

<https://doi.org/10.31108/2.2025.3.36.6>
УДК 159.9:72.04.01

Олексій Кудряков

КОМПЛЕКС ДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАРАМЕТРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

***Кудряков Олексій.** Комплекс діагностичних методик для дослідження параметрів психологічного благополуччя студентів технічного університету.*

***Вступ.** В умовах російсько-української війни студенти, як і більшість населення України, потребують підтримки свого психологічного благополуччя. Саме тому створення програм підтримки й коригування психологічного благополуччя студентів українських університетів, зокрема технічних, є актуальною проблемою сучасної практичної психології.*

***Мета** – презентувати комплекс діагностичних методик для дослідження загального рівня психологічного благополуччя студентів, а також висвітлити аналіз подібностей між певними параметрами благополуччя, що досліджуються за кількома методиками.*

***Методи.** Підбір діагностичних методик для вимірювання міри прояву особистістю її психологічного благополуччя та окремих його параметрів.*

***Результати.** У статті представлено комплекс діагностичних методик, підібраних автором для вивчення рівня психологічного благополуччя студентів технічного університету. У процесі підбору методик передбачалося вимірювати певні параметри психологічного благополуччя за допомогою різних методик. Для доведення правомірності порівняння подібних параметрів було проведено детальний аналіз їх описів, які були складені авторами методик. Цей аналіз також представлений у статті. Наведений у статті комплекс методик розглядається нами як складова діагностичного компонента програми підтримки психологічного благополуччя студентів шляхом їх глибинного психологічного занурення в твори вуличного мистецтва патріотичного та національно-ідентичного змісту.*

***Висновки.** Дослідження певних параметрів психологічного благополуччя за допомогою різних методик, яке було передбачене при складанні комплексу діагностичних методик, має сприяти підвищенню достовірності вимірювання цих параметрів.*

***Ключові слова:** психологічне благополуччя, студенти, діагностичні методики, рівень психологічного благополуччя, взаємозв'язок між параметрами психологічного благополуччя*

***Kudriakov, Oleksii.** A set of diagnostic techniques for studying parameters of psychological well-being of technical university students.*

***Introduction.** Under conditions of the Russian-Ukrainian war students, like the majority of Ukrainian population, need support for their psychological well-being. That is why the creation of programs to support and correct the psychological well-being of university students, in particular of technical ones, is an important problem faced by Ukrainian applied psychology.*

***Aim.** To develop a set of diagnostic tools for studying the general level of students' psychological well-being, as well as to analyze similarities between certain well-being parameters assessed by similar instruments.*

***Methods.** Assessment instruments to measure personal wellbeing and its parameters.*

***Results.** A set of diagnostic tools was developed to assess psychological well-being of technical university students. Certain parameters of psychological well-being were assessed using different instruments and different wellbeing parameters were analyzed. The proposed set of instruments is a diagnostic component of the student wellbeing promotion program that uses patriotic and national-identity-developing street art.*

***Conclusions.** The proposed set of instruments may increase the reliability of students' wellbeing parameters measuring.*

***Key words:** psychological well-being, students, diagnostic tools, level of psychological well-being, correlation, parameters*

Вступ. В умовах воєнного часу українська молодь, студенти зазнають постійного впливу численних стресогенних чинників, серед яких – військові загрози, повітряні тривоги, дистанційне навчання, надмірне академічне навантаження, емоційна ізоляція від родини тощо. Саме тому підтримка психологічного благополуччя студентської молоді виступає сьогодні актуальним завданням практичної психології (Винославська & Кудряков, 2024; Винославська, 2023 та ін.).

Психологічне та фізичне благополуччя людини значною мірою детерміноване комплексом чинників, включаючи спосіб життя, емоційні та когнітивні процеси, соціальні взаємодії, соціальне середовище, а також власні зусилля та ставлення до себе (Волинець, 2019; Сердюк, 2017; Соломка, Хома & Хлопек, 2021 та ін.). Підтримка психологічного благополуччя полягає у створенні умов та використанні методів для покращення емоційного стану, розвитку самосвідомості, покращення навичок подолання стресу та досягнення гармонії у взаєминах. Цей процес поряд із самодопомогою через позитивні звички та усвідомленість передбачає також професійну допомогу, зокрема: консультації та терапевтичні групи, спрямовані на особистісне зростання та самореалізацію. Важливість розробки таких підтримуючих програм стала визначальним фактором проведення нашого дослідження.

