

**УДК 159.01**

*Підбуцька Н.В., Зуєва А.Г.  
м.Харків, Україна*

## **СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

Переживання власного благополуччя – це те, до чого прагне кожна людина протягом усього життя. Комусь вдається знайти це почуття і утримувати довгий період, хтось знаходить його лише на короткий часовий проміжок, а хтось так і залишається у пошуках свого щастя. Безсумнівно, не лише приємно відчувати задоволення собою, від суб'єктивного благополуччя залежить якість життя, успішність, здатність швидко та ефективно пристосовуватися до нових умов, перед якими життя «ставить» людину.

Особливу увагу при вивченні суб'єктивного благополуччя у становленні майбутнього фахівця ми приділили підлітковому віку, як одному з найважливіх і значущих періодів становлення особистості. У цей час дитина відділяється від батьків та інших дорослих, стаючи самостійною особистістю з власними поглядами на самого себе і навколишній світ. Саме у цей час відбувається професіональне самовизначення. Тому, необхідно визначити основні фактори, що впливають на переживання суб'єктивного благополуччя в підлітковому віці для подальшого становлення успішної особистості.

Ряд дослідників (Bradburn N, Diener E, А.Маслоу, Г.Олпорт, К.Роджерс, К.Ріфф, М.Селігман, Р.Еммонс, М.Ягода, Н.К.Бахарєва, Ю.В.Бессонова, М.В.Бучацька, А.В.Вороніна, Л.В.Куліков, А.Е.Созонтов, П.П.Фесенко) займалися проблемами психологічного благополуччя особистості. Вивченням суб'єктивного благополуччя займалися (А.Campbell, В.Headey, А.Wearing, R.A.Cummins, А.С.Michalos, І.А.Джидар'ян, І.В.Полушкіна, Р.М.Шаміонов) . Такі дослідники, як S.Huebner, R.Gilman, Nevin, Carr, Shelvin, Suldo, Shaffer, С.А. Водяха, М.В.Григор'єва, Р.В.Овчарова займалися проблемами суб'єктивного благополуччя у підлітковому віці. Вони прагнули виявити кореляційні зв'язки між задоволеністю життям і різними внутрішніми і зовнішніми чинниками.

Актуальність проблеми досягнення суб'єктивного благополуччя, її значимість в успішному функціонуванні особистості, а

так само недостатня теоретична розробка зумовили вибір теми дослідження.

За мету роботи ми маємо виявлення основних психологічних факторів, що впливають на переживання суб'єктивного благополуччя.

Поняття «благополуччя» широко застосовується в різних областях науки: економіка, медицина, педагогіка, філософія. Але як часто це поняття зустрічається в психології? Менше 5% робіт, у назві яких зустрічається слово «благополуччя», становлять праці з психології.

Вивчення благополуччя як такого почалося у 80ті роки під керівництвом Bradburn N., а потім Diener E. Bradburn N. описував благополуччя в термінах, що відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або задоволеності життям. Продовжуючи дослідження, Diener E. вводить поняття «суб'єктивного благополуччя», яке формується із суб'єктивної задоволеності життям, позитивного афекту і негативного афекту [5]. Як зазначає сам автор, мова тут йде про когнітивну сторонусамоприйняття (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну сторону (наявність поганого чи хорошого настрою). З позиції даного підходу розглядає благополуччя і Р.М.Шаміонов, визначаючи його як власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності [1; С. 30 - 35].

Представники гуманістичної психології (А.Маслоу, К.Роджерс, Г.Олпорт, Е.Еріксон, Е.Фромм) займалися дослідженням основних «контурів» психологічного благополуччя. Так, дане поняття розглядалося як «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності» [3; С. 109]

На основі більш ранніх робіт М.Ягоди, інтегрувавши наявні знання з даного питання, К.Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, що складається з шести основних компонентів, а саме: самоприйняття, автономія, наявність мети у житті, позитивні відносини з іншим, компетентність, особистісний ріст.

Так, Ріфф зазначила, що психологічне благополуччя – інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Вороніна, в свою чергу, стверджує, що психологічне благополуччя – системна якість людини, яку він здобуває у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється у переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і є умовою реалізації його потенційних можливостей і здібностей.

