

<https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.15>
УДК 159.922:378-053

Юрій Швалб
Олексій Вернік
Оксана Павленко

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Швалб Юрій, Вернік Олексій, Павленко Оксана. Методика дослідження життєвого благополуччя особистості.

Вступ. У традиційних підходах до благополуччя та його діагностики основна увага зосереджується на двох аспектах – суб'єктивному переживанню задоволеності / щастливості або на позитивному психологічному функціонуванні та розвитку особистості. Водночас на периферії зазвичай залишається питання відносин особистості з середовищами її життєдіяльності, буття, хоча саме від них багато в чому залежить переживання особистістю благополуччя. Отже, в екопсихологічному підході мова йде про життєве благополуччя особистості. Незважаючи на те, що в наявному інструментарії дослідження благополуччя представлені певні елементи цього питання, окремих методик дослідження життєвого благополуччя нами не було знайдено.

Мета: на основі теоретичної моделі життєвого благополуччя в екопсихологічному підході розробити методику його емпіричного дослідження.

Методи: теоретичний аналіз проблеми, аналіз та систематизація наявного інструментарію дослідження благополуччя, методи статистичної обробки даних, структурування та узагальнення отриманих результатів.

Результати. На засадах розробленої авторської теоретичної моделі життєвого благополуччя в руслі екопсихологічної парадигми було розроблено методику вимірювання рівня життєвого благополуччя. В її основу покладено ідею відносин особистості з середовищами її життя в процесі життєдіяльності, що відповідають базовим процесам організації людиною власного життя – забезпеченню, організації і реалізації, й відповідну провідну ідею, характер соціальної підтримки та переживання. У результаті пілотного емпіричного дослідження було здійснено перевірку надійності теоретично виділених шкал та, шляхом конфірматорного факторного аналізу, перевірку теоретичного конструкту, закладеного в основу методики життєвого благополуччя.

Висновки. Розроблена методика є одним з перших інструментів дослідження життєвого благополуччя особистості в екопсихологічному підході. На основі емпіричних даних можна стверджувати про високий рівень узгодженості шкал методики та значущу відповідність теоретичній моделі.

Ключові слова: життєве благополуччя, життєдіяльність особистості, життєзабезпечення, життєорганізація, життєреалізація, психологічна діагностика, валідність, надійність

Shvalb, Yuriy, Vernik, Oleksiy, Pavlenko, Oksana. Methodology for studying the well-being of an individual.

Introduction. In traditional approaches to well-being and its diagnostics, the main attention is focused on two aspects - the subjective experience of satisfaction / happiness and the positive psychological functioning and development of the individual. At the same time, the relationship of the individual with their environments usually remains out of the researchers' focus, although it is on them that the individual's experience of well-being largely depends. Thus, according to the ecopsychological approach we are talking about the well-being of the individual. Despite the fact that certain elements of this issue are present in popular well-being research tools, we have not found any specific instruments for studying well-being.

Aim: based on the ecopsychological model of well-being, to develop a methodology for its empirical study.

Methods: *theoretical analysis of the problem, analysis and systematization of the existing well-being research tools, methods of statistical data processing, structuring and generalization of the obtained results.*

Results. *On the basis of the authors' theoretical model of well-being in line with the ecopsychological paradigm, an instrument for measuring the level of well-being was developed. It is based on the idea of the relationship of the individual with their environments, which correspond to the basic processes of organizing a person's own life - provision, organization and implementation, and the corresponding key idea, the nature of social support and experience. The pilot empirical study allowed testing the reliability of the theoretically selected scales and, by means of the confirmatory factor analysis, the theoretical construct underlying the methodology of well-being.*

Conclusions. *The proposed methodology is one of the first tools for studying the well-being of an individual using the ecopsychological approach. The scales of the methodology were shown to have a high level of consistency and a significant correspondence to the theoretical model.*

Key words: *well-being, life activities, life support, life organization, life realization, psychological diagnostics, validity, reliability*

Вступ. Благополуччя людини на поточному етапі функціонування сучасного європейського суспільства є однією з базових ідей і векторів його розвитку. Незважаючи на те, що збереження традицій, соціальна успішність залишаються актуальними життєвими орієнтирами, в умовах, коли в Україні йде затяжна війна з російськими загарбниками за європейське майбутнє, на провідне місце виходять ідеї щастя і благополуччя, які мають становити один з базисів післявоєнної відбудови і розвитку нашого суспільства, як складової європейської спільноти, що ґрунтується на ліберально-демократичних цінностях.

Традиційно в дослідженнях психологічних аспектів благополуччя людини розрізняється два підходи – гедоністичний і евдемоністичний, в рамках яких і розробляється відповідний інструментарій. В першому – благополуччя пов'язується з суб'єктивними переживаннями задоволеності – незадоволеності людиною власним життям, її щастливості – нещасності тощо (Бредб'орн, 1966; Дінер, 1984; Канеман, Дінер & Шварц, 1999 й ін.). В іншому – з позитивним психологічним функціонуванням та розвитком особистості. Зважаючи на це, прийнято розрізняти суб'єктивне і психологічне благополуччя.