Мета дослідження. Підібрати комплекс діагностичних методик для діагностики параметрів психологічного благополуччя студентської молоді.

Завдання дослідження: 1) Підібрати комплекс діагностичних методик для виявлення рівня психологічного благополуччя студентів технічного університету. 2) Довести правомірність використання певних шкал різних діагностичних методик для вимірювання окремих параметрів психологічного благополуччя. 3) Висвітлити перспективи застосування підібраних діагностичних методик в процесі проведення спеціальних занять, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя студентів.

Методи та організація дослідження. У процесі підбору комплексу діагностичних методик для вимірювання міри прояву особистістю її психологічного благополуччя та окремих його параметрів ми ознайомилися з низкою методик, найбільш уживаних в сучасних дослідженнях проблем психологічного благополуччя (Волинець, 2019; Гакман, Дудіцька & Вілігорський, 2020; Franchignoni, Tesio, Ottonello & Benevolo, 1999; Helmes, Goffin & Chrisjohn, 1988; Pontin, Schwannauer, Tai & Kinderman, 2013; Schulenberg, Schnetzer & Buchanan, 2011 та ін.). Основним критерієм, яким ми керувалися в процесі підбору методик, виступила можливість використання певних шкал різних діагностичних методик для вимірювання окремих параметрів психологічного благополуччя. Ми припускали, що такий підхід сприятиме отриманню більш достовірних результатів щодо міри прояву досліджуваних параметрів психологічного благополуччя.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного дослідження до комплексу були включені такі діагностичні методики:

1. «Шкала психологічного благополуччя» (Ryff, 1989). Шкала представляє собою багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя (наявність мети в житті, позитивні, довірчі взаємини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням (середовищем), самосприйняття та автономія в прийнятті рішень), які надалі ми будемо називати параметрами, що досліджуються. Ця методика відіграє провідну роль в складі комплексу.

2. «Індекс задоволеності життям» (LSIA) (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961) в адаптації Н. В. Паніної (*Індекс життєвої задоволеності*). Цю методику використовують для вимірювання загального психологічного стану людини, її рівня комфорту та соціальної адаптації. Це дозволяє оцінити, наскільки людина задоволена своїм життям загалом. Методика призначена для вимірювання таких параметрів психологічного стану, як: інтерес до життя; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні цілей; узгодженість між поставленими та досягнутими цілями; позитивна оцінка власних якостей та вчинків; загальний настрій (домінуючий емоційний стан); загальний рівень задоволеності життям (фон настрою).

3. «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (Pontin, Schwannauer, Tai & Kinderman, 2013; Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022). Автори методики виходять з того, що суб'єктивне благополуччя формується через «інтеграцію різних сфер життєдіяльності». Такий підхід поєднує оцінку психологічних ресурсів і особистісного розвитку, сприйняття власного фізичного стану та якості соціальних зв'язків. Методика спрямована на виявлення міри прояву таких параметрів суб'єктивного благополуччя особистості, як: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та стосунки.

4. «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Crumbaugh & Maholick, 1964; Crumbaugh, 1968; *Тест смисложиттєвих орієнтацій*). Смисложиттєві орієнтації особистості розглядаються як ціннісні установки та переконання, що формують уявлення людини про мету та сенс власного життя, а також спосіб досягнення самореалізації та особистісного зростання. Цей тест дозволяє вимірювати міру прояву низки параметрів: локус контролю «Я» (Я – хазяїн життя); локус контролю – керованість життя; результативність життя або задоволеність самореалізацією; цілі в житті; інтерес і емоційна насиченість життя, опис яких в інтерпретації авторів тісно переплітається з описом окремих параметрів, що вимірюються за допомогою певних шкал інших діагностичних методик, включених до комплексу.

У процесі підбору діагностичних методик було передбачено вимірювання параметрів психологічного благополуччя за допомогою окремих шкал зазначених методик. Підкреслимо, що в комплексі діагностичних методик немає жодного параметра психологічного благополуччя, який вимірювався б лише однією методикою. Такий підхід дозволяє досліджувати взаємозв'язки між рівнями прояву тих чи інших параметрів психологічного благополуччя, визначених за допомогою двох (або трьох) методик, що позитивно впливає на підвищення достовірності отриманих результатів.

