

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Забаровська Світлана Миколаївна¹, Кресан Ольга Дмитрівна

¹Практичний психолог ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства»,
м. Сновськ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4642-1172>

²Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського
державного університету імені М. Гоголя, м. Ніжин (Україна)

UDC: 159.9.072.432

АНОТАЦІЯ

У статті висвітлено питання про актуальність розробки нового стандартизованого психодіагностичного інструментарію щодо вивчення психологічного благополуччя особистості, який би був екологічним для клієнтів психологічних послуг та зручним у використанні психологами-практиками під час індивідуального та групового діагностування. Наведено теоретичні підходи щодо розуміння поняття «психологічне благополуччя», відмежовано це поняття від інших суміжних за змістом психологічних категорій, визначено складові психологічного благополуччя особистості. Представлено авторську діагностичну методику з визначення психологічного благополуччя особистості, що ґрунтується на самооцінюванні, подано структуру, повний текст методики, описано процедуру підрахунку результатів, наведено інтерпретацію шкал; презентовано результати валідації методики на вибірці учнів закладу професійно-технічної освіти.

Ключові слова: психологічне благополуччя, методика на визначення психологічного благополуччя особистості, валідація авторської методики.

Постановка проблеми. Сьогодні, в умовах тривалої дії несприятливих факторів соціального, економічного, політичного, біологічного походження, пролонгованого стресу у населення, особливої актуальності набуває питання підтримання психологічного благополуччя кожної особистості. Досить поширеним, особливо серед підлітків, юнаків і молоді, є явище, коли об'єктивно у людини все гаразд, немає явних життєвих негараздів чи проблем, проте внутрішньо, суб'єктивно, вона не відчуває задоволення життям і їй складно назвати себе щасливою. У такому разі йдеться саме про *психологічне благополуччя особистості*, що становить внутрішнє, суб'єктивне ставлення людини до свого життя і загальний рівень його оцінки.

Детальний науковий аналіз поняття «психологічне благополуччя» дозволяє відмежувати його від інших понять («психічне здоров'я», «якість життя» та ін.), які є схожими, але не тотожними. У психології часто синонімічно використовують змістовно близькі категорії: «особистісне здоров'я», «особистісне благополуччя», «психологічне здоров'я» та ін.

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Svitlana Zabarovska, Olha Kresan

Останнім часом внаслідок загрози пандемії COVID 19 у психології з'являється все більше досліджень психологічного благополуччя особистості у зв'язку з постійним зростанням актуальності цієї проблеми (Боснюк В.Ф., Олефір В.О., 2021; Тітов І.Г., Тітова Т.Є., Сєдих К.В., 2020 та ін.) Проте, на жаль, у вітчизняній психології представлена недостатня кількість психодіагностичних методик, особливо українських, які б давали можливість виявити рівень психологічного благополуччя особистості і були б розроблені у нашій культурній традиції. Тому постає потреба у науковому пошуку нового психодіагностичного інструментарію, що був би надійним та зручним водночас та розрахованим

ний на україномовних досліджуваних. Створення такого інструментарію допоможе детальніше й глибше дослідити внутрішні аспекти й особливості психологічного благополуччя у молоді та дорослих людей. Діагностування різних груп дітей, молоді, дорослого населення за допомогою стандартизованих, екологічних методик дасть змогу психологам-практикам вчасно виявити прояви психологічного неблагополуччя, що в свою чергу, є основою для подальшої профілактики та подолання різного роду психологічних та поведінкових розладів, зокрема, депресії, схильності до суїцидальних дій тощо.

Метою статті є аналіз і презентація результатів стандартизації та валідації авторської психодіагностичної методики на визначення психологічного благополуччя особистості (С.М.Забаровська).