У нашій роботі ми спиралися на положення теорії психологічного благополуччя, запропонованими Керол Ріфф, тому детально розглянемо компоненти даної моделі.

**Самоприйняття** відображає позитивне ставлення до себе і свого минулого, усвідомлення і прийняття не тільки своїх позитивних якостей, але і недоліків, протилежність самоприйняття, почуття незадоволеності собою, виражається в неприйнятті певних якостей своєї особистості, незадоволеності своїм минулим.

Людина, що володіє високою **автономією**, здатна бути незалежною, вона не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих.

Важливий компонент психологічного благополуччя – наявність **мети в житті**, що пов'язане з почуттям свідомості існування, відчуттям цінності того, що було в минулому, відбувається в сьогоденні, і відбуватиметься у майбутньому. Відсутність цілей у житті тягне відчуття безглуздості, туги, нудьги.

**Позитивні відносини з оточуючими** розуміються як вміння співпереживати, здатність бути відкритим для спілкування, наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми. Відсутність цієї якості свідчить про нездатність встановлювати і підтримувати довірчі відносини, небажанні шукати компроміси, замкнутості.

**Компетентність** передбачає наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей; в разі нестачі цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, нездатність щось змінити або поліпшити у житті.

**Особистісний ріст** передбачає відчуття власного прогресу, прагнення розвиватися, вчитися і сприймати нове. Якщо особистісне зростання з якихось причин не можливе, то наслідком цього стає почуття нудьги, стагнації, відсутність віри у свої здібності до змін, оволодінні новими вміннями та навичками [7].

«Профіль» психологічного благополуччя змінюється з віком. «Позитивні відносини з іншими» і «самоприйняття» залишаються постійними протягом життєвого шляху людини, інші ж – змінюються. Наприклад, «компетентність» і «автономність» з віком, особливо при переході від молодості до середнього віку, виявляють тенденцію до збільшення. З плином життя значення за шкалами «особистісне зростання» і «цілі у житті» зменшуються.

Дослідження психологічного, а отже і суб'єктивного, благополуччя дітей, підлітків та студентів, на відміну від досліджень дорослих, почалося відносно недавно і стає все більш актуальне в умовах прискорення темпу життя і комп'ютеризації всіх сфер життя.

Дослідивши літературу по даному питанню, нами були виявлені аспекти життя підлітка, які впливають на відчуття особистісного благополуччя.

Діти з повних сімей можуть бути щасливішими, ніж ті, які проживають з одним із батьків або не мають їх взагалі [2; С. 5-10]. Але головною умовою суб'єктивного благополуччя підлітка є така батьківська любов і турбота, при якій він буде відчувати свою автономію і самодостатність. При «неправильних» відносинах підлітка з батьками у дитини можуть розвинутися безініціативність, неврози, невпевненість у собі, істероїдні та гіпертимні риси, почуття неповноцінності, впертість, безвольність і ін. Такі наслідки безсумнівно матимуть вплив на усі сфери життя вже в дорослому віці [4].

Що стосовно аспектів шкільного середовища, позитивно пов'язаними з задоволеністю життям, є наявність позакласних заходів і почуття прихильності учнів до свого навчального закладу. Важливо, щоб підліток відчував єдність з однолітками, залучення у групу однокласників [6]. Якщо відносини з однолітками не складаються, задоволеність життям знижується. Надалі, це може призвести до появи нерішучості, безініціативності, невпевненості в собі і навіть агресії, спрямованої на оточуючих. Такій особистості і в дорослому житті буде важко будувати міжособистісні відносини.

Для підлітка дуже важливо, щоб його роботу оцінювали належним чином. Негативна оцінка сприймається як особиста образа, тим самим знижує рівень суб'єктивного благополуччя і мотивацію на подальшу роботу.

Психологічне благополуччя підлітка є важливою умовою сприйняття своїх здібностей справлятися з навчальними і не тільки проблемами. При низькій суб'єктивній значущості рішення задачі і слабких здібностях вирішення проблемної ситуації провідним емоційним станом є апатія. Коли суб'єктивна значимість проблемної ситуації висока, при низькому рівні впевненості у своїй здатності її розв'язання, виникає тривожність. При низькому рівні суб'єктивної

значущості та впевненості у своїй здатності вирішити проблему настає релаксація. Так, суб'єктивне благополуччя сприяє більш швидкому й ефективному вирішенню проблемних ситуацій. Найголовніше, що вдоволена собою особистість не боїться проблем, тим самим такі ситуації не завдають шкоди психологічному стану особистості [2; С. 5-10].