Повний перелік параметрів, вивчення яких уможливило застосування підбраного комплексу діагностичних методик, наведений у таблиці 1.

Далі будемо аналізувати правомірність використання певних шкал різних діагностичних методик, включених до комплексу, для вимірювання окремих параметрів психологічного благополуччя.

Розглянемо правомірність порівняння параметрів «Автономія» (Ryff, 1989) та «Локус контролю «Я» (Crumbaugh, 1968). Обидва досліджувані параметри є важливими для психічного здоров'я, благополуччя та ефективного функціонування в житті, обидва вказують на джерело контролю над життям – людина з високою автономією не потребує постійного зовнішнього схвалення, оскільки має внутрішні власні критерії, водночас людина з внутрішнім локусом контролю «Я» також спирається на себе, а не чекає, що щастя чи успіх прийдуть ззовні. Опис обох параметрів передбачає, що людина є не пасивним об'єктом, а активним суб'єктом своєї діяльності. В обох випадках мова йде про свободу, яка нерозривно пов'язана з відповідальністю за свій вибір і його наслідки (табл. 2). Отже, методики С. D. Ryff (1989) і J. C. Crumbaugh (1968) з різних боків описують одну й ту ж здатність людини діяти незалежно у власному житті. Це дає нам підстави вважати, що дослідження глибини взаємозв'язку між мірою прояву зазначених параметрів може поглибити достовірність отриманих результатів.

Далі розглянемо подібності між параметрами «Опанування (управління) середовищем» (Ryff, 1989) та «Локус контролю – життя або керованість життя» (Crumbaugh, 1968). Зазначені параметри характеризують здатність людини створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей, а отже свідомо керувати життям (табл. 3). Міра прояву особистістю зазначених параметрів пов'язана з контролем над зовнішніми обставинами, оскільки вони описують індивіда як активного агента, а не пасивного реципієнта зовнішніх впливів, який здатен до цілеспрямованої зміни середовища для задоволення власних потреб. Це дає нам підстави вважати, що глибина взаємозв'язку між ступенем прояву особистістю параметрів «Опанування (управління) середовищем» С. D. Ryff (1989) та «Керованість життя» J. C. Crumbaugh (1968) підвищує достовірність результатів щодо їх вимірювання.

Таблиця 1

Комплекс діагностичних методик для дослідження параметрів психологічного благополуччя студентів технічного університету

Параметри, що досліджувалися	Методика дослідження	Джерело
- Автономія - Опанування (управління) середовищем - Позитивні стосунки - Цілі у житті - Самосприйняття - Суб'єктивне благополуччя	Шкала психологічного благополуччя	Ryff, C. D. (1989).
- Інтерес до життя - Рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні цілей - Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями - Позитивна оцінка власних якостей та вчинків - Загальний настрій (домінуючий емоційний стан) - Загальний рівень задоволеності життям (фон настрою)	Індекс життєвої задоволеності (LSIA)	Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961).
- Стосунки - Психологічне благополуччя - Фізичне здоров'я та благополуччя	Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ	Карамушка, Л., Терещенко, К. & Креденцер, О. (2022).
- Локус контролю «Я» (Я - хазяїн життя) - Локус контролю - керованість життя - Результативність життя або задоволеність самореалізацією - Цілі в житті - Інтерес і емоційна насиченість життя	Тест смисложиттєвих орієнтацій	Crumbaugh, J. C. (1968).

Таблиця 2

Комплекс діагностичних методик для дослідження параметра «Автономія» психологічного благополуччя особистості

Параметр, що досліджується	Опис параметра в інтерпретації автора	Джерело
Автономія	Характеризує особистість як самостійну та незалежну, здатну протистояти спробам суспільства змусити її думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріїв	Ryff, C. D. (1989)
Локус контролю – «Я» (Я - хазяїн життя)	Характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору для побудови свого життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його розуміння, здатну контролювати події власного життя (Я-концепція).	Crumbaugh, J. C. (1968)

Таблиця 3

Комплекс діагностичних методик для дослідження параметра «Управління середовищем» психологічного благополуччя особистості

Параметр, що досліджується	Опис параметра в інтерпретації автора	Джерело
Опанування (управління) соціальним середовищем	Вказує на те, що особистість має владу та компетенцію для управління оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатна вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей	Ryff, C. D. (1989)
Локус контролю – життя або керованість життя	Відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя, переконаність в тому, що життя людини підвладне свідомому контролю	Crumbaugh, J. C. (1968)