Принципово інший підхід і спосіб дослідження проблеми благополуччя пропонується в **еконсихологічній парадигмі**. Тут благополуччя є характеристикою не окремого суб'єкта, а його відносин з середовищами його буття. Й, таким чином, мова йде про життєве благополуччя. Ми говоримо про розвиток ідей К. Левіна, запропонованих, зокрема, в його теорії поля. Тут благополуччя людини, поза відносинами цієї людини з її оточенням, можна порівняти з певним повідомленням, відірваним від контексту. З іншого боку, аналізуючи різні відносини окремого суб'єкта з середовищами його буття, можна віднаходити проблемні зв'язки й організовувати по відношенню до них ті чи інші змінювальні практики.

Такий підхід на сьогодні не досить часто зустрічається в сучасних дослідженнях, хоча проблема відносин з середовищами / сферами життя притаманна вивченню як суб'єктивного (Diener, 1984), так і психологічного (Ryff, 1989) благополуччя. У першому випадку є самооцінка благополуччя / задоволеності власним життям людини в матеріально-предметній, професійній, інтимно-дружній, духовній сферах. У другому – деякі складові самодетермінації особистості, а саме: «середовищна майстерність», «позитивні стосунки з іншими».

Тож ще й досі актуальним залишається питання інструментарію дослідження життєвого благополуччя. Переважна більшість методик дослідження психологічної складової благополуччя побудована на основі вказаних вище двох принципово різних підходів, механічне поєднання яких є досить еkleктичним, в сенсі питання «що ми вимірюємо?».

Іншою дотичною до проблеми інструментарію вимірювання екопсихологічної складової благополуччя є розуміння благополуччя в медичному та соціально-економічному контекстах. Зокрема, існує достатня кількість інструментів для вимірювання рівня психічного благополуччя, соціального благополуччя, економічного благополуччя тощо – маються на увазі методики WHOQOL, EuroQOL. У цих методиках відображений аспект, що майже не представлений у двох згаданих вище напрямках вивчення благополуччя, а саме – пов'язаний з середовищними умовами як детермінантою благополуччя. Зрозуміло, що така детермінація не є прямою, а завжди опосередкована психологічним устроєм людини. Водночас недостатньо розробленою залишається проблема середовищної детермінації благополуччя. Як вже зазначалося, середовище сучасної людини (професійне, культурне, освітнє, предметно-матеріальне тощо) трансформується в наш час радикальним чином завдяки процесам урбанізації, цифровізації, функціонального збагачення і персоналізації тих чи інших просторів. Глобальні екологічні проблеми змінюють природне середовище, яке стає все більш загрозливим для здоров'я та працездатності людини.

Мета дослідження – розробити методику дослідження життєвого благополуччя людини в екопсихологічному підході.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз проблеми, аналіз і систематизація наявного інструментарію дослідження благополуччя, статистична обробка і кількісний аналіз даних, структурування та узагальнення отриманих результатів.

Теоретичне підґрунтя. На основі аналізу існуючого інструментарію дослідження благополуччя особистості можна зазначити, що однією з досить поширених методик, оснований на теоретичній моделі суб'єктивного благополуччя, є «Шкала задоволеності життям» (SWLS, Pavot & Diener, 2013). Афективний вимір суб'єктивного благополуччя зазвичай досліджується за допомогою «Шкали позитивного впливу, негативного впливу» (PANAS, Tran, 2020).

Загалом у сучасних дослідженнях суб'єктивного благополуччя стверджується його складна структура, що має п'ять базових, ортогональних доменів для самооцінки (Lui & Fernando, 2018): фізичний, соціальний, фінансовий, гедоністичний, евдемоністичний, а також показник самооцінки загального благополуччя.

Психологічна структура благополуччя зазвичай визначається через ті чи інші характеристики особистості. Зокрема, К. Ріфф (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008) виокремила шість основних компонентів: автономність, середовищну майстерність, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвої цілі, самореалізацію і самоприйняття. Значна кількість діагностичного матеріалу розроблена, спираючись саме на вказану модель, яка й сьогодні залишається однією з найпоширеніших. Наприклад, Шкала психологічного благополуччя (PWS), розроблена в Стенфордському університеті (<http://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/>), у своєму повному (42-питання) і короткому (18-питань) варіанті включає 6 шкал (Ryff et al., 2007; адаптовано з Ryff, 1989): автономії; середовищної майстерності; особистісного зростання; позитивних стосунків з іншими; цілей в житті; самоприйняття. У дослідженні Е. Samman (2007) є спроба поєднати два підходи на операціональному рівні з метою проведення крос-культурних досліджень.