Методи наукового дослідження, застосовані в цій статті, можна згрупувати відповідно до етапів проведеної роботи. На першому етапі нами були застосовані *теоретичні* методи: теоретичний аналіз психологічних наукових джерел, систематизація наукових положень, представлених у фаховій літературі. На другому етапі дослідження були застосовані *емпіричні* методи, зокрема комплекс психодіагностичних методик для вивчення особливостей психологічного благополуччя особистості: «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріф, «Шкала задоволеності життям» Е.Дінера, «Шкала депресії А.Бека», а також авторський опитувальник з визначення психологічного благополуччя особистості (С.М.Забаровська). До *статистичних* методів, використаних на третьому етапі дослідження, належать кореляційний аналіз за Пірсоном для визначення наявності та ступеня взаємозв'язку між результатами відомих у психології методів вивчення психологічного благополуччя та авторського опитувальника С.М.Забаровської, коефіцієнт Альфа Кронбаха для визначення ступеня внутрішньої узгодженості питань однієї шкали опитувальника. Математичні розрахунки проводилися за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Поняття «психологічне благополуччя» розроблялося зарубіжними авторами N.Bradburn, R.Ryan, E.Deci, C.Ryff, A.Waterman. В українській та російській психології значну увагу вивченню цього явища приділяли

А.В.Вороніна, В.М.Духневич, С.В.Карсканова, Л.А.Пергаменщик, А.Е.Созонов, П.П.Фесенко, Т.Д.Шевеленкова, О.С.Ширяєва.

Увів у психологічний вжиток поняття «психологічне благополуччя» N.Bradburn, який відрізняв його від терміну «психічне здоров'я» і ототожнював із суб'єктивним відчуттям щастя і загальної задоволеності життям. У пострадянському науковому просторі особливою популярністю користується *шестикомпонентна модель психологічного благополуччя К.Ріффа*, у якій узагальнені гуманістичні теорії, що описують різні аспекти позитивного функціонування особистості. Названа модель включає шість основних компонентів психологічного благополуччя:

- позитивне ставлення до себе і свого минулого життя (самоприйняття);
- наявність цілей і занять, що додають життю сенс (наявність цілей у житті);
- здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність);
- відчуття безперервного розвитку й самореалізації (особистісне зростання);
- відносини з іншими, пронизані турботою та довірою (позитивні відносини з іншими);
- здатність наслідувати власні переконання (автономність) (Цит. за: Карсканова С.В., 2011).

П.П.Фесенко (2005), спираючись на ідеї К.Ріффа, визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного росту, управління середовищем, автономії, цілі в житті, позитивні стосунки з оточенням), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, яка суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Низький рівень актуального психологічного благополуччя обумовлений, як зазначає П.П.Фесенко, переважанням негативного афекту (загального відчуття власного нещастя, незадоволеності власним життям), високий – переважанням позитивного афекту (відчуттям задоволеності власним життям, щастя). Отже, на думку автора, психологічне благополуччя людини пов'язане з афективним

компонентом особистості та усвідомленням нею цих афектів.

Відповідно до моделі А.В.Вороніної (2002), психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, що в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально орієнтованої мети і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей. Як бачимо авторка також акцентує увагу на усвідомленні людиною наповненості та цінності власного життя, що формується насамперед на тлі збереження психофізіологічних функцій, а отже здорового психічного й фізичного функціонування людини.

М.Й.Варій (2007) психологічне благополуччя розглядає як складову суб'єктивного, поряд з іншими: соціальним, духовним, фізичним (тілесним), матеріальним. Під психологічним благополуччям він має на увазі душевний комфорт, узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги.

Психологічне благополуччя, на його думку, включає два компоненти:

пізнавальний: виникає в разі цілісності щодо несуперечливої картини світу в суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації;

емоційний компонент з'являється як переживання, яке поєднує відчуття, зумовлені успішністю (або неуспішністю) людини в тих чи інших сферах активності.