Таким чином, можна сказати, що суб'єктивне благополуччя підлітка є важливим аспектом у розвитку успішної особистості. Така дитина відчуває впевненість в собі, вона готова ставити собі важкодоступні цілі і йти до них. Така особистість прагне до самореалізації та самовдосконалення, не опускає руки перед невдачами. Підліток, задоволений своїм життям, швидше позитивно соціалізується, що забезпечує йому більшу ймовірність досягти успіху в дорослому житті.

Для досягнення мети роботи було проведено дослідження, у якому взяло участь 63 особи – учні 7-9 класів, середній вік – 13,8 років; 33 з них жіночої статі та 30 осіб, відповідно, чоловічої статі.

Для досягнення мети дослідження було обрано такі методи:

1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф (адаптація Л.В.Жуковської та Є.Г.Трошихіної)

2. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона

3. Опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної

4. Методика діагностики страху бути смішним: російськомовна адаптація опитувальника «GELOPH<15>» (адаптація С.А. Стефаненко та ін).

5. Тест-опитувальник Т. Лірі, модифікований Є.П. Ільїним.

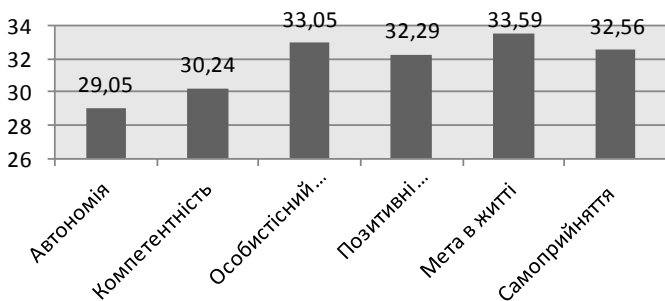
6. Методи математичної статистики з метою обробки результатів дослідження для подальшого аналізу емпіричних даних (описова статистика, кореляційний та факторний аналіз за допомогою програми SPSS-20).

За допомогою опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф були отримані наступні дані:

Таблиця 1. Результати за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф

	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Автономність	16	<b>25,4</b>	37	<b>58,7</b>	10	<b>15,9</b>
Компетентність	14	<b>22,2</b>	29	<b>46</b>	20	<b>31,8</b>
Особистісний ріст	25	<b>39,7</b>	36	<b>57,1</b>	2	<b>3,2</b>
Позитивні	27	<b>42,9</b>	30	<b>47,6</b>	6	<b>9,5</b>

Відносини						
Мета в житті	31	<b>49,2</b>	29	<b>46</b>	3	<b>4,8</b>
Самоприйняття	20	<b>31,7</b>	38	<b>60,3</b>	5	<b>8</b>
Загальний показник	32	<b>50,8</b>	16	<b>25,4</b>	15	<b>23,8</b>