Також можна зазначити наявність методик дослідження загального благополуччя, в якому серед іншого як частина присутня психологічна складова. Насамперед мається на увазі WHOQOL-100, WHOQOL-Brief, EuroQOL.

У 2011 році з'явилася нова «Шкала благополуччя Бі-Бі-Сі» (BBC-Well-being scale), розроблена в Единбурзькому університеті. Вона має усього 24 питання й, в результаті експлораторного факторного аналізу, було виділено три фактори благополуччя – психологічне, фізичне здоров'я та благополуччя і благополуччя у стосунках. Трохи пізніше з'явилася «Модифікована шкала благополуччя Бі-Бі-Сі», в яку було додано шкалу суб'єктивного благополуччя. Зазначимо, що у 2022 році ця методика була адаптована на

українській вибірці (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022). Також важливою подією у контексті огляду поточних інструментів дослідження благополуччя людини в національному науковому просторі є публікація психологічного практикуму під редакцією тих же авторів, в якому було зібрано україномовні адаптації методик дослідження психологічного здоров'я і благополуччя персоналу організацій (Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзинська, Івкін & Ковальчук, 2023).

У 2021 році було презентовано авторську методику дослідження психологічного благополуччя С. Забаровської (2021). В її основу покладена теоретична модель А. Бека про три складові депресивного розладу – негативний погляд на світ, себе і майбутнє, що вважається гострим проявом психологічного неблагополуччя. Водночас запропоновані шкали включають в себе як складові суб'єктивного благополуччя, за Е. Дінер, так і складові, запропоновані в моделі К. Ріфф. У 2022 році опубліковано авторську методику О. Савченко, О. Калюк «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (Savchenko & Kaliuk, 2022). Також зазначимо й українську адаптацію Вісбаденського опитувальника позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха (Сердюк, 2022).

В останні роки серед розробників дослідницького інструментарію благополуччя виявилася тенденція для його вимірювання в окремих соціальних групах, зокрема серед студентів – «Опитувальник процесу благополуччя студентів» («The Student Well-Being Process Questionnaire (Student WPQ, 2017)»), «Короткий багатомірний опитувальник благополуччя» («SMWQ», 2017) для осіб поважного віку та окремих психологічних складових благополуччя: «Опитувальник духовного благополуччя» («SWBO», 2021), «Опитувальник емоційного благополуччя» (2023), «Шкала жіночого сексуального благополуччя» (2009) тощо.

Методологія дослідження. У лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України під керівництвом Ю. Швалба було розроблено теоретичну модель життєвого благополуччя на засадах екопсихологічної парадигми, в основу якої покладено ідею відносин особистості з середовищами її життя в процесі її життєдіяльності (Швалб та ін., 2021). Тут фіксується саме процес особистісної життєдіяльності. Благополуччя людини пропонується розглядати не окремим феноменом, не «само собою», але включеним у її життєдіяльність, що дозволяє ставити питання про життєве благополуччя особистості як форму прояву її власної активності – як цінність, мету активності та спосіб організації власного життєвого простору.

У такому аспекті цей конструкт вписується і виявляється у базових процесах загальної організованості життя людини – «життєзабезпечення», «життеорганізація» та «життєреалізація». Такі процеси є атрибутивними для існування кожної людини і можуть розгортатися у будь-якій сфері її життя – професійній, міжособистісній, повсякденно-побутовій тощо. Також вони можуть бути представлені як особливі рівні розгортання активності людини, що дозволяє виокремити показники особистісного благополуччя як цілісного феномену.

Благополуччя на рівні *життєзабезпечення* визначається трьома складовими. По-перше, через переживання *життєвого достатку*. Достатку не в сенсі багатства, а як відчуття відповідності умов життя і наявних життєвих ресурсів актуальним життєвим потребам. По-друге, це почуття наявності *підтримки* в міжособистісних стосунках. Це означає наявність почуття спільності і потенційної злагоженості попри всі негаразди чи конфлікти, які можуть виникати у процесах взаємодії. По-третє, це почуття *комфортності* існування. Водночас почуття комфортності має розповсюджуватися не тільки на власний тілесний стан, але й на усе середовище життя людини. Сама комфортність відчувається через зручність і сприятливість умов життя функціональним станам особистості.

Благополуччя на рівні *життєорганізації* визначається також трьома складовими. По-перше, це усвідомлювана *впорядкованість* життя як суб'єктивна відповідність

структури життєвого простору наявним життєвим функціям існування особистості. На буденному рівні ця відповідність осмислюється через поняття зручності, відкритості та доступності тих структурних компонентів життєвого середовища, які безпосередньо належать до системної організації способу життя особистості. По-друге, це сприйняття соціальної ситуації життєдіяльності як ситуації *сприяння* розгортанню життєво значущих діяльностей індивіда. Можна сказати також, що це почуття впевненості в стабільності соціального буття, навіть якщо самі соціальні процеси є дуже динамічними та швидкоплинними. По-третє, це раціональне почуття *захищеності* власного існування та існування близьких людей. Раціональність означає усвідомлення і можливість використання наявних форм і методів мінімізації ризиків, що передбачають загрозу життю або здоров'ю індивідів.