Параметри «Особистісний ріст» (Ryff, 1989) та «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» (Crumbaugh, 1968) (табл. 4) не є повністю тотожними, але вони перебувають у стані позитивної синергії, доповнюючи один одного, утворюючи єдиний цикл розвитку – бажання зростати веде до досягнень, а задоволеність від досягнень дає енергію для подальшого росту. Особистісний ріст як мотиваційна основа сприяє постановці та досягненню цілей, створюючи новий досвід для майбутньої оцінки. Задоволеність самореалізацією, що виникає з ретроспективної оцінки досягнень, виступає потужним двигуном майбутніх звершень, підвищує самоефективність в розумінні індивіда та забезпечує психологічні ресурси для подальшого розвитку, створюючи новий цикл особистісного зростання. Оскільки зазначені параметри виступають різними сторонами єдиного процесу психологічного функціонування в часі, дослідження кореляції між мірою їх прояву сприятиме підвищенню достовірності отриманих результатів щодо особистісного росту респондентів.

Таблиця 4

Комплекс діагностичних методик для дослідження параметра «Особистісний ріст» психологічного благополуччя особистості

Параметр, що досліджується	Опис параметра в інтерпретації автора	Джерело
Особистісний ріст	Особистість має відчуття безперервного розвитку, вона відкрита новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях; змінюється відповідно до власних знань та досягнень	Ryff, C. D. (1989)
Результативність життя або задоволеність самореалізацією	Вимірює задоволеність прожитою частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита його частина	Crumbaugh, J. C. (1968)

В таблиці 5 представлено опис параметрів, що визначають якісні стосунки (міжособистісні зв'язки) як ключовий компонент психологічного благополуччя. С. D. Ryff (1989) робить акцент на активній, зрілій участі особистості у побудові стосунків: це довіра, взаємні поступки, піклування та співпереживання, що свідчить про розвинену соціальну компетентність індивіда. Визначення стосунків, наведене в методиці BBC-SWB (Pontin et al., 2013) в адаптації Л. Карамушки з колегами (Карамушка та ін., 2022), більше зосереджене на особистій комфортності та задоволеності від цих зв'язків, включає більш практичні та емоційні аспекти, зокрема: задоволеність сексуальним життям і відчуття щастя від дружби, що розширює зміст параметра до більш суб'єктивного переживання щастя у стосунках. Зазначимо, що С. D. Ryff (1989) описує позитивні стосунки як процес та активну участь у ньому, а Л. Карамушка з колегами (2022) роблять акцент на результаті, почутті комфорту та задоволеності. Обидва порівнювані параметри вказують на позитивні взаємини особистості з іншими. А глибокий взаємозв'язок між мірою прояву параметрів «Позитивні стосунки» і «Стосунки» буде свідчити про високу достовірність отриманих результатів.

Таблиця 5

Комплекс діагностичних методик для дослідження параметра «Позитивні стосунки» психологічного благополуччя особистості

Параметр, що досліджується	Опис параметра в інтерпретації автора	Джерело
Позитивні стосунки	Позитивні взаємини з іншими – задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; особистість піклується про благополуччя інших; здатна співпереживати, допускає прив'язаності та близькі взаємини; розуміє, що людські стосунки будуються на взаємних поступках	Ryff, C. D. (1989)
Стосунки	Стосунки – комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих взаємин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо	Карамушка, Л., Терещенко, К. & Креденцер, О. (2022)

У таблиці 6 наведено опис параметра «Цілі в житті», дослідження якого за допомогою підбраного комплексу здійснюється одночасно кількома методиками (Ryff, 1989; Neugarten et al., 1961; Crumbaugh, 1968).

