

<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
УДК 159.922:316.37

Олена Савченко
Олександра Калюк

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ КОГНІТИВНИХ АСПЕКТІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Савченко Олена, Калюк Олександра. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості.

Вступ. Суб'єктивне благополуччя є одним з показників успішності і умовою соціально-психологічної адаптації особистості до невизначених ситуацій, нестабільних соціальних відносин. Існує потреба у розробці як нових концептуальних моделей цього явища, так і засобів психологічної діагностики окремих форм, складових суб'єктивного благополуччя особистості.

Мета. Мета дослідження полягає у розробці методики діагностики когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя особистості.

Методи. Запропонована авторська методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), здійснені необхідні заходи перевірки її валідності, дискримінативності тверджень, надійності. Для перевірки конвергентної валідності: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), «Задоволеність життям» (Н. Мельникова).

Результати. Проведені процедури підтвердили високу валідність і надійність розробленого інструментарію. Проведена стандартизація шкал методики на студентській вибірці ($N=256$). Сформовані тестові норми за шкалою станайнів, які дозволяють визначати рівень індивідуального результату за методикою.

Висновки. Розроблена методика «КОСБ-3» придатна для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика може використовуватися як психодіагностичний інструмент дослідження осіб юнацького віку (16-25 років).

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, особистість, задоволеність життям, переживання задоволення, діагностика, методика психологічної діагностики, відносність емоційних переживань.

Savchenko, Olena, Kaliuk, Oleksandra. Diagnostic methodology of the cognitive aspects of subjective well-being.

Introduction. Subjective well-being is one of the indicators of personal effectiveness and conditions of socio-psychological adaptation of the individual to uncertain situations, unstable social relations. There is a need to develop both new conceptual models of this phenomenon and means for psychological diagnosis.

Subjective well-being is a complex experience based on a positive perception of the activity results and assessment of their current state as successful, which is reflected in integrative assessments and experiences of "happiness", "life satisfaction", "high quality of life". The author's model of subjective well-being identifies 3 components: 1) emotional, which performs a regulatory function; 2) cognitive, which implements the evaluation function; 3) behavioral, which performs an adaptive function.

Aim. The purpose of the study is to develop a methodology for diagnosis of the subjective well-being cognitive component.

Methods. The internal structure of the method "KOSB-3" was checked using Factor analysis (the method of principal components with the rotation of the matrix Varimax normalized ("STATISTICA 10.0")). The discrimination level of statements was determined by the Ferguson test, and the level of internal consistency of statements that form a single scale was tested by the Cronbach's alpha test (SPSS Statistics 19.0). Ryff Scales of Psychological Well-being and «Life satisfaction» (N. Melnikova) are the questionnaires that used to check convergent validity.

Results. The performed procedures have confirmed the high validity and reliability of the developed diagnostic methodology. The final version of the methodology includes 3 scales and an indicator of the overall level of satisfaction with life. There are "General satisfaction with personal life", "Dissatisfaction with oneself and frustration in life", and "Satisfaction with other people relationships". The scales of the methodology were standardized on a student sample ($N=256$). Test norms were formed in Stanine score, which allow determining the level of an individual result.

Conclusions. The developed methodology "KOSB-3" is suitable for measuring the cognitive aspects of subjective well-being. The technique can be used as a psychodiagnostic tool for the study of adolescents (16-25 years old).

Key words: psychological well-being, subjective well-being, personality, life satisfaction, satisfaction experience, diagnostics, psychodiagnostic methodology, relativity of emotional experiences.

Вступ. В умовах швидких соціальних змін, кризового стану суспільства все більше психологів, психотерапевтів, медичних працівників звертають увагу на психологічне здоров'я населення. Одним із індикаторів психологічного здоров'я є показник психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя визначається і описується через суб'єктивне благополуччя. Суб'єктивне благополуччя є одним з показників успішності та умовою соціально-психологічної адаптації особистості до невизначених ситуацій, нестабільних соціальних відносин. Однією з проблем, яка заважає дослідникам вивчати цей психологічний феномен, є відносно мала кількість надійних методів дослідження, брак психодіагностичних методик українською мовою.