Благополуччя на рівні *життєреалізації* визначається іншими складовими. По-перше, це усвідомлене прийняття життя як відповідного нормам *історичності*, *етичності* й *естетичності*, тобто коли життя осмислюється у переживанні його безперервності, правильності й краси. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображається як здатність і можливість «насолоджуватися життям», а в особистісному аспекті – здатністю брати на себе відповідальність за встановлення й утвердження справедливості. По-друге, це структурування «Я-образу» особистості через категорії *успішності* і *самореалізованості*. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображається як наявність певного життєвого балансу між власними життєвими досягненнями та визнанням з боку соціального і міжособистісного оточення, а в особистісному аспекті – як збереження віри в щастя й активного прагнення до нього як сенсу життя. По-третє, це впевненість у наявності *життєвих перспектив*. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображається як наявність значущих проєктів життєвих змін, а в особистісному аспекті – як прийняття себе й свого минулого/сьогодення/майбутнього як дійсності, що постійно змінюється.

Отже, вказане відображає три рівні життєдіяльності, що відповідають базовим процесам організації людиною власного життя, й відповідну провідну ідею, характер соціальної підтримки та переживання, які можна означити через рівні фокусування власного життя на самому житті, на житті з іншими й на собі в житті (табл. 1).

Таблиця 1

Показники благополуччя по рівнях організації життєдіяльності

Рівні життєдіяльності	Фокусування		
	на житті	на інших у житті	на собі
Життєзабезпечення	<i>Достаток</i>	<i>Підтримка</i>	<i>Комфорт</i>
Життєорганізація	<i>Впорядкованість / усталеність</i>	<i>Включеність</i>	<i>Безпека</i>
Життєреалізація	<i>Правильність</i>	<i>Успішність</i>	<i>Перспективи / майбутнє</i>

Результати дослідження та їх обговорення. На основі обґрунтованої теоретичної моделі нами було розроблено методику вимірювання рівня життєвого благополуччя. Визначені характеристики переводилися у відповідні 9 тверджень методики – 3 x 3. Кожне твердження пропонувалося оцінити досліджуваному на відповідність власним переконанням за десятибальною системою – від 1 до 10. Наприклад, «У своєму житті відчуваю підтримку оточення».

За розробленою методикою було проведено пілотне дослідження. Вибірку складали студенти 18-22 років спеціальностей соціо-гуманітарного профілю закладів вищої освіти. Загальний обсяг становив 109 осіб. Дані оброблялися з використанням програмних засобів Google Sheets і Microsoft Excel з розширеннями Google Application Scripts і VBA

відповідно для автоматизації певних процедур обробки, а також з використанням інструментів статистичної обробки (пакети SPSS і Jamovi).

На першому етапі нас цікавило питання порівняння середніх вимірюваних показників – як базових, так і інтегральних. Результати обчислень наведено у таблицях 2 і 3.

Таблиця 2

Базові показники особистісного благополуччя в процесі вирішення життєвих задач

	Мінімум	Максимум	Середнє	Станд.відхил.	Порядок
Підтримка оточення	3	10	7,76	1,976	1
Правильність	2	10	7,63	1,784	2
Комфорт	2	10	7,59	1,878	3
Включеність	1	10	7,57	2,134	4
Захищеність	2	10	7,15	2,119	5
Успішність	1	10	7,11	2,069	6
Достаток	3	10	6,86	1,972	7
Впевненість у майбутньому	1	10	6,78	2,211	8
Визначеність і усталеність	1	10	6,39	2,103	9
Кількість випробуваних	109				

З наведених даних можна бачити, що на першому і третьому, за усередненими значеннями, місцях розміщено показники рівня життєзабезпечення – насамперед відчуття наявності соціальної підтримки й переживання комфорту. Проте, другим за значущістю йде показник ідеї життєреалізації – переконання у правильності власного життя. З іншого боку, на наш погляд, є дуже важливим факт найменшої потужності в переживанні особистісного благополуччя показника визначеності і усталеності власного життя як компонента життєорганізації. Звідси, зокрема, можна висунути гіпотезу для подальших досліджень: в ситуації тотальної середовищної невизначеності показник впорядкованості / невпорядкованості власного життя менше впливає на переживання особистістю власного благополуччя.