Хоча встановлено зв'язок психологічного благополуччя з такими параметрами, як стан фізичного і психосоматичного здоров'я, генетичні характеристики, зовнішні обставини життя (рівень матеріального доходу, освіта, статус тощо), віком і статтю, культурною належністю і геодемографічним середовищем, проте, вважається, що при його дослідженні необхідно враховувати індивідуальну систему координат людини, з якою вона співвідносить власне психологічне благополуччя, а не оцінку реально існуючого стану.

Таким чином, поняття «психологічне благополуччя» робить акцент саме на суб'єктивній оцінці людиною себе і свого життя, а також на аспектах позитивного особистісного функціонування. Суб'єктивне бла-

гополуччя людини складається з часткових оцінок різних аспектів її життя. Психологічне благополуччя існує у свідомості самого суб'єкта і визначається як переживання людиною ставлення до власного життя, пов'язане з такими поняттями, як щастя, щасливе життя. У психологічному благополуччі узагальнено представлено актуальну успішність поведінки та діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням. Оскільки це явище значною мірою включає в себе емоційну складову, то можна припустити, що воно буде залежати від уміння людини розуміти себе, керувати власними емоціями та емоційними станами.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою визначення стану психологічного благополуччя учнівської молоді нами було проведено емпіричне дослідження. Цільовою групою стали здобувачі освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти Чернігівської області, зокрема Сновського вищого професійного училища лісового господарства. Вибірка складала 120 осіб. Методами дослідження ми обрали опитувальники «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфа та «Шкала задоволеності життям» Е.Дінера.

У ході емпіричного дослідження було з'ясовано, що за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфа основна частина досліджуваної молоді (54,2%) діагностує середній рівень психологічного благополуччя. Значна частина здобувачів освіти (22,5% досліджуваних) мають низький рівень психологічного благополуччя, а 23,3% досліджуваних виявили високий інтегральний рівень психологічного благополуччя. Представимо ці дані за допомогою гістограми (рис .1).

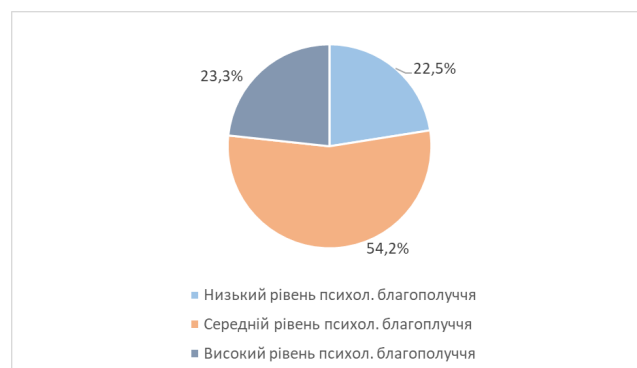


Рис. 1. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфа)

Таким чином з'ясовано, що майже чверть осіб юнацького віку виявила низький рівень психологічного благополуччя як інтегрального показника повноцінного функціонування особистості. Такі результати можуть бути зумовлені тим, що молоді люди ще перебувають у процесі особистісного, професійного становлення, не досягли рівня повної самореалізованості, мають об'єктивні життєві труднощі та недостатньо високо оцінюють життєві досягнення.

За методикою Е. Дінера на виявлення рівня задоволеності життям було отримано наступні результати: дуже низький рівень задоволеності – 1,7% молоді, низький рівень – 12,5%, незначний рівень незадоволеності – 24,2%, середній рівень задоволеності від життя – 20,8%, високий рівень задоволеності – 26,7%, дуже високий – 14,2%. Продемонструємо ці дані на рисунку (рис. 2).