Вивчення феномену психологічного благополуччя особистості дає можливість виокремити два основних підходи: евдемоністичний (К. Ріфф (Ryff, 2014), Е. Десі, Р. Райан (Deci, Ryan, 2002) та ін.) і гедоністичний (Н. Бредберн (Bradburn, 1965), Е. Дінер (Diener, 2009), А. Вотермен (Waterman, et al., 2008) та ін.). В евдемоністичній парадигмі предметом досліджень є психологічне благополуччя у контексті повноцінного функціонування особистості. У цьому контексті увага приділяється процесу реалізації людиною внутрішньоособистісних ресурсів, основним критерієм досягнення стану психологічного благополуччя стає переживання нею повноцінності, успішності своєї життєдіяльності. Однак свою увагу ми більше зосередили на гедоністичному підході, предметом вивчення якого є суб'єктивне благополуччя. У гедоністичній парадигмі головна роль відводиться вивченню суб'єктивних переживань радості й щастя, які відчуває людина у зв'язку із задоволеністю собою і своїм життям.

Теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклали Н. Бредберн та Д. Капловіц (Bradburn, Caplovitz, 1965), які ввели у науковий обіг поняття «психологічне благополуччя» і ототожили його із суб'єктивним відчуттям щастя та загальною задоволеністю життям. Науковці запропонували модель структури психологічного благополуччя, яка передбачає баланс між позитивними та негативними афектами. Однак надалі акцент в оцінці психологічного благополуччя був зміщений у бік когнітивних та ціннісних аспектів життєдіяльності, у бік пошуку більш об'єктивних індикаторів, нормативних критеріїв. Так, К. Ріфф одна з перших здійснила спробу операціоналізувати конструкт «психологічне благополуччя», пов'язавши його з іншими особистісними конструктами, що відображають різні аспекти успішного функціонування, «вершини потенційних можливостей» (психічне здоров'я, самореалізація, зрілість, самодетермінація) (Ryff, 2014).

Е. Дінер, навпаки, наполягав на тому, що благополуччя має суб'єктивну природу, отже предметом вивчення психологів повинні бути як позитивні й негативні афекти, так і задоволеність життям, його окремими сферами (робота, родина, фінансове становище, здоров'я тощо). Дослідник також підняв питання взаємопов'язаності різних складових суб'єктивного благополуччя, а отже, й необхідності визначати структуру цього психологічного феномена. Е. Дінер запропонував трьохкомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, до складу якого входить задоволеність життям, позитивний та негативний афект (Diener, 2009 :17). А суб'єктивне благополуччя складається з когнітивної оцінки задоволеності різними сферами життя та емоційного аспекту (негативний чи позитивний афект, що переживає людина).

Отже, суб'єктивне благополуччя – це комплексне переживання, засноване на позитивному сприйнятті результатів своєї активності та оцінці свого актуального стану як успішного, піднесеного, що відображається в інтегративних оцінках та переживаннях «щастя», «задоволеності життям», «високої якості життя». У авторській моделі суб'єктивного благополуччя (Савченко, Калюк, 2021) були визначені 3 компоненти: 1) емоційний, який виконує регулятивну функцію (емоційний комфорт, баланс між частотою позитивних та негативних емоцій); 2) когнітивний, який реалізує оцінну функцію (оцінка різних аспектів власного життя, успішності реалізації у різних сферах); 3) поведінковий, який виконує адаптаційну функцію (активізація засобів оптимізації власного життя, процесу досягнення життєво важливих цілей).

Аналіз наявних методик виявив, що існують засоби діагностики емоційного компонента (наприклад, «Шкала суб'єктивного благополуччя» (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche) у адаптації М. Соколової (Sokolova, 1996); «Задоволеність життям» (Н. Мельникова) (Melnikova,

2004) та ін.), та поведінкових складових («Індекс життєвої задоволеності (LSIA)» (Neugarten, B.L., et al., 1961), «Шкала оптимізму та активності (AOS)» (Comunian & Sarmany-Schuller, 1995). Однак існує попит на засоби діагностики когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, оцінки успішності у реалізації різних сфер життя особистості.

Мета дослідження. Розробити методику психологічної діагностики когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, здійснити заходи щодо перевірки її на надійність, валідність та дискримінативність питань.

Завдання дослідження.

1) Розробити методику діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя.

2) Перевірити методику на валідність, надійність, дискримінативність питань.

3) Провести стандартизацію шкал методики на вибірці студентів.