Таблиця 3

Інтегральні показники особистісного благополуччя в процесі вирішення життєвих задач

	Мінімум	Максимум	Середнє	Станд.відхил.
Життєзабезпечення	8	30	22,22	4,885
Життєорганізація	6	30	21,11	5,253
Життєреалізація	6	30	21,53	5,430
Моє життя	7	28	20,89	4,478
Інші у моєму житті	7	30	22,44	5,198
Я сам	6	30	21,53	5,523
Кількість випробувань	109			

З наведених значень описової статистики інтегральних показників, отриманих на вибірці пілотного дослідження, зазначимо, що найбільш значущим в сенсі життєвого благополуччя є рівень життєзабезпечення (ще й з найменшим стандартним відхиленням). З іншого боку, варто зафіксувати, що дещо більш важливим в переживанні благополуччя є

фокусування на соціальності у порівнянні з фокусуванням на особливостях самого життя та себе у житті.

Наступним кроком аналізу була перевірка узгодженості теоретично виділених шкал моделі. Для цього за кожною з них було обчислено коефіцієнти узгодженості α і ω (табл. 4).

Таблиця 4

Аналіз надійності шкал моделі

	α Кронбаха	ω Макдональдса	Середнє	Станд. відхил.
Рівні життєдіяльності				
Життєзабезпечення	0,788	0,793	7,41	1,63
Життєорганізація	0,768 (0,810)*	0,788	7,04	1,75
Життєреалізація	0,871	0,878	7,18	1,81
Фокусування				
На житті	0,640	0,662	6,96	1,49
На інших	0,793	0,806	7,48	1,73
На собі	0,734 (0,832)*	0,823	5,33	1,45

Примітка: * у вказаних показниках показники надійності набувають вищих значень шляхом виключення одного елемента

Як видно з таблиці 4, надійність шкал є досить прийнятною. Проте, виявилось, що у випадку життєорганізації і фокусування на переживаннях щодо власного життя, шляхом виключення одного елемента, показники надійності збільшуються: у випадку життєорганізації до 0,810, за рахунок виключення показника *визначеності і усталеності*; в іншому випадку – до 0,832, за рахунок виключення показника *комфортності*.

Наступний крок полягав в емпіричній перевірці теоретичної моделі життєвого благополуччя особистості шляхом конфірматорного факторного аналізу (CFA). Основні показники подано у таблиці 5.

Таблиця 5

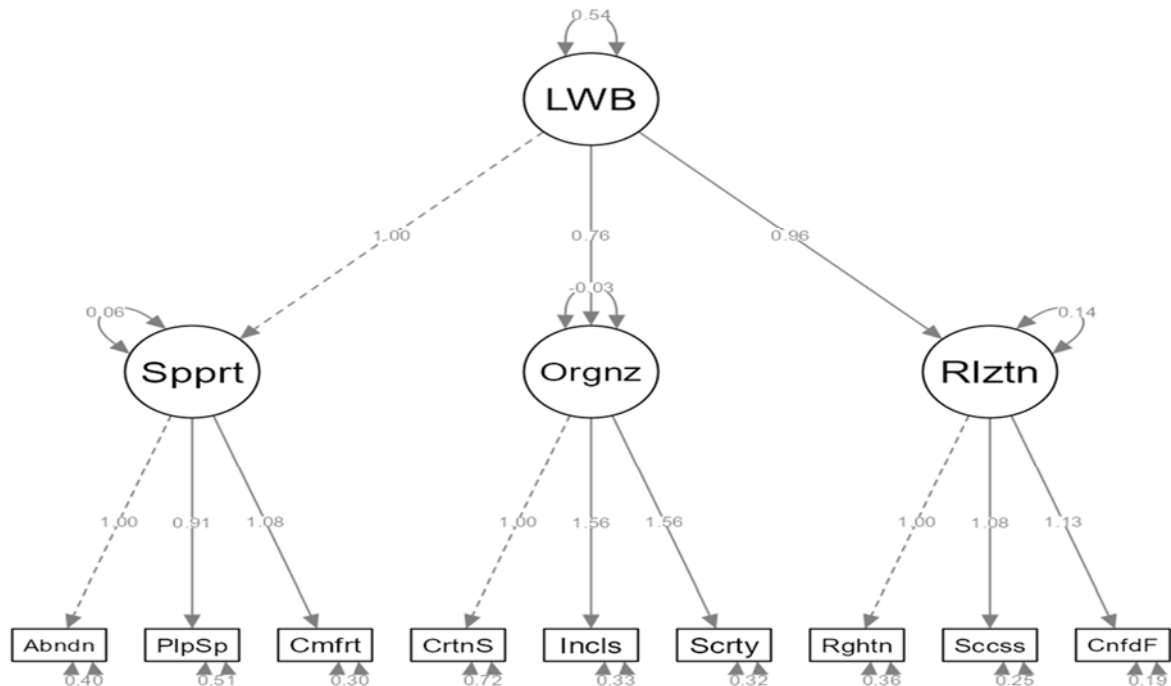
Факторні навантаження моделі життєвого благополуччя в розрізі базових процесів організації життя

