. Morozov, L.M. Shkaraputa]. Kyiv: Nauk. dumka, XV, [1], 662. (in Ukrainian)
9. Tytarenko T.M. (2018) Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii [Psychological health of the individual: self-help tools in conditions of prolonged traumatization]: monohrafiia ; Nats. akademiia ped. nauk Ukrainy, In-t sotsial. ta polit. psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. 160. (in Ukrainian)
10. Iavorska-Vietrova I. (2023). Analiz osoblyvostei samostavlennia zalezno vid rivnia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Analysis of the characteristics of self-attitude depending on the level of psychological well-being of the individual]. *Grail of Science*, (30), 315-320. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.052> (in Ukrainian)
11. Andryani W. & Bangun BR. (2018). Hubungan Self-Efficacy Dengan Subjective Wellbeing Pada Siswa Sma Pengungsi Gunung Sinabung. *Repositori Institusi USU*. <http://repositori.usu.ac.id/handle/12.3456789/10305>
12. Argyle M., Martin M., & Crossland J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent advances in social psychology : an international perspective* (ed. by J.P. Forgas, J.M. Innes). North - Holland : Elsevier. 189-203
13. Babazadeh T, Ranjbaran S, Pourrazavi S, Maleki Chollou K, Nadi A, Tazekand ES. (2025) Self-efficacy, self-esteem, and happiness in older adults: A cross-sectional study. *PLoS One*. Mar 26; 20(3): e0319269. doi: 10.1371/journal.pone.0319269. PMID: 40138265; PMCID: PMC11940660.
14. Biswas-Diener R., Kashdan T. B. & King L. A. (2009) Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 4(3). 208-211.
15. Bradburn N. (1969) *The Structure of Psychological well-being*. Chicago : Aldine Pub. Co. P. 320.
16. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. (2010) Optimism. *Clin. Psychol. Rev.* 30, 879-889.
17. DeNeve K.M., Cooper H. (1998) The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*. Vol. 124 (2). P. 197. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
18. Diener E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95. 542-575.
19. Diener E. (2009) *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*: Springer; 2009.
20. Dictionary. - <https://www.merriam-webster.com/dictionary/determinant>
21. Duy B., Yıldız M.A. (2019) The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Curr Psychol* 38, 1456-1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
22. Dursun P. (2021). Optimism, Hope and Subjective Well-Being: a Literature Overview. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*(6), 61-74.
23. Erozkhan A., Doğan U., Arca adigüzel. (2016) Self-efficacy, Self-esteem, and Subjective Happiness of Teacher Candidates at the Pedagogical Formation Certificate Program. *Journal of Education and Training Studies* 4(8): 72-8 DOI: 10.11114/jets.v4i8.1535
24. Eryılmaz A. (2011) The relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations towards future. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*; 24(3): 209-215 DOI: 10.5350/DAJPN2011240306
25. Hyde M., Wiggins R.D., Higgs P., & Blane D.B. (2003). A measure of quality of life in early old age : The theory, development, and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging and Mental Health*, 7(3), 86-94.
26. Iida M., Watanabe K., Yeo S. A., Yasuma N., Nishi D., and Kawakami, N. (2022). Association of Personal Values in adolescence with subjective health status, meaning in life, and life satisfaction in adulthood: a cross-sectional study with retrospective recall. *Japan. Psychol. Res.*, 1-9. doi: 10.1111/jpr.12444
27. Kahneman D, & Deaton A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38). 16489-16493.
28. Khairat M., Adiyanti M.G (2015). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. *Gadjah Mada Journal Of Psychology* Volume 1, №. 3: 180 – 191. DOI: 10.22146/gamaiop.8815
29. Khalek A.M., Abdel. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health, Religion & Culture* Vol. 14, №. 2: 129–140. <https://doi.org/10.1080/13674670903456463>