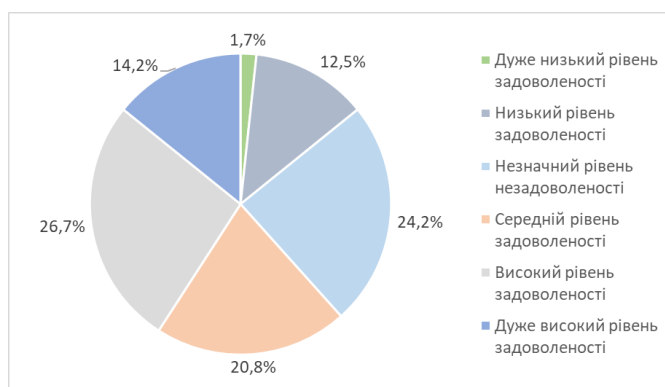


Рис. 2. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем задоволеності життям (за методикою Е. Дінера)

Отже, спостерігаємо, що більше третини учнівської молоді різною мірою відчувають незадоволеність власним життям, що виявляється у відчутті фрустрації, пригніченості, відсутності почуття щастя та повноти життя. Перелічені негаразди як наслідок можуть провокувати різні поведінкові девіації, негативні психоемоційні стани і потребують вчасного виявлення й організації подальшої психологічної допомоги.

Однак на практиці виявляється проблема у застосуванні вказаного психодіагностичного інструментарію, оскільки перший з проведених опитувальників виявляється громіздким для групового скринінгу та обрахунку результатів, а другий має характер експрес-методики. Крім того, обидві методики створені в іншо-

мовній традиції, тому досліджувані мали певні труднощі в розумінні деяких питань і просили роз'яснень від психолога.

З огляду на вищезазначене, нами зроблено спробу **розробити нову діагностичну методику** з визначення рівня психологічного благополуччя особистості, що ґрунтується на самооцінюванні. Повний текст методики представлено у додатку.

Концептуальною основою цієї методики є ідеї про психологічне благополуччя К.Ріфф, П.П.Фесенко, М.Й.Варій та ін. Також в основу методики покладено *концепцію когнітивної тріади депресії А. Бека*, відповідно до якої депресивний розлад ґрунтується на трьох аспектах: негативному погляді на світ, негативному погляді на майбутнє; негативному погляді на себе. Слід також зауважити, що гострим проявом психологічного неблагополуччя є схильність особистості до суїцидальної поведінки. Зокрема, психологічними предикторами суїцидальної схильності особистості є *ангедонія* – нездатність отримувати задоволення від життя, відсутність соціальної підтримки, несформовані навички психоемоційної саморегуляції, відсутність бачення життєвої перспективи (Психологія життєвої кризи, 1998 с.159). Тому саме ці аспекти було покладено в основу окремих шкал методики.

Запропонована нами методика на визначення психологічного благополуччя особистості (див. Додаток) включає 32 запитання, що, на наш погляд, дає надійність та економність в індивідуальному та груповому діагностуванні одночасно. Методика містить вісім діагностичних шкал:

- «Задоволеність життям»,
- «Позитивні емоції»,
- «Ставлення до себе»,
- «Ставлення до оточуючих»,
- «Уявлення про майбутнє»,
- «Наявність соціальної підтримки»,
- «Життєві цілі»,
- «Здатність до саморегуляції».

Подано також інтерпретацію зазначених шкал у їх високих значеннях. На основі сумування набраних балів отримуємо інтегративний показник – **рівень психологічного благополуччя особистості**. Оскільки всі шкали мають пряму шкалу значень, то чим більший бал

інтегрального показника, тим, передбачається, вищий рівень психологічного благополуччя досліджуваного. Інтерпретація результатів опитувальника передбачає визначення рівня прояву психологічного благополуччя за наведеними шкалами, а також загальний показник рівня психологічного благополуччя особистості, що включає низький, середній та високий рівень (див. Додаток).

Перевірка валідності методики здійснювалась протягом 2020-2021 навчального року та передбачала вивчення 120 осіб юнацького віку. Досліджуваними були учні I-III курсів ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства». Вік досліджуваних – від 16 до 18 р.

Дослідження здійснювалося з використанням таких методів.

Авторська методика з визначення психологічного благополуччя особистості (С.М.Забаровська).

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф.