Порівняння параметрів «Цілі в житті» (Ryff, 1989), «Рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей» та «Узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями» (Neugarten et al., 1961) і «Цілі в житті» (Crumbaugh, 1968) показало, що вони описують різні ланки єдиного поля поведінки та осмисленого життя. Цілі в житті задають фундамент і напрямок. Відповіді на запитання «Навіщо?» і «Куди?» складають мотиваційно-сміслову основу. Рішучість, цілеспрямованість – це інструментальна ланка, поведінковий механізм, що відповідає на запитання «Як?». Без цієї здатності навіть найглибші цілі можуть залишитися нереалізованими. Узгодженість між цілями та досягненнями – це рефлексивна ланка. Задоволеність відповіддю на запитання «Який результат?» підживлює почуття впевненості у своїх силах і самоефективності (Neugarten et al., 1961), підтримує сенс

життя (Ryff, 1989) й створює перспективу для постановки нових цілей (Crumbaugh, 1968). Отже, оскільки дослідження параметра «Цілі в житті» вимагає комплексного підходу, його вимірювання за допомогою наведених методик видається цілком доречним.

Таблиця 6

**Комплекс діагностичних методик для дослідження параметра «Цілі у житті»
психологічного благополуччя особистості**

Параметр, що досліджується	Опис параметра в інтерпретації автора	Джерело
Цілі в житті	Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя	Ryff, C. D. (1989)
Рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей	Ступінь організованості та зосередженості на досягненні цілей, а також здатність долати труднощі. Високі бали говорять про ясність життєвих пріоритетів, впевненість у своїх силах та внутрішню мотивацію	Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin S. S., (1961)
Узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями	Оцінює задоволеність досягненнями у житті, відповідність очікувань та результатів. Високі бали відбивають гармонію між цілями та їх реалізацією, і навіть почуття виконаного обов'язку	Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961)
Цілі в житті	Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність у житті випробовуваного цілей в майбутньому, які надають життю усвідомленість, спрямованість і тимчасову перспективу	Crumbaugh, J. C. (1968)

Співставлення змісту параметрів «Самосприйняття», за С. D. Ryff (1989), та «Позитивна оцінка власних якостей та вчинків», за B. L. Neugarten et al. (1961) (табл. 7), показало, що вони описують близькі аспекти особистісного благополуччя. В обох випадках йдеться про прийняття себе, самоповагу й задоволення власними вчинками, проте у С. D. Ryff (1989) акцент ширший – він охоплює ставлення до свого минулого та інтеграцію як позитивних, так і негативних сторін особистості. Отже, обидва параметри характеризують значення внутрішньої цілісності та позитивного ставлення людини до себе як основи психологічного благополуччя, а паралельне дослідження міри прояву цих параметрів допоможе отримати більш повне уявлення про її самосприйняття.

Таблиця 7

**Комплекс діагностичних методик для дослідження параметра «Самосприйняття»
психологічного благополуччя особистості**

Параметр, що досліджується	Опис параметра в інтерпретації автора	Джерело
Самосприйняття	Характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле	Ryff, C. D. (1989)
Позитивна оцінка власних якостей та вчинків	Шкала визначає, наскільки людина задоволена собою, своїми особистісними якостями та вчинками. Високі показники говорять про прийняття себе, самоповагу та впевненість у своїх силах	Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961)

Підібраний комплекс діагностичних методик передбачає вимірювання міри прояву параметра «Психологічне благополуччя» як інтегральної характеристики особистості за допомогою двох методик (табл. 8): «Шкали психологічного благополуччя» (Ryff, 1989) та «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (Карамушка та ін., 2022). У методиці С. D. Ryff (1989) рівень психологічного благополуччя ґрунтується на результаті вимірювання міри прояву шести основних параметрів (див. табл. 1), зокрема на контролі над життям та особистому зростанні, на яких також роблять наголос Л. Карамушка з колегами (2022). Незважаючи на те, що С. D. Ryff (1989) більше акцентує на балансі особистого та соціального, а Л. Карамушка та ін. (2022) – на внутрішніх ресурсах, оптимізмі та впевненості особистості у своїх власних думках і переконаннях, обидва підходи перетинаються в ідеях зростання, автономії та контролю, а отже доповнюють один одного. Виходячи з цього, ми вважаємо, що можливість дослідити взаємозв'язок між мірою прояву респондентом параметра «Психологічне благополуччя» за двома методиками дозволить отримати більш достовірні результати.