Методи дослідження. Внутрішня структура запропонованої авторської методики «КОСБ-3» перевірялась за допомогою факторного аналізу (метод головних компонентів з проведенням обертання матриці Varimax normalized (комп'ютерна програма «STATISTICA 10.0»). Рівень дискримінативності кожного твердження методики визначався за критерієм Фергюсона, а рівень внутрішньої узгодженості тверджень, що утворюють єдину шкалу, перевірявся за критерієм альфа Кронбаха (програма SPSS Statistics 19.0). Для перевірки конвергентної валідності використовувались стандартизовані опитувальники: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (Жуковская, Трошихина, 2011), «Задоволеність життям» (Н. Мельникова) (Мельникова, 2004). Перевірка характеру розподілу даних здійснювалась за алгоритмом М. Плохинського.

Вибірка дослідження. У нашому дослідженні взяли участь 341 студент закладів вищої освіти м. Києва, віком 16-25 років. На етапі розробки та перевірки структури методики взяли участь 85 студентів віком від 17 до 25 років, серед яких 71% жінок та 29% чоловіків. Середній вік досліджуваних 20,2 років. 47 студентів з даної вибірки повторно пройшли методику через 5 місяців для визначення надійності-стійкості за процедурою ретесту. На етапі стандартизації шкал методики взяло участь 256 студентів, віком від 16 до 25 років, у співвідношенні 67% жінок та 33% чоловіків. Середній вік досліджуваних 20,3 років.

Результати дослідження. Для визначення когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя нами була запропонована методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», в яку ми попередньо включили 3 шкали: задоволеність власним життям, задоволеність своєю самореалізацією і задоволеність відносинами з іншими. Попередня версія опитувальника містила 42 твердження, в кожній шкалі по 14 питань. У методиці нами було застосовано порядкову шкалу Лайкерта (5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь»).

Були проведені заходи щодо перевірки методики за основними психометричними характеристиками психодіагностичного інструменту. На першому етапі перевірки методики ми визначили рівень дискримінативності кожного твердження опитувальника. Був використаний δ (дельта) коефіцієнт Фергюсона. Лише за двома запитаннями був виявлений «сумнівний результат» (значення коефіцієнта були менше 0,7). Ці твердження були вилучені із подальшого аналізу. Середній показник дискримінативності запитань, що залишились, становить 0,86, що свідчить про високий рівень їх спроможності диференціювати досліджуваних за рівнем згоди з твердженням.

Для перевірки внутрішньої структури методики нами було використано факторний аналіз даних. За результатами факторного аналізу були визначені 4 незалежні фактори, що пояснюють 53% загальної дисперсії. Після проведення факторного аналізу ми виключили 14 питань, оскільки вони не мали значущого факторного навантаження за жодним з факторів (критичним вважалось факторне навантаження на рівні 0,5), або мали приблизно однакові факторні навантаження за різними факторами. Після факторного аналізу у методиці залишилось 26 запитань.

Склад факторів представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

Внутрішня структура методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

№	Твердження	Факторні навантаження			
		ІІ1	ІІ2	ІІ3	ІІ4
1	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню	0,81	0,19	0,01	0,15
2	Вважаю себе щасливою людиною	0,60	0,42	-0,19	0,21
3	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі	0,36	0,03	-0,03	0,60
4	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб	0,32	0,45	0,06	0,53
5	Сподіваюсь, у майбутньому рівень мого життя суттєво покращиться	-0,21	0,81	0,08	0,01
6	Порівнюючи себе з іншими людьми, я переконуюсь, що я не гірший за інших	0,21	0,68	-0,08	0,08
7	Мене влаштовує якість мого життя	0,74	0,02	-0,12	0,23
8	Я – людина, яка намагається втілювати в життя всі свої життєві плани	0,21	0,55	0,07	0,03
9	У моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги	0,09	0,05	0,51	0,05
10	Пишаюсь тим, що вже зміг досягти за своє життя	0,43	0,51	-0,01	0,20
11	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час	-0,02	0,41	0,68	-0,07
12	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування	-0,12	-0,03	0,21	-0,65
13	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне	0,16	0,20	0,20	0,66
14	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя	0,67	0,07	-0,17	0,08
15	Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання	-0,04	0,04	0,36	-0,72
16	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних	0,24	0,36	-0,37	0,56
17	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям	0,67	0,11	0,09	0,41
18	Мені здається, що, доклавши достатньо зусиль, я зможу стати кращим	-0,26	0,61	0,06	0,29
19	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь	-0,15	0,20	0,15	0,70
20	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті	0,71	-0,2	0,10	-0,02
21	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну	-0,42	0,15	0,58	0,06
22	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей	0,04	-0,13	0,55	-0,08
23	Моє життя є кращим, ніж у більшості моїх знайомих	0,61	0,22	0,03	-0,06
24	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь	-0,18	-0,12	0,66	0,03
25	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії	-0,01	-0,03	0,51	-0,05
26	Стосунки з більшістю людей з мого близького кола підтримуються роками	0,21	0,65	-0,09	0,16
Відсоток сумарної дисперсії		17,1	14,1	9,2	12,3