Шкала задоволеності життям Е.Дінера.

Шкала депресії Бека.

Наведені діагностичні опитувальники мають високу надійність і валідність і були використані нами з метою доведення емпірично обґрунтованого взаємозв'язку між психологічним благополуччям, що досліджується у нашій методиці, та цим же явищем (або іншими близькими до нього) в інших шкалах та опитувальниках. Процес стандартизації та валідації нашої методики був проведений у кілька етапів.

Перший етап валідації та стандартизації авторської методики передбачав здійснення перевірки критерійної валідності шляхом проведення кореляції між результатами нашої методики та інших відомих у психології опитувальників (наведені вище). Це дало змогу встановити відповідність діагнозу щодо психологічного благополуччя особистості та певного кола критеріїв вимірюваного явища, вже відомих у психології.

Другим етапом була перевірка надійності методики шляхом вивчення надійності частин опитувальника методом розщеплення (Митина, 2011, с. 63). Був здійснений кореляційний аналіз між результатами виконання досліджуваними завдань двох рівноцінних

частин методики (Митина, 2011, там же).

І третім етапом було дослідження внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника однієї шкали шляхом обчислення коефіцієнта Альфа Кронбаха. Даний коефіцієнт також свідчить про надійність методики (Митина, 2011). Математичні розрахунки проводилися за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0.

На першому етапі для перевірки критерійної (емпіричної) валідності методики ми провели дослідження кореляційного взаємозв'язку між інтегральним показником психологічного благополуччя, що визначається за авторською методикою, та показниками за вказаними стандартизованими опитувальниками. Коефіцієнт кореляції Пірсона між даними, отриманими за авторською методикою визначення психологічного благополуччя особистості та опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф, що обраховувався за допомогою статистичної програми SPSS Statistics 17.0, виявився достатньо високим: $r=0,77$ ($p\leq 0,01$). Також достовірно позитивним виявився коефіцієнт кореляції між інтегральним показником психологічного благополуччя та загальним балом за методикою «Шкала задоволеності життям Е.Дінера»: $r=0,86$ ($p\leq 0,01$). Ці індекси свідчать про наявність статистично достовірної прямої залежності між досліджуваними явищами, іншими словами чим вищі результати психологічного благополуччя досліджуваних за авторською методикою, тим вищі вони за двома іншими наведеними шкалами – психологічного благополуччя К.Ріфф та задоволеності життям Е.Дінера.

Індекс кореляційного зв'язку з показниками за Шкалою депресії Бека є також статистично значущим, проте від'ємним, і складає $r=-0,69$ ($p\leq 0,01$). Оскільки Шкала депресії Бека має зворотну шкалу значень, то цей індекс свідчить про зворотній значимий кореляційний зв'язок між рівнем психологічного благополуччя особистості та схильністю до депресії. Це означає, що чим вищий показник психологічного благополуччя, тим нижчий рівень депресії згідно з результатами шкали Бека. Показники кореляційного аналізу за критерієм Пірсона щодо виявлення взаємозв'язку результатів авторської методики дослідження психологічного благополуччя з результатами інших опитувальників наводи-

мо в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати кореляційного аналізу даних дослідження за методикою на визначення психологічного благополуччя особистості та іншими стандартизованими методиками

Коефіцієнт кореляції Пірсона $p \leq 0,01$	«Шкали психологічного благополуччя»	Шкала задоволеності життям	Шкала депресії Бека
Методика на визначення психологічного благополуччя осо-	0,77	0,87	- 0,69

Як бачимо з табл.1, отримані дані вказують на те, що авторська методика спрямована на дослідження психологічних явищ, близьких за змістом до тих, що вимірюються за допомогою методик К. Ріффа та Е.Діннера, однак протилежних таким виявам психологічного благополуччя, як депресивні стани.