Фактор	Індикатор	Оцінка	SE	95% довірчий інтервал		Z	p	Станд. оцінка
				Нижня	Верхня			
Життєзабезпечення	Достаток	1,46	0,20	1,07	1,84	7,43	<.001	0,74
	Підтримка	1,37	0,20	0,97	1,76	6,78	<.001	0,70
	Комфорт	1,50	0,18	1,15	1,86	8,22	<.001	0,81
Життєорганізація	Визначеність / стабільність	1,05	0,23	0,61	1,50	4,61	<.001	0,51
	Включеність	1,72	0,20	1,33	2,12	8,49	<.001	0,81
	Захищеність	1,79	0,20	1,40	2,17	9,12	<.001	0,85
Життєреалізація	Правильність	1,41	0,17	1,07	1,75	8,12	<.001	0,79
	Успішність	1,68	0,20	1,29	2,07	8,47	<.001	0,82
	Впевненість у майбутньому	1,94	0,20	1,54	2,33	9,62	<.001	0,88

Відзначаємо досить хорошу відповідність моделі. По-перше, тест на точну відповідність $\chi^2 = 43,6$ ($p = 0,009$). По-друге, індекс порівняльної відповідності й індекс Такера-Льюїса достатньо близькі до 1 ($CFI = 0,955$, $TLI = 0,933$), а індекси

стандартизованого середньоквадратичного залишку й середньоквадратичної помилки наближення досить малі ($SRMR = 0,053$, $RMSEA = 0,081$), хоча й останній має граничне допустиме значення.

На основі емпіричних даних було змодельоване відповідне структурне рівняння (рис. 1).



Позначення: *LWB* – життєве благополуччя; *Spprt* – життєзабезпечення; *Orgnz* – життєорганізація; *Rlztн* – життєреалізація; *Abndn* – достаток; *PlpSp* – Підтримка оточення; *Cmfrt* – комфорт; *CrtnS* – Визначеність і усталеність; *Incls* – включеність; *Scrtу* – Захищеність; *Rghtn* – Правильність; *Scss* – Успішність; *CnfdF* – Впевненість у майбутньому

Рис. 1. Структурне рівняння моделі життєвого благополуччя в розрізі базових процесів організації життя

Ми вбачаємо такі проблемні питання. Насамперед учасниками емпіричного дослідження були студенти соціо-гуманітарного профілю спеціальностей, що істотно звужує межі в перевірці надійності і валідності методики, оскільки сама по собі вибірка є досить специфічною й, певною мірою, однорідною з точки зору соціальної ситуації респондентів, що досить сильно впливає на її диференційну потужність. Тобто в більшості студентів ситуація життя є схожою між собою й істотно відмінною від ситуації життя осіб поважного віку, працюючих тощо. Тому деякі аспекти життєвого благополуччя на однорідній вибірці, очевидно, можуть бути слабо диференційовані.

По-друге, варто наголосити, що результати пілотного дослідження показали непогані характеристики самої методики, проте перевірка її надійності потребує додаткових досліджень.

Наступне, в процесі побудови методики ми стикнулися з питанням способу оцінки середовищ власного життя по ставленню респондента до себе. Пропонувалося два варіанти: компактний, в якому питання щодо показника ставилося у формі наявності – відсутності, й звичайний, в якому кожний показник визначався порядковою шкалою за ступенем прояву від мінімально до максимально відповідного (від 1 до 10). У першому випадку відбувається істотна втрата інформації, але притаманна однозначність при супутньому пришивдженні процесу проходження опитувальника. Відповідно маємо й різні способи обробки. Тож на даному етапі методика існує у двох варіантах.

Окремим дискусійним питанням пропонованої моделі є можливість введення «від'ємної» шкали вимірів життєвого благополуччя, тобто ідея його *неблагополучності* –

як такого, в якому особистість переживає можливість деградації, а не розвитку, нещасність тощо.

Висновки. Розроблена методика є одним з перших інструментів дослідження благополуччя особистості в екопсихологічному підході, що дозволяє вимірювати рівень життєвого благополуччя особистості. На основі емпіричних даних можна стверджувати про високий рівень узгодженості шкал методики та значущу відповідність теоретичній моделі.

Перспективи подальшого дослідження передбачають розширення генеральної сукупності застосування методики, насамперед у віковому і соціально-професійному аспектах, а також порівняльні вивчення її характеристик з існуючими інструментами дослідження психологічного і суб'єктивного благополуччя.