Перша шкала (ІІ 1) отримала назву «Задоволеність власним життям». До її складу увійшло сім тверджень (1, 2, 7, 14, 17, 20, 23). Визначений фактор відображає співвідношення

між тим, наскільки людина задовольняє свої потреби, і тим, наскільки вона витрачає свої життєві ресурси для задоволення цих потреб. Отже, важливим когнітивним аспектом суб'єктивного благополуччя є переживання та оцінка рівня задоволеності своїм життям, якості свого існування. Під якістю життя розуміється інтегративний психічний феномен, що включає в себе набір необхідних параметрів і умов життя людини та оцінку задоволеності їх реальним станом. У свою чергу, це виявляється у бажанні нічого не змінювати в своєму житті.

За критерієм альфа Кронбаха ми отримали результат 0,78, що відповідає достатньому рівню узгодженості запитань за цією шкалою. Такий результат свідчить про взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, значення за окремими твердженнями можуть бути поєднані в єдиний показник.

Друга шкала (Ш 2), що отримала назву «Задоволеність своєю самореалізацією», поєднала шість тверджень (5, 6, 8, 10, 18, 26). До її складу входять аспекти гордості за свої досягнення та визнання переваги над іншими. Тобто цей фактор проявляється в отримуванні насолоди від того, ким є особистість, які досягнення вона має, що може вирізняти її з поміж інших та надавати відчуття власної значущості й унікальності. За критерієм альфа Кронбаха ми отримали результат 0,77, що відповідає достатньому рівню узгодженості запитань за цією шкалою. Отже, зміст тверджень, що утворюють цю шкалу, має високу подібність, а відповіді, які надають досліджувані, суттєво не відрізняються.

Зміст третьої шкали, «Невдоволеність собою, розчарування в житті» (Ш 3), виявився для нас неочікуваним, оскільки при моделюванні ми розглядали лише сфери життєдіяльності особистості. Поява шкали з вираженим негативним значенням, що поєднує відповіді стосовно актуальних проблем, які переживає людина та не може здолати, свідчить про те, що переживання благополуччя розщеплює життя людини на різні періоди з різним рівнем задоволення, на різні сфери з різним рівнем реалізованості, виокремлює різні групи, порівняння з якими посилює або послаблює переживання задоволення. Отже, переживання задоволення чи благополуччя завжди є відносним, таким, що потребує додавання об'єкта, з яким порівнюється («у порівнянні з чим...»). Одним із перших, хто заговорив про абсолютність-відносність переживань, був А. Маслоу. Описуючи «пікові переживання» як важливі елементи досвіду особистості, він використовував поняття «абсолютність»: «З цього погляду, пікові переживання швидше абсолютні, ніж відносні. Вони не тільки знаходяться поза часом і простором ..., вони не тільки безумовні і сприймаються самі по собі, вони не тільки відносно невмотивовані і відірвані від інтересів людини, вони сприймаються так, начебто існують самі по собі, «десь там»...» (Маслоу, 2003). В. Вілюнас підкреслював, що в історії психології дослідники завжди визначали здатність емоцій оцінювати об'єкти. Таке оцінювання могло реалізуватися свідомо або неусвідомлено, абсолютно чи відносно (Вілюнас, 1976). Перегукується з цією ідеєю і принцип відносності позитивних емоційних оцінок, сформульований ще у 1970 р. П. Симоновим. Відповідно до принципу відносності, багаторазове повторення «приємних» стимулів веде до нейтралізації позитивних оцінок, тому не існує однозначно та стабільно «приємних» стимулів та переживань, які вони породжують (Симонов, 2021). Якщо припустити, що окрім емоційної складової переживання благополуччя має у своєму складі ще й ціннісний аспект, то тоді ідея відносності переживання певною мірою узгоджується з положенням концепції М. Лоського, відповідно до якого позитивна цінність визначається через порівняння з «абсолютною повнотою буття». «Все, що причетне якою б мірою Добру..., містить у собі виправдання свого буття, заслуженість його, і симптоматично ця позитивна цінність виражається, залежно від різноманітності видів цього залучення, у нескінченно різноманітних позитивних почуттях – у почутті задоволення, захоплення, піднесення, спокою, довіри, надії... Навпаки, все, що перешкоджає здійсненню абсолютної повноти буття, не заслуговує на те, щоб бути; симптоматично така негативна цінність виявляється у негативних почуттях страждання, огиди, падіння, вульгарності, жажливості, занепокоєння, покинутості тощо», – писав філософ (Лосский, 1931). Отже, ми припускаємо відносний характер існування переживання благополуччя, яке завжди через оцінювання