На **другому етапі** емпіричної валідації ми здійснили перевірку *надійності частин методики*, застосувавши метод розщеплення – поділу на рівноцінні частини. Далі здійснювався підрахунок коефіцієнту кореляції між результатами виконання досліджуваними завдань двох частин методики. Отриманий нами коефіцієнт становить $r=0,812$ і є статистично значущим ($p \leq 0,01$), це свідчить про високу надійність частин методики, що характеризує ступінь однорідності її завдань.

На **третьому етапі** вивчення надійності пропонуваного нами опитувальника було здійснено статистичний *підрахунок внутрішньої консистентності* (узгодженості) шкал методики за допомогою коефіцієнту Альфа Кронбаха. Отриманий нами показник Альфа становить $\alpha=0,865$, що вважається високим показником внутрішньої узгодженості, оскільки перевищує 0,7 (Митина, 2011; Наконечна, 2019).

Висновки. Розроблена нами методика на визначення психологічного благополуччя особистості становить собою україномовний психодіагностичний опитувальник, призначений для вивчення внутрішніх особливостей психологічного благополуччя. Ця методика є затребуваною як з точки зору психологічної тео-

рії, так і практики, оскільки становить новий зручний діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити *інтегрований показник психологічного благополуччя* особистості та окремих його аспектів. Опитувальник зручний у використанні та може бути застосований для досліджуваних, починаючи з підліткового віку. Методика визначає рівень психологічного благополуччя людини, зокрема, низькі бали за методикою та її окремими шкалами можуть вказувати на психологічне неблагополуччя людини, переживання особистістю депресивних станів чи її схильність до суїцидальної поведінки.

Методику апробовано на достатній вибірці та валідизовано. Тому даний опитувальник може застосовуватися в емпіричних дослідженнях психологічного благополуччя особистості та у вивченні інших дотичних проблем психологічної науки і практики.

Перспективами подальших досліджень є продовження валідації та перевірки надійності наведеної методики, зокрема залучення більшої кількості досліджуваних різного віку та перевірка ретестової надійності.

References :

- Bosnyuk V. F., Olefir V. O. (2021) Kognitivniy komponent sub'ektyvnoho blagopoluchchya osobystosti v situatsiji pandemiji COVID-19 [The cognitive component of subjective well-being in a COVID-19 pandemic]. *Psychological Journal*. # 7 (4). S.57-68. [in Ukrainian].
- Variy M.Y. (2007) Zagalna psihologiya. Navchalniy posibnik. [General psychology]. Kyiv.: Tsentr uchbovoho literatury. 968 s. [in Ukrainian].
- Voronina A.V. Otsenka psihologicheskogo blagopoluchiya shkolnikov v sisteme profilakticheskoy i korrektsionnoy raboty psihologicheskoy sluzhby [Assessment of the student's psychological well-being in the psychological service's system of preventive and corrective work]: avtoref. dis. kand. psihol. nauk: spets. 19.00.01 «Obschaya psihologiya, psihologiya lichnosti, istoriya psihologii». Moskva. 32 s. [in Russian].
- Karskanova S.V. (2011) Obituvalnyk „Shkaly psihologicheskogo blagopoluchchya” K.Riff: protses ta rezultaty adaptatsiji [Questionnaire "Scales of Psychological Well-being" by K. Riff: the process and results of adaptation]. *Praktichna psihologiya ta sotsialna robota*. #1(142). S.1-10. [in Ukrainian].
- Mitina O.V. Razrabotka i adaptatsiya psihologicheskikh oprosnikov. M.: Smyisl, 2011. 235 s.

Nakonechna M.M. (2019) Stvorenniya ta standartizatsiya «Metodyky diagnostyky Intersub'ektnosti» [Creation and standardization of "The Intersubjectness Diagnostic Survey"]. *Psychological Journal*. # 3 (23). S. 55-73. [in Ukrainian]/

Psihologiya zhyttevoji kryzy (1998). [Psychology of life crisis]. Vidp. red. T.M. Tytarenko. Kyiv. 348 s. [in Ukrainian].