Література

1. Данильченко, Т. (2022). Психометричні характеристики шкали психологічного благополуччя Л.В. Жуковської, Є.Г. Трошихіної. *Наукові перспективи*, 1 (19). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1\(19\)-413-424](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1(19)-413-424)
2. Забаровська, С. М., & Кресан, О. Д. (2021). Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Psychological Journal*, 7(9), 99-107. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8>
3. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзинська В.І., Івкін В.М., & Ковальчук О.С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: Психологічний практикум*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733813/1/Karamushka_praktykum.pdf
4. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
5. Сердюк, Л. (2022). Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 130-141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>
6. Сердюк, Л.З., Чайка, Г.В., & Чиханцова, О.А. (2021). *Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості*. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023>
7. Швалб, Ю.М., Вернік, О.Л., Рудоміно-Дусятська, О.В., Вовчик-Блакитна, О.О., Кирпенко, Т.М., & Павленко, О.В. (2021) *Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості* Дослідження за темою. Вікторія Кундельська. https://lib.iitta.gov.ua/728490/1/Shvalb_2021.pdf
8. Bigot, L., Garnarczyk, C., Gauthier, A., Quarck, G., & Dosseville, F. (2017). Development and Validation of the Short Multidimensional Well-Being Questionnaire (SMWQ). *The Open Public Health Journal*, 10(1), 25-31. <https://doi.org/10.2174/1874944501710010025>
9. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
10. Fan, J., & Smith, A. P. (2017). The Impact of Workload and Fatigue on Performance. B L. Longo & M. C. Leva (Ред.). *Human Mental Workload: Models and Applications* (Вип. 726, с. 90-105). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-61061-0_6
11. Fisher, J. W. (2021). Validation and Utilisation of the Spiritual Well-Being Questionnaire: SHALOM. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3694-3715. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01401-8>
12. Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed). The Guilford Press.
13. Irvine, K. N., Fisher, J. C., Bentley, P. R., Nawrath, M., Dallimer, M., Austen, G. E., Fish, R., & Davies, Z. G. (2023). BIO-WELL: The development and validation of a human wellbeing scale that measures responses to biodiversity. *Journal of Environmental Psychology*, 85, 101921. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101921>
14. Kinderman, P., Schwannauer, M., Pontin, E., & Tai, S. (2011). The development and validation of a general measure of well-being: The BBC well-being scale. *Quality of Life Research*, 20(7), 1035-1042. <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9841-z>
15. Savchenko, O., Kaliuk, O. (2022). Diagnostic methodology of the cognitive aspects of subjective well-being. *Організаційна психологія Економічна психологія*, 1(25), 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
16. Lui, P. P., & Fernando, G. A. (2018). Development and Initial Validation of a Multidimensional Scale Assessing Subjective Well-Being: The Well-Being Scale (WeBS). *Psychological Reports*, 121(1), 135-160. <https://doi.org/10.1177/0033294117720696>
17. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
18. Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P., Conwell, Y., Martin, M. Y., Hanmer, J., & Wang, K. H. (2023). Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters. *Affective Science*, 4(1), 10-20. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>

19. Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1145-1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
20. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
21. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
22. Samman, E. (2007). Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies*, 35(4), 459-486. <https://doi.org/10.1080/13600810701701939>
23. Smith, A. P., & Smith, H. N. (2017). A Short Questionnaire to Measure Wellbeing at Work (Short-SWELL) and to Examine the Interaction between the Employee and Organisation. B *Contemporary Ergonomics and Human Factors*. Chartered Institute of Ergonomics and Human Factors.
24. Tran, V. (2020). Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS). В М. D. Gellman (Ред.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (с. 1708-1709). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_978
25. Williams, G. M., Pendlebury, H., Thomas, K., & Smith, A. P. (2017). The Student Well-Being Process Questionnaire (Student WPQ). *Psychology*, 08(11), 1748-1761. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.811115>