встановлює відповідність між актуальним станом та станами «повного задоволення» чи «страждання», які виступають певними орієнтирами, стандартами для визначення своєї якості життя. Третя шкала була утворена шістьма твердженнями (9, 11, 21, 22, 24, 25).

Високі значення за шкалою «Невдоволеність собою, розчарування в житті» ми пов'язуємо зі зневірою у можливості подолання труднощів власними силами, з відчуттям занепаду сил, що може бути пов'язаним з постійними невдачами або нездійсненими очікуваннями. Тобто люди, що отримують високі бали за цією шкалою, відчувають себе неспроможними, нікчемними та невдоволеними обставинами власного життя. Такий стан може викликати появу переживання відчуження від самого себе, яке супроводжується неадекватним сприйняттям себе або взагалі втратою відчуття власного «Я». За критерієм альфа Кронбаха ми отримали результат 0,74, що відповідає достатньому рівню узгодженості тверджень за цією шкалою.

Четверта шкала була названа «Задоволеність відносинами з іншими» (Ш 4), до її складу увійшли сім тверджень (3, 4, 12, 13, 15, 16, 19). Цей фактор відображає рівень довіри до світу, інших осіб, готовність приймати та надавати взаємодопоміжку та взаємодопомогу у відносинах. Тобто люди, які отримують високі значення за цією шкалою, задоволені відносинами з іншими, формують довірчі, підтримуючі та розуміючі відносини з оточуючими, не мають наміру і не хочуть змінювати своє коло спілкування. За критерієм альфа Кронбаха ми отримали результат 0,77, що відповідає достатньому рівню узгодженості запитань за цією шкалою.

Була запропонована і загальна шкала, що визначає загальний рівень задоволеності особистості, яка враховує всі 4 субшкали та розраховується як сума значень за шкалами Ш₁, Ш₂ та Ш₄, від якої віднімається значення за шкалою Ш₃. Значення коефіцієнта альфа Кронбаха дорівнює 0,70, що відповідає достатньому рівню узгодженості запитань за цією шкалою.

Перше вимірювання за шкалами методики було здійснено у травні 2021 року. У жовтні 2021 року авторська методика «КОСБ-3» була перевірена на надійність-стійкість, результати перевірки наведені у таблиці 2. Кількість осіб, що двічі проходили методику, становить 47, віком від 18-24 років. Була застосована процедура кореляційного аналізу.

Таблиця 2

Результати перевірки авторської методики «КОСБ-3» на надійність-стійкість

№	Шкала	Коефіцієнт за ретестом	Рівень значущості (p)
1	Задоволеність власним життям	0,78	0,001
2	Задоволеність своєю самореалізацією	0,59	0,001
3	Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,61	0,001
4	Задоволеність відносинами з іншими	0,70	0,001
5	Загальний рівень задоволеності	0,79	0,001

Відповідно до результатів, наведених вище, можна стверджувати, що перевірка на надійність-стійкість пройшла успішно, адже ми отримали всі коефіцієнти кореляції на високому рівні значущості.

Розроблені шкали необхідно було перевірити на рівень конвергентної валідності, яка припускає відповідність результатів за новими шкалами даним, що отримані за іншими вже стандартизованими методиками, які вивчають схожі психічні явища. Для перевірки валідності було обрано «Шкалу психологічного благополуччя» (К. Ріфф) у адаптації Л. Жуковської, Є. Трошихіної та опитувальник «Задоволеності життям» (Н. Мельникова). Застосовувалась

також процедура кореляційного аналізу. У таблиці 3 наведені результати найбільш важливих для обґрунтування показників.