Titov I.G., Titova T.E., Sedyh K.V. ta in. (2020) Psihologichne blagopoluchchya osobystosti v period pandemiji COVID-19 [Psychological well-being of the personality during the COVID-19 pandemic] *Psihologiya i osobystist*. # 2 (18) S. 55-76. [in Ukrainian].

Fesenko P.P. (2005) Osmyslennost zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti: avtoref. dis. kand. psihol. nauk. [Life meaningfulness and psychological well-being of the personality]. [in Russian].

Svitlana Zabarovska

Practicing psychologist of Snovsk High Vocational School of Forestry, Snovsk (Ukraine)

Olha Kresan

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General and Practical Psychology in Nizhyn Gogol State University, Nizhyn (Ukraine)

A DIAGNOSTIC STUDY OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL

ABSTRACT

The article highlights the need for developing new standardized psychodiagnostic tools for studying the psychological well-being of a personality, which would be safe for clients and convenient for use by practicing psychologists during individual and group diagnosis. It is especially relevant nowadays, when various population groups are intensively affected by adverse social, economic, political, and biological factors, causing prolonged stress and various manifestations of psychological distress. Diagnosing children, youth, and adults using standardized, reliable methods will enable practicing psychologists to identify manifestations of psychological distress that, in their situation, are the basis for further psycho-prophylactic and psycho-correction work.

Works of N. Bradburn, M.Y. Varii, A.V. Voronina, K. Riff, P.P. Fesenko on understanding the concept of "psychological well-being" were analyzed. In general, the use of the term "psychological well-being of a personality" means the inner, subjective attitude of a man to his life and

the general level of his assessment. The notion of psychological well-being is differentiated from other related psychological categories: "mental health", "quality of life" as well as from similar notions such as "happiness", "feeling of satisfaction with one's own life". It is determined that the components of psychological well-being include, in particular, the following components: a positive attitude to yourself and your life, the presence of meaningful goals, competence, a sense of continuous development and self-realization, positive relationships with others, autonomy.

The purpose of the article is to analyze and present the results of standardization and validation of the author's psychodiagnostic methodology to determine the psychological well-being of an individual (S.M. Zabarovska).

The author presents a diagnostic technique for determining psychological well-being of an individual, based on self-esteem. The full text of the technique is given below. The diagnostic scales of the technique are "Life satisfaction", "Positive emotions", "Attitude to yourself", "Attitude to others", "Representation of the future", "Availability of social support", "Life goals", "Ability to self-regulation". The summation of data on scales gives an integrated indicator - the level of psychological well-being of a personality. Levels on scales and integrated indicators are low, average, and high. The interpretation of these 8 scales in their high values is given.

The results of validation of the methodology were presented on a sample of students of vocational education institution. In particular, the test of criterion validity showed significantly positive correlation coefficients between the integrated indicator of psychological well-being and overall scores according to the methods of "Scale of psychological well-being" by K. Riff, "Scale of satisfaction with the life by E. Diner"; significantly negative correlation coefficient with indicators on the Beck Depression Scale. Verification of the reliability of parts of the methodology was carried out by the method of splitting - division into equal parts. The correlation coefficient between the results of the study tasks of the two parts of the questionnaire figured out statistically significant, which indicates the high reliability of parts of the methodology and characterizes the degree of homogeneity of its tasks. The internal consistency of the scales of the methodology was calculated using the Cronbach's Alpha coefficient, which showed a high rate of

internal consistency.

It is concluded that the results of approbation and validation of the author's methodology allow its use in empirical studies of psychological well-being of an individual and in the study of other related problems of psychological science and practice.

Key words: psychological well-being, methodology for determining the psychological well-being of a personality, validation of the author's methodology.