References

1. Danylchenko, T. (2022). Psykhometrychni kharakterystyky shkaly psykhologichnogo blagopoluchchya L [Psychometric characteristics of the psychological well-being scale L]. V. Zhukovskoi, Ye. G. Troshykhinoi. *Naukovi perspektyvy*, 1(19). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1\(19\)-413-424](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1(19)-413-424) [In Ukrainian]
2. Zabarovska, S. M., & Kresan, O. D. (2021). Metodyka doslidzhennya psykhologichnogo blagopoluchchya osobystosti [A tool for researching psychological well-being of an individual]. *Psychological Journal*, 7(9), 99-107. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8> [In Ukrainian]
3. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereschenko, K. V., Lagodzynska, V. I., Ivkin, V. M., & Kovalchuk, O. S. (2023). *Metodyky doslidzhennya psykhichnogo zdorovya ta blagopoluchchya personalu organizatsii: Psykhologichni praktykum* [Tools for researching mental health and well-being of personnel of organizations: psychological practicum]. Instytut psykhologii imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukrainy. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733813/1/Karamushka_praktykum.pdf [In Ukrainian]
4. Karamushka, L., Tereschenko, K., & Kredentser, O. (2022). Adaptatsia na ukrainskii vybirti metodyk «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» ta «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» [Adaptation of The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and Positive Mental Health Scale (PMH-scale) on a Ukrainian sample]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 3(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> [In Ukrainian]
5. Serdyuk, L. (2022). Visbadenskyi opytuvalnyk pozytyvnoi terapii i simeinoi terapii (WIPPF 2) [Wiesbaden questionnaire for positive therapy and family therapy (WIPPF 2)]. O. N. Pezeshkiana dlya diagnostyky vnutrishnikh resursiv osobystosti. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 3(27), 130-141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13> [In Ukrainian]
6. Serdyuk, L. Z., Chaika, G. V., & Chykhantsova, O. A. (2021). Psykhologichni tekhnologii spryannya psykhologichnomu blagopoluchchyu osobystosti [Psychological technologies for promoting psychological well-being of an individual]. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023> [In Ukrainian]
7. Shvalb, Yu. M., Vernik, O. L., Rudomino-Dusyatska, O. V., Vovchuk-Blakytina, O. O., Kyrpenko, T. M., & Pavlenko, O. V. (2021). *Ekologo-psykhologichni determinanty subyektivnogo blagopoluchchya osobystosti Doslidzhennya za temoyu* [Environmental and psychological determinants of subjective well-being of an individual]. Viktoria Kundelska. https://lib.iitta.gov.ua/728490/1/Shvalb_2021.pdf [In Ukrainian]
8. Bigot, L., Garnarczyk, C., Gauthier, A., Quarck, G., & Dosseville, F. (2017). Development and Validation of the Short Multidimensional Well-Being Questionnaire (SMWQ). *The Open Public Health Journal*, 10(1), 25-31. <https://doi.org/10.2174/1874944501710010025>
9. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
10. Fan, J., & Smith, A. P. (2017). The Impact of Workload and Fatigue on Performance. B. L. Longo & M. C. Leva (Ред.). *Human Mental Workload: Models and Applications* (Вип. 726, с. 90-105). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-61061-0_6
11. Fisher, J. W. (2021). Validation and Utilisation of the Spiritual Well-Being Questionnaire: SHALOM. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3694-3715. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01401-8>
12. Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed). The Guilford Press.
13. Irvine, K. N., Fisher, J. C., Bentley, P. R., Nawrath, M., Dallimer, M., Austen, G. E., Fish, R., & Davies, Z. G. (2023). BIO-WELL: The development and validation of a human wellbeing scale that measures responses to biodiversity. *Journal of Environmental Psychology*, 85, 101921. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101921>
14. Kinderman, P., Schwannauer, M., Pontin, E., & Tai, S. (2011). The development and validation of a general measure of well-being: The BBC well-being scale. *Quality of Life Research*, 20(7), 1035-1042. <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9841-z>

15. Savchenko, O., Kaliuk, O. (2022). Diagnostic methodology of the cognitive aspects of subjective well-being. *Організаційна психологія Економічна психологія*, 1(25), 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
16. Lui, P. P., & Fernando, G. A. (2018). Development and Initial Validation of a Multidimensional Scale Assessing Subjective Well-Being: The Well-Being Scale (WeBS). *Psychological Reports*, 121(1), 135-160. <https://doi.org/10.1177/0033294117720696>
17. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
18. Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P., Conwell, Y., Martin, M. Y., Hanmer, J., & Wang, K. H. (2023). Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters. *Affective Science*, 4(1), 10-20. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>
19. Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1145-1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
20. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
21. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
22. Samman, E. (2007). Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies*, 35(4), 459-486. <https://doi.org/10.1080/13600810701701939>
23. Smith, A. P., & Smith, H. N. (2017). A Short Questionnaire to Measure Wellbeing at Work (Short-SWELL) and to Examine the Interaction between the Employee and Organisation. В *Contemporary Ergonomics and Human Factors*. Chartered Institute of Ergonomics and Human Factors.
24. Tran, V. (2020). Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS). В М. Д. Gellman (Ред.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (с. 1708-1709). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_978
25. Williams, G. M., Pendlebury, H., Thomas, K., & Smith, A. P. (2017). The Student Well-Being Process Questionnaire (Student WPQ). *Psychology*, 08(11), 1748-1761. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.81115>

Відомості про авторів

Швалб Юрій Михайлович, доктор психологічних наук, професор, в.о. завідувача лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, професор кафедри соціальної роботи КНУ імені Тараса Шевченка, Київ, Україна.

Shvalb, Yuriy, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Acting Head of the Laboratory of Environmental Psychology, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Professor of the Department of Social Work, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9110-3651>

E-mail: shwalb2012@ukr.net

Вернік Олексій Леонідович, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка, Київ, Україна.

Vernik, Oleksiy, Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher, Leading Researcher of the Laboratory of Environmental Psychology, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0572-2005>

E-mail: olex.vern@gmail.com

Павленко Оксана Володимирівна, кандидатка психологічних наук, наукова співробітниця лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка, Київ, Україна.

Pavlenko, Oksana, Candidate of Psychological Sciences, Researcher, Laboratory of Environmental Psychology, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1263-4989>

E-mail: oksanapav.11@gmail.com

Отримано 28 січня 2025 р.
Рецензовано 12 лютого 2025 р.
Прийнято 20 лютого 2025 р.