Таблиця 8

Комплекс діагностичних методик для дослідження параметра «Психологічне благополуччя» як інтегральної характеристики особистості

Параметр, що досліджується	Опис параметра в інтерпретації автора	Джерело
Психологічне благополуччя	Включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні взаємини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія	Ryff, C. D. (1989)
Психологічне благополуччя	Здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо	Карамушка, Л., Терещенко, К. & Креденцер, О. (2022)

На початку статті ми зазначали, що загальний настрій, задоволеність життям і його емоційна насиченість також відображають певні виміри психологічного благополуччя. Включені до комплексу методики J. C. Crumbaugh (1968) і B. L. Neugarten et al. (1961) уможливлюють дослідження параметра «Емоційне благополуччя» (табл. 9). Правомірність порівняння описаних у ній параметрів виявляється в тому, що «Загальний настрій» фіксує домінуючий емоційний фон, «Індекс задоволеності життям» являє собою узагальнену оцінку якості життя, а «Емоційна насиченість життя» вказує на його сенсову й емоційну повноту. Разом вони дозволяють отримати більш цілісне уявлення про емоційне благополуччя як поєднання моментальних переживань, когнітивних оцінок і екзистенційного відчуття змістовності життя. А паралельне вимірювання параметра «Емоційне благополуччя» двома методиками підвищує рівень достовірності його результату.

Таблиця 9

Комплекс діагностичних методик для дослідження параметра «Емоційне благополуччя» психологічного благополуччя особистості

Параметр, що досліджується	Опис параметра в інтерпретації автора	Джерело
Загальний настрій	Вимірює домінуючий емоційний стан, включаючи рівень оптимізму та загальний настрій. Високі бали вказують на переважання позитивних емоцій, радості та задоволення	Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961)
Загальний індекс задоволеності життям (фон настрою)	Відображає загальний рівень задоволеності життям, якість життя, що сприймається, і емоційне благополуччя	Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961)
Емоційна насиченість життя	Визначає задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого й наповненого сенсом	Crumbaugh, J. C. (1968)

Параметр «Інтерес до життя» в методиці B. L. Neugarten et al. (1961), поряд з інтересом до життя, спрямований на визначення міри прояву життєвої активності людини. Враховуючи це, нами було прийнято рішення провести його порівняльний аналіз з параметром «Фізичне здоров'я та благополуччя» (Карамушка та ін., 2022) – таблиця 10, а також з параметром «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» (Crumbaugh, 1968) – таблиця 11.

Інтерес до життя та фізичне здоров'я відображають різні, але взаємодоповнюючі аспекти благополуччя. Інтерес до життя фокусується на рівні активності, залученості й внутрішньої енергії людини, тоді як фізичне здоров'я та пов'язане з ним благополуччя визначають ресурсну основу для цієї активності – здатність підтримувати працездатність, якісний відпочинок і психологічну стійкість. Разом ці виміри підкреслюють, що гармонійне благополуччя неможливе без поєднання внутрішньої мотивації до життя та фізичного потенціалу, тобто ресурсів для її реалізації (табл. 10).

Параметри «Інтерес до життя» (Neugarten et al., 1961) та «Процес життя як емоційна насиченість» (Crumbaugh, 1968) також відображають два взаємопов'язані виміри особистісного благополуччя. Якщо перший параметр підкреслює активну цікавість, наявність хобі та прагнення до нового досвіду, то другий охоплює ширший контекст – відчуття сенсу, емоційної наповненості теперішнього життя в протилежність апатії чи внутрішньої порожнечі. У сукупності вони вказують на те, що справжній інтерес до життя поєднується не лише з активністю, а й з глибинним екзистенційним переживанням цінності щоденного буття. Отже, перевірка глибини взаємозв'язків між параметрами,

описаними в таблицях 10 і 11, сприятиме підвищенню достовірності визначення міри їх прояву.

Таблиця 10

Комплекс діагностичних методик для дослідження параметра «Життєва активність» психологічного благополуччя особистості

Параметр, що досліджується	Опис параметра в інтерпретації автора	Джерело
Інтерес до життя як протилежність апатії	Оцінює рівень інтересу та залучення в навколишній світ, активність та цікавість людини	Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. & Tobin, S.S. (1961)
Фізичне здоров'я та благополуччя	Задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо	Карамушка, Л., Терещенко, К. & Креденцер, О. (2022)

Таблиця 11

Комплекс діагностичних методик для дослідження параметра «Інтерес до життя» психологічного благополуччя особистості

Параметр, що досліджується	Опис параметра в інтерпретації автора	Джерело
Інтерес до життя	Характеризує інтерес та залучення в навколишній світ, цікавість людини. Високі показники відображають живий інтерес до життя, наявність хобі, захоплень та прагнення нових знань і досвіду	Neugarten B.L., Havighurst R.J. & Tobin S.S. (1961)
Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя	Визначає задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого й наповненого сенсом. Може свідчити як про живий інтерес до життя, наявність хобі, захоплень та прагнення нових знань і досвіду, так і про апатію, втрату інтересу до повсякденних справ та відчуття порожнечі	Crumbaugh, J. C. (1968).