30. Kleiman E.M., Chiara A.M., Liu R.T., Jager-Hyman S.G., Choi J.Y., Alloy L.B. (2017) Optimism and well-being: A prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cogn. Emot.* 31, 269-283.
31. Kong F., Zhao J., & You X. (2013). Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Social Indicators Research* 112:151–161 DOI 10.1007/s11205-012-0044-6
32. Lyubomirsky S., & Lepper H.S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155
33. Marton G.; Monzani D.; Vergani L.; Pizzoli S.F.M.; Pravettoni, G. (2022) Optimism is a strategy for making a better future: A systematic review on the associations of dispositional optimism with health-related quality of life in cancer patients. *Eur. Psychol.* 27, 41–61.
34. Messersmith E.E., Schulenberg J.E. (2010) Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood: a ten-year U.S. national longitudinal study. *New Dir Child Adolesc Dev.* Winter; (130):27-40. doi: 10.1002/cd.279.
35. Miranda J.O., Cruz R.N.C. (2022) Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Curr Psychol* 41, 3185–3194 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00806-0>
36. Rand K. L., Shanahan M. L., Fischer I. C., & Fortney S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81, Article 101906. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
37. Riddle G.S., Romans, J.S.C. (2012). Resilience among Urban American Indian Adolescents: Exploration into the Role of Culture, Self-Esteem, Subjective Well-Being, and Social Support. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*. Volume 19, Number 2. http://www.ucdenver.edu/academics/colleges/PublicHealth/research/cenent/CAIANH/journal/Documents/Volume%2019/19%282%29_StumblStumbli-Riddle_Resilience_Urban_AI_Youth_1-19.pdf
38. 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). P. 141–166. DOI : 10.1146/annurev.psych.52.1.141
39. 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.
40. Scheier M. F., Carver C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
41. Schwartz S.H., Sortheix F. (2018). Values and Subjective Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being* (pp. 1-25). Noba Scholar. <http://www.nobascholar.com/chapters/51>
42. Seligman M. E. P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
43. Seligman M. (2011) *Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. 368 c.
44. Sortheix F. M., Schwartz S. H. (2017). Values that Underlie and Undermine Well-Being: Variability across Countries†. *European Journal of Personality*, 31(2), 187-201. <https://doi.org/10.1002/per.2096>
45. Steel P., Schmidt J., Shultz J. (2008) Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*. Vol. 134 (1). P. 138. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.134.1.138>
46. Steinmayr R., Wirthwein L., Modler L., Barry M.M. (2019) Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *Int J Environ Res Public Health*. Sep 30;16(19):3690. doi: 10.3390/ijerph16193690.
47. Strobel M., Tumasjan A., Spörrle M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self - efficacy as a mediator between personality factors and subjective well - being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00826.x>
48. Wardoyo T., Mulawarman A. (2021) Contribution of Self-Efficacy and Self-Esteem to Subjective Well-Being. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 10 (1) : 22-28
49. Waterman A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social psychology*, 64 , 678-691.
50. White M.P., & Dolan P. (2009) Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*, 20(8), 1000-1008
51. Yildiz M.A., Aksan A.T. & Duv B. (2025) Multiple Mediation of Optimism and Self-Esteem in the Relationship between Irrational Beliefs and Subjective Well-Being. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 43, 11. <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00574-x>
52. Zhang J.; Miao D.; Sun Y.; Xiao R.; Ren L.; Xiao W.; Peng J. (2014) The impacts of attributional styles and dispositional optimism on subject well-being: A structural equation modelling analysis. *Soc. Indic. Res.* 119, 757-769.

Summary

INTERNAL DETERMINANTS OF YOUTH SUBJECTIVE WELL-BEING

Berezovska L. I. PhD in Psychology,

Associate Professor, Ukrainian Catholic University

Abstract. *An innumerable amount of research on subjective well-being demonstrates its importance for adults: in mental health, in issues of survival, during illness and recovery, for the functioning of the cardiovascular system, and in professional activities. At the same time, in recent years, research on subjective well-being in children, adolescents, and youth has intensified. This is because youth is a significant stage of human development, filled with numerous challenges and changes that, to a certain extent, affect the experience of well-being. The challenges facing youth include moving away from the parental home, studying, finding a job, forming new relationships, and confronting new social expectations and responsibilities. All this can lead to fluctuations in well-being and mental health problems, which emphasizes the need for a focused study of this particular age group.*

The purpose of the article is a theoretical study of the internal determinants of youth subjective well-being.

Methods. *During the study, theoretical methods were used: analysis, systematization, comparison and generalization, interpretation of modern theoretical and empirical studies.*

Results. *A psychological analysis of the concept of "subjective well-being" is presented. A comparative analysis of concepts most closely related to the phenomenon of subjective well-being has been carried out. The hedonic and eudaimonic approaches are described as the main ones that have shaped modern well-being research. The internal determinants of subjective well-being are described and analyzed: personality (dispositional) traits, values, meaning of life, life goals, self-efficacy, self-esteem, and optimism.*

Scientific novelty. The internal determinants of youth subjective well-being are described.

Practical significance. The article may be useful for psychologists who study subjective well-being and create programs to improve human well-being.

Conclusions and prospects for further scientific research.

- *Subjective well-being is a complex, multicomponent construct that is considered in two main theoretical approaches: the hedonic (oriented towards happiness and pleasure) and the eudaimonic (focused on self-realization and the meaning of life).*

- *Personal determinants of subjective well-being can be systematized into four main groups: dispositional personality traits, the value-meaning sphere, self-awareness and self-attitude, and cognitive factors. Each group has specific mechanisms of influence on well-being. Therefore, further research will be aimed at determining the external determinants of youth in different sociocultural contexts.*

Keywords: *subjective well-being; youth; personality (dispositional) traits; values; meaning of life; life goals; self-efficacy; self-esteem; optimism.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 16.08.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 18.09.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.