Таблиця 3

Значущі взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя та показниками методики «КОСБ-3»

Показники за розробленою методикою	«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)						
	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самосприйняття	Психологічне благополуччя
Задоволеність власним життям	0,352**	0,030	0,624***	0,146	0,394***	0,572***	0,448***
Задоволеність своєю самореалізацією	0,253*	0,276*	0,393***	0,505***	0,567***	0,459***	0,519***
Невдоволеність собою, розчарування в житті	-0,422***	-0,200	-0,261*	-0,129	-0,077	-0,277*	-0,290**
Задоволеність відносинами з іншими	0,534***	0,123	0,473***	0,139	0,392***	0,464***	0,448***
Загальний рівень задоволеності	0,348**	0,094	0,555***	0,258*	0,528***	0,542***	0,491***

Примітка: * - кореляційний зв'язок є значущим $p \leq 0,05$; ** - кореляційний зв'язок є значущим $p \leq 0,01$; *** - кореляційний зв'язок є значущим $p \leq 0,001$.

У таблиці 4 наведені значущі коефіцієнти кореляції, які відображають конвергентну валідність шкал авторської методики, оскільки вони висвітлюють взаємозв'язки показників методики «КОСБ-3» з показниками методики Н. Мельникової, які визначають різні аспекти задоволеності особистістю власним життям.

Отже, була підтверджена висока конвергентна валідність шкал методики, оскільки загальний показник задоволеності життям встановлює значущі кореляційні зв'язки зі всіма шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (за виключенням шкали «Автономія») та опитувальника «Задоволеності життям» (Н. Мельникова). Значення за всіма шкалами авторської методики корелюють з показниками інших методів, які обрані як такі, що відповідають змісту методики та віковому складу вибірки.

Стандартизація шкал авторської методики «КОСБ-3» була проведена на вибірці 256 студентів закладів вищої освіти м. Києва. Дані, наведені у таблиці 5, відображають значення асиметрії та ексцесу й їх стандартних помилок для загального рівня задоволеності та чотирьох шкал методики «КОСБ-3». За критерієм М. Плохинського, емпіричні значення асиметрії та ексцесу не повинні перевищувати потроєного значення помилки.

Таблиця 4

Значущі взаємозв'язки між показниками задоволеності життям та показниками розробленої методики

Показники за розробленою методикою	«Задоволеність життям» (Н. Мельникова)				
	Життєва включеність	Розчарованість в житті	Втома від життя	Занепокоєння про майбутнє	Занальний показник задоволеності життям
Задоволеність власним життям	0,695***	-0,604***	-0,409***	-0,334**	0,625***
Задоволеність своєю самореалізацією	0,449***	-0,212	-0,269*	-0,301**	0,379***
Невдоволеність собою, розчарування в житті	-0,172	0,457***	0,378***	0,355**	- 0,383***
Задоволеність відносинами з іншими	0,435***	-0,438***	-0,362***	-0,309**	0,462***
Загальний рівень задоволеності	0,621***	-0,404***	-0,321**	-0,280*	0,505***

Примітка: * - кореляційний зв'язок є значущим $p \leq 0,05$; ** - кореляційний зв'язок є значущим $p \leq 0,01$; *** - кореляційний зв'язок є значущим $p \leq 0,001$.

Таблиця 5

Коефіцієнт асиметрії та коефіцієнт ексцесу за показниками когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя

Показники когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя	Коефіцієнт асиметрії		Коефіцієнт ексцесу	
	Статистика	Стандартна помилка	Статистика	Стандартна помилка
Задоволеність власним життям	-0,284	0,152	-0,587	0,303
Задоволеність своєю самореалізацією	-1,175	0,152	1,357	0,303
Невдоволеність собою та розчарування в житті	-0,118	0,152	-0,220	0,303
Задоволеність відносинами з іншими	-0,877	0,152	0,715	0,303
Загальний рівень задоволеності	-0,325	0,152	-0,086	0,303

Як бачимо, отримані результати за показником асиметрії та ексцесу за шкалою «Задоволеність своєю самореалізацією» не відповідають нормальному розподілу даних. Ми маємо яскраво виражену правосторонню асиметрію, яка свідчить про перевагу високих значень у розподілі емпіричних даних, а також ми маємо гостровершинний ексцес, що свідчить про те, що більшість значень зосереджені біля середнього значення. Було прийнято рішення вилучити шкалу «Задоволеність своєю самореалізацією» зі складу методики. Інші шкали відповідають нормальному розподілу, отже можна застосувати процедуру стандартизації з використанням шкали станайнів. Тестові норми за шкалами методики наведені в таблиці 6.