Наведений у статті комплекс ми розглядаємо як складову діагностичного компонента програми підтримки психологічного благополуччя студентів шляхом їхнього глибинного психологічного занурення в твори вуличного мистецтва патріотичного та національно-ідентичного змісту. Застосування представленого в статті комплексу для діагностики рівня сформованості параметрів психологічного благополуччя студентів до початку проведення спеціальних занять та після їх завершення допоможе оцінити можливий позитивний вплив глибинного психологічного занурення в художні твори вуличного мистецтва на позитивну динаміку психологічного благополуччя студентів-учасників.

Висновки. 1. У статті представлено комплекс діагностичних методик, підібраних автором для дослідження параметрів психологічного благополуччя студентів технічного університету.

2. Вимірювання параметрів психологічного благополуччя за допомогою певних шкал різних методик сприяє підвищенню достовірності отриманих результатів.

3. Наведений у статті комплекс можна розглядати як складову діагностичного компонента програми підтримки психологічного благополуччя студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми спеціальних занять з коригування параметрів психологічного благополуччя студентів, а також в апробації цієї програми в середовищі студентів технічного університету.

Література

1. Винославська, О., & Кудряков, О. (2024). Вплив патріотичних творів стріт-арту на психологічне благополуччя українських студентів під час війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 32(2), 16–24. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.2>
2. Винославська, О.В. (2023). Критичне ставлення до фейкової інформації як особистісний фактор психологічного благополуччя в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 4(30), 6–15. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.1>
3. Волинець, Н. В. (2019). *Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності*. НАДПСУ. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/2446>
4. Гакман, А., Дудіцька, С., & Вілігорський, О. (2020). Задоволеність життям та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 36, 3–9. <https://doi.org/10.15330/fcult.36.3-9>
5. *Індекс життєвої задоволеності (LSIA)*. https://www.eztests.xyz/tests/life_satisfaction_lsia/
6. 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. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
7. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 17, 124–133. <http://dspace.tnpu.edu.ua/>
8. Соломан Е.Т., Хома Т.В., & Хлопек А.Б. (2021). Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, 2, 23–27. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.5>
9. *Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика*. <https://vseosvita.ua/library/test-smislozittevih-orientacij-dzejmsa-krambo-i-leonarda-maholika-22765.html>
10. Crumbaugh, J. C. (1968). Cross-validation of Purpose-in-Life-test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology*, 24, 74–81. <https://psycnet.apa.org/record/1968-11401-001>
11. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: the psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200–207. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u)
12. Franchignoni, F., Tesio, L., Ottonello, M., & Benevolo, E. (1999). Life Satisfaction Index: Italian version and validation of a short form. *American journal of physical medicine & rehabilitation / Association of Academic Physiatrists*, 78(6), 509–515. 10.1097/00002060-199911000-00003
13. Helmes, E., Goffin, R.D., & Chrisjohn, R.D. (1988). Confirmatory factor analysis of the Life Satisfaction Index. *Social Indicators Research. An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 45(1), 371–390. <https://doi.org/10.1023/A:1006966419159>
14. Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., & Tobin, S.S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
15. Pontin, P., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, M. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjectivewell-beingscale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
16. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
17. Schulenberg, S. E., Schnetzer L. W., & Buchanan, E. (2011). The Purpose in Life Test-Short Form: Development and Psychometric Support. *Journal of Happiness Studies*, 12(5):861–876. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9231-9>

References

1. Vynoslavskaya, O., & Kudryakov, O. (2024). Vplyv patriotychnykh tvoriv strit-artu na psykhologichne blagopoluchchya ukrainykykh studentiv pid chas viiny [The impact of patriotic street art on psychological well-