Забаровская Светлана Николаевна

Практический психолог ГПТУЗ «Сновское высшее профессиональное училище лесного хозяйства», г. Сновск (Украина)

Кресан Ольга Дмитриевна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и практической психологии Нежинского государственного университета имени Н. Гоголя, г. Нежин (Украина)

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

АННОТАЦИЯ

В статье освещены вопросы актуальности разработки нового стандартизированного психодиагностического инструментария по изучению психологического благополучия личности, который был бы экологичным для клиентов психологических услуг и удобным в использовании психологами-практиками во время индивидуального и группового диагностирования. Особую актуальность это приобретает сегодня, когда на различные группы населения интенсивно влияют неблагоприятные факторы социального, экономического, политического, биологического происхождения, вызывающие пролонгированный стресс и различные проявления психологического неблагополучия. Диагностирование детей, молодежи, взрослого населения с помощью стандартизированных, экологических методик позволит психологам-практикам вовремя выявить проявления психологического неблагополучия, что, в свою очередь, является основой для дальнейшей психопрофилактической и психокоррекционной работы.

Приведены теоретические подходы Н. Bradburn, М.И. Варий, А.В. Ворониной, К. Рифф, П.П. Фесенко относительно понимания понятия «психологическое благополучие». Установлено, что под понятием «психологическое благополучие лично-

сти» понимается внутреннее, субъективное отношение человека к своей жизни и общий уровень его оценки. Отделены понятие психологического благополучия от других смежных по содержанию психологических категорий: «психическое здоровье», «качество жизни» и др., Описана близость к таким понятиям, как «счастье», «чувство удовлетворенности жизнью». Определено, что к составляющим психологического благополучия относятся, в частности, следующие компоненты: позитивное отношение к себе и своей жизни, наличие значимых целей, компетентность, чувство непрерывного развития и самореализации; позитивные отношения с другими, автономность.

Целью статьи является осуществление анализа и презентация результатов стандартизации и валидации авторской психодиагностической методики на определение психологического благополучия личности (С.М.Забаровская).

Представлена авторская диагностическая методика по определению психологического благополучия личности, основанная на самооценке. Приведен полный текст методики. Описана структура методики, ее диагностические шкалы: «Удовлетворенность жизнью», «Положительные эмоции», «Отношение к себе», «Отношение к окружающим», «Представление о будущем», «Наличие социальной поддержки», «Жизненные цели», «Способность к саморегуляции». Суммирование данных по шкалам дает интегрированный показатель – уровень психологического благополучия личности. Определены уровни по шкалам и интегрированным показателем: низкий, средний и высокий. Подано интерпретацию указанных 8 шкал в их высоких значениях.

Представлены результаты валидации методики на выборке учащихся заведения профессионально-технического образования. В частности, проверка критериальной валидности показала достоверно положительные коэффициенты корреляции между интегральным показателем психологического благополучия и общими баллами по методикам «Шкала психологического благополучия» К.Рифф, «Шкала удовлетворенности жизнью Е.Динера»; достоверно отрицательный коэффициент корреляции с показателями за Шкале депрессии Бека. Проверка надежности частей методики

осуществлена методом расщепления – делением на равноценные части. Коэффициент корреляции между результатами выполнения испытуемыми задач двух частей опросника оказался статистически значимым, что свидетельствует о высокой надежности частей методики и характеризует степень однородности ее задач. Осуществлен статистический подсчет внутренней consistency шкал методики с помощью коэффициента Альфа Кронбаха, который показал высокий показатель внутренней согласованности.

Сделаны выводы о том, что результаты апробации и валидации авторской методики позволяют ее использование в эмпирических исследованиях психологического благополучия личности и в изучении других близких проблем психологической науки и практики.

Ключевые слова: психологическое благополучие, методика определения психологического благополучия личности, валидизация авторской методики.

How to cite (як цитувати):

Zabarovska, S., Kresan, O. (2021). *A DIAGNOSTIC STUDY OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL. PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (9), 99-107.
<https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 21.06.2021

Дата рекомендації до друку: 20.08.2021

Дата оприлюднення: 30.09.2021