На підставі проведених заходів перевірки конвергентної валідності була здійснена інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3».

За шкалою «Задоволеність власним життям»:

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими, людина відчуває свої переваги.

Таблиця 6

Процедура переведення сирих даних за шкалами методики «КОСБ-3» у стандартизовану шкалу станайнів

Станайн	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	Низький рівень
2	14-16	12-13	17-19	11-18	
3	17-19	14-16	20-22	19-23	
4	20-22	17-18	23-26	24-28	Середній рівень
5	23-25	19-20	27-28	29-33	
6	26-28	21-22	29-30	34-38	
7	29-30	23-24	31-32	39-43	Високий рівень
8	31	25-27	33	44-47	
9	32-35	28-30	34-35	48-50	

Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху.

За шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті»:

Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів.

Низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі.

За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими»:

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне.

Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це

скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

За загальним рівнем задоволеності життям:

Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям.

Висновки. Була запропонована авторська методика «КОСБ-3», призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика вміщає в себе 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими». Були здійснені процедури перевірки на дискримінативність тверджень, надійність-узгодженість за коефіцієнтом альфа Кронбаха. Отримані дані, що підтверджують високий рівень конвергентної валідності всіх шкал методики. Проведена перевірка на надійність-стійкість за допомогою ретестового випробування (47 осіб пройшли тестування повторно), що довело її високий рівень. Стандартизація шкал авторської методики «КОСБ-3» була проведена на вибірці студентів м. Києва, у кількості 256 осіб. Тестові норми сформовані та представлені в шкалі станайнів.

Перспективи подальших досліджень. Планується використання методики в наукових психологічних дослідженнях для виявлення факторів, що сприяють або заважають переживанню суб'єктивного благополуччя молоддю, встановлення розбіжності у переживанні задоволеності життям осіб певних категорій. Це надасть можливість уточнити як структуру суб'єктивного благополуччя, так і особливості її переживання у різні періоди життя.

Література

1. Вилюнас, В.К. (1976). Психология эмоциональных переживаний. Москва: Изд-во МГУ.
2. Жуковская, Л.В., & Трошихина, Е.Г. (2011). Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*, 32(2), 82-93.
3. Лосский, Н.О. (1931) Ценность и бытие. Бог и царство божие как основа ценностей. Киев : Библиотека Фонда содействия развитию психической культуры. URL: <http://psylib.org.ua/books/lossn01/index.htm>
4. Маслоу, А. (2003) Психология бытия. Москва : Рефл-бук, Киев : Ваклер, PSYLIB. URL: <http://psylib.org.ua/books/masla02/txt06.htm>.
5. Мельникова, Н.Н. (2004) Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. Челябинск : Изд-во ЮУрГУ.
6. Панина, Н.В. (2003) Индекс жизненной удовлетворенности. *Психология развития конкурентоспособной личности*. Москва : Изд-во Московского психолого-социального института, 192–194.
7. Савченко, О.В., & Калюк, О.О. (2021) Структура суб'єктивного благополуччя студентів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 4(24), 61-67. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.8>
8. Сидоренко, Е.В. (2003). Методы математической обработки в психологии. СПб.: ООО «Речь».
9. Симонов, П.В. (2021) Эмоциональный мозг. Санкт-Петербург : Питер.
10. Соколова, М.В. (1996) Шкала субъективного благополучия (ШСБ): руководство. Ярославль : Психодиагностика.
11. Bradburn, N.M. (1965) Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Chicago: Aldine Publishing Company.
12. Bradburn, N.M., & Caplovitz, D. (1965) Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company.
13. Comunian, A.L. & Sarmany Schuller, I. (1995) Cross cultural comparison of anxiety and arousability inventory (AAI). *Studia Psychologica*; Bratislava, 37 (1), 11-19.

14. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002) Self-determination research: reflections and future directions. *Handbook of self-determination research*. Rochester (NY.): University of Rochester Press, 431–441.
15. Diener, E. (Ed.) (2009) Culture and Well-Being: The collected works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, 38. Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-0.2>
16. Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. & Tobin, S. (1961) The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
17. Ryff, C.D. (2014) Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom.* 83, 10-28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>
18. Waterman, A., Schwartz, S. & Conti, R. (2008) The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of happiness studies*, 9 (1), 41-79. DOI:10.1007/s10902-006-9020-7

References

1. Vilyunas, V.K. (1976) Psihologiya emotsionalnyh perezhivaniy [Psychology of emotional experiences]. Moskva: Izd-vo MGU. [in Russian].
2. Zhukovskaya, L.V., & Troshikhina, E.G. (2011). Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff. [Scale of psychological well-being K. Riff.] *Psikhologicheskij zhurnal*. 32(2), 82-93. [in Russian].
3. Losskiy, N.O. (1931) Tsennost i bytie. Bog i tsarstvo bozhie kak osnova tsennostey [Value and existence. God and the kingdom of God as the basis of values]. Kiev: Biblioteka Fonda sodeystviya razvitiyu psichicheskoy kulturyi.URL: <http://psylib.org.ua/books/lossn01/index.htm>[in Russian].
4. Maslou, A. (2003) Psihologiya byitiya [Psychology of being]. Moskva: Refl-buk, Kiev: Vakler, PSYLIB.URL: <http://psylib.org.ua/books/masla02/txt06.htm>. [in Russian].
5. Melnikova, N.N. (2004). Diagnostika sotsialno-psihologicheskoy adaptatsii lichnosti: Uchebnoe posobie [Diagnosis of socio-psychological adaptation of personality: Textbook.]. Chelyabinsk: Izd-vo YuUrGU. [in Russian].
6. Panina, N.V. (2003) Indeks zhiznennoy udovletvorennosti [Life satisfaction index]. *Psihologiya razvitiya konkurentosposobnoy lichnosti*. Moskva : Izd-vo Moskovskogo psihologo-sotsialnogo instituta, 192–194. [in Russian].
7. Savchenko, Olena & Kaliuk, Oleksandra. (2021). The structure of students' subjective well-being *Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia*. № 4(24), 61-67. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.8> [in English].
8. Sidorenko, E.V. (2003). Metody matematicheskoy obrabotki v psihologii [Methods of mathematical processing in psychology]. Sankt-Peterburg: Rech. [in Russian].
9. Simonov, P.V. (2021) Emotsionalnyy mozg [Emotional brain]. Sankt-Peterburg: Piter. [in Russian].
10. Sokolova, M. V. (1996) Shkala sub'ektivnogo blagopoluchiya (ShSB): rukovodstvo [Subjective well-being scale (SSB): a guide]. Yaroslavl: Psihodiagnostika.
11. Bradburn, N.M. (1965) Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Chicago: Aldine Publishing Company.
12. Bradburn, N.M., & Caplovitz, D. (1965) Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company.
13. Comunian, A.L. & Sarmany Schuller, I. (1995) Cross cultural comparison of anxiety and arousability inventory (AAI). *Studia Psychologica*; Bratislava, 37 (1), 11-19.
14. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002) Self-determination research: reflections and future directions. *Handbook of self-determination research*. Rochester (NY.): University of Rochester Press, 431–441.
15. Diener, E. (Ed.) (2009) Culture and Well-Being: The collected works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, 38. Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-0.2>
16. Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. & Tobin, S. (1961) The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
17. Ryff, C.D. (2014) Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom.* 83, 10-28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>
18. Waterman, A., Schwartz, S. & Conti, R. (2008) The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of happiness studies*, 9 (1), 41-79. DOI:10.1007/s10902-006-9020-7

**Текст методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»
(О. Калюк, О. Савченко)**

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	У моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж у більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Ключі до методики

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	-
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	-
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		ЗР=Ш 1+Ш 3-Ш 2	

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Відомості про авторів

Савченко Олена Вячеславівна, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри педагогіки та психології, ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», Київ, Україна.

Savchenko, Olena, Dr., Prof., Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman, Kyiv, Ukraine

E-mail: savchenko.elena.v@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/000-0002-7069-7419>

Калюк Олександра Олександрівна, магістерка психології, ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», Київ, Україна.

Kaliuk, Oleksandra, Master of Psychology, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman, Kyiv, Ukraine

E-mail: aleks150599@gmail.com

Отримано 20 грудня 2021 р.

Рецензовано 10 січня 2022 р.

Прийнято 12 лютого 2022 р.