- being of Ukrainian students during the war]. *Organizatsiina psykholgia. Ekonomichna psykholgia*, 32(2), 16-24. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.2> [In Ukrainian]
2. Vynoslavsk, O.V. (2023). Krytychne stavlennya do feikovoï informatsii yak osobystisnyi faktor psykhologichnogo blagopoluchchya v umovakh viiny [Critical attitudes towards fake information as a psychological well-being factor in war conditions]. *Organizatsiina psykholgia. Ekonomichna psykholgia*. 4(30), 6-15. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.1> [In Ukrainian]
3. Volynets, N. V. (2019). *Psykhologichni osobystisni blagopoluchchya v profesiinii sferi zhyttyedialnosti* [Psychological features of personal well-being in professional life]. NADPSU. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/2446> [In Ukrainian]
4. Gakman, A., Duditska, S., & Viligorskyi, O. (2020). Zadovolenist zhyttyam ta rol psykhofizychnykh komponentiv u yakosti zhyttya lyudei pokhylogo viku [Life satisfaction and the role of psychophysical components in the quality of life of the elderly]. *Visnyk Prykarpatskogo universytetu. Fizychna kultura*, 36, 3-9. <https://doi.org/10.15330/fcult.36.3-9> [In Ukrainian]
5. Indeks zhyttyevoi zadovolenosti (LSIA) [Life satisfaction index (LSIA)]. https://www.eztests.xyz/tests/life_satisfaction_lsia/ [In Ukrainian]
6. Karamushka, L., Tereschenko, K., & Kredentser, O. (2022). Adaptatsia na ukrainskii vybirtsi 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 psykholgia. Ekonomichna psykholgia*, 3(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> [In Ukrainian]
7. Serdyuk, L. Z. (2017). Struktura ta funktsia psykhologichnogo blagopoluchchya osobystosti [Structure and function of psychological well-being of the individual]. *Aktualni problemy psykhologii. Zbirnyk nauk. prats Instytutu psykhologii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrainy. Tom V: Psykhofiziologia. Psykhologia pratsi. Eksperymentalna psykholgia*, 17, 124-133. <http://dspace.tnpu.edu.ua/> [In Ukrainian]
8. Solomka E.T., Khoma T.V., & Khlopek A.B. (2021). Opanuvanna povedinka osobystosti u psykhologichnykh doslidzhennyakh ta deyaki metody upravlinnya stresom [Controlled behaviors of the individual in psychological research and some stress management techniques]. *Naukovyi visnyk Uzhgorodskogo universytetu. Seria: Psykhologia*, 2, 23-27. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.5> [In Ukrainian]
9. *Test smyslozhytlyevykh oriyentatsiy Dzheyma Krambo i Leonarda Makholyka* [The Purpose-in-Life-test by James Crambo and Leonard Maholick]. <https://vseosvita.ua/library/test-smislozittevih-orientacij-dzejmsa-krambo-i-leonarda-maholika-22765.html> [In Ukrainian]
10. Crumbaugh, J. C. (1968). Cross-validation of Purpose-in-Life-test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology*, 24, 74-81. <https://psycnet.apa.org/record/1968-11401-001>
11. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: the psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u)
12. Franchignoni, F., Tesio, L., Ottonello, M., & Benevolo, E. (1999). Life Satisfaction Index: Italian version and validation of a short form. *American journal of physical medicine & rehabilitation / Association of Academic Physiatrists*, 78(6), 509-515. <https://doi.org/10.1097/00002060-199911000-00003>
13. Helmes, E., Goffin, R.D., & Chrisjohn, R.D. (1988). Confirmatory factor analysis of the Life Satisfaction Index. *Social Indicators Research. An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 45(1), 371-390. <https://doi.org/10.1023/A:1006966419159>
14. Neugarten B.L., Havighurst R.J., & Tobin S.S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
15. Pontin, P., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, M. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjectivewell-beingscale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
16. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
17. Schulenberg, S. E., Schnetzer L. W., & Buchanan, E. (2011). The Purpose in Life Test-Short Form: Development and Psychometric Support. *Journal of Happiness Studies*, 12(5):861-876. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9231-9>

Відомості про автора

Кудряков Олексій Геннадійович, аспірант кафедри психології і педагогіки Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського, м. Київ, Україна.

Kudriakov, Oleksii, PhD Student, Psychology and Pedagogy Department, Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-1581-9040>

E-mail: o.kudriakov@gmail.com

Отримано 5 серпня 2025 р.
Рецензовано 19 серпня 2025 р.
Прийнято 2 вересня 2025 р.