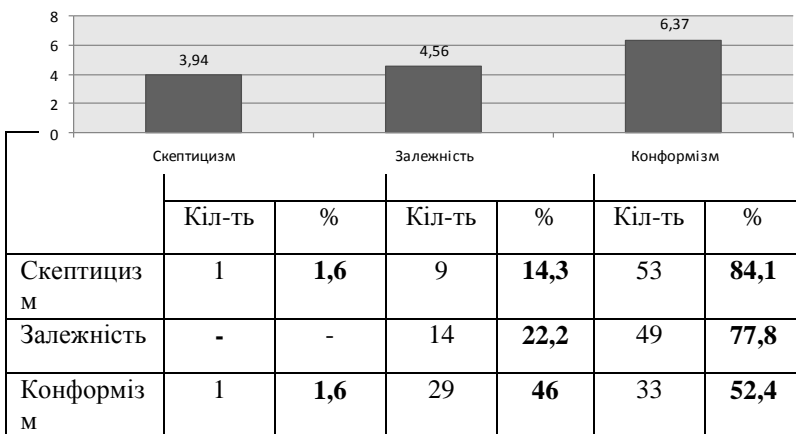


**Рисунок 1. Середні бали показників за методикою "Шкали психологічного благополуччя" К.Ріфф**

З представленої таблиці 1 бачимо, що такі компоненти психологічного благополуччя як «автономність», «компетентність», «особистісне зростання» і «самоприйняття» у більшості групи розвинені на середньому рівні. Важливо відзначити, що великий відсоток учнів показали низький рівень за шкалою «компетентності». Це свідчить про те, що підлітки переживають відчуття власного безсилля, нездатності щось поміняти у своєму житті. Їм важко досягти поставленої мети, часто опускають руки і зупиняються на півдорозі. Недостатній рівень компетентності заважає підлітку рухати у напрямку до саморозвитку. Позитивним є те, що за шкалами «особистісне зростання» і «мета у житті» зовсім невеликий відсоток учнів показали низький результат, а середні бали за цими шкалами найвищі (рис.2.1). Це означає, що все ж такі підлітки прагнуть розвиватися, дізнаватися нове, будувати своє майбутнє. До речі, більшість випробовуваних показали високий рівень розвиненості компонента «мети у житті». Це означає, що підлітки розсудливо підходять до свого життя, цінують минулий досвід і бажають отримати новий. Підлітки прагнуть наповнювати своє життя яскравими подіями, а, отже, і змістом.

Не дивлячись на те, що в основному всі компоненти знаходяться на середньому рівні, загальний показник благополуччя підлітків досить високий. 50,8 % випробуваних в цілому задоволені своїм життям, 25,4 % - не повною мірою відчують стан благополуччя. Важливо відзначити, що 23,8%, тобто майже чверть випробуваних не задоволені своїм життям. Причиною цього, дивлячись на дані таблиці, є надмірна залежність від думки інших, конформізм і не здатність протистояти різним життєвим ситуаціям. Такі підлітки не відчувають у собі сил відстоювати свою думку, тому примикають до загальної маси.

Розглянемо дані, отримані за допомогою теста - опитувальника Лірі:



**Рисунок 2. Середній баз за шкалами теста-опитуральника Лірі**

Аналізуючи представлені результати в таблиці 2, можемо сказати, що провідним стилем спілкування у підлітків є конформізм. Як бачимо, саме за цією шкалою найнижчий відсоток (52,4%) випробуваних показали низький рівень, а середній, навпаки, показав великий відсоток учнів – 46%, 1,6% випробовуваних продемонстрували високий рівень конформізму. Як можна побачити з рисунка 2.2 середній бал за шкалою даним показником (6,37) теж є найвищим. Це означає, що підлітки притримуються думки більшості, на шкоду своїм інтересам. Вони бояться бути не такими, як усі, не бути прийнятими до основної групи однолітків.

Найменше проявляється скептицизм. Хоча 1,6% учнів мають високий рівень за даною шкалою, все ж у більшості (84,1%) респондентів скептицизм розвинений слабо.

За шкалою залежності немає високих показників, але достатній відсоток (22,2 % ) підослідних має середній рівень по даному стилю спілкування.

Результати, отримані за допомогою методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона мають такий вигляд:

Таблиця 3. Результати за методикою Рассела та Фергюсона

	Кіл-ть	%
Високий	1	<b>1,6</b>
Середній	17	<b>27</b>
Низький	45	<b>71,4</b>

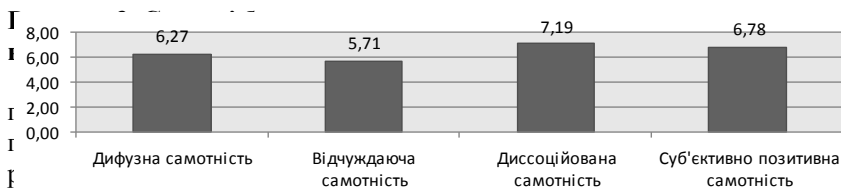
Розглянувши дані, отримані за допомогою цієї методики, можна сказати, що у підлітків рівень суб'єктивної самотності в більшості свій низький, а саме 71,4% випробуваних. Набагато менше учнів показали середній рівень переживання суб'єктивної самотності – 27%. І лише 1,6% респондентів відчувають стан самотності.

Опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної дав такі результати:

Таблиця 4. Результати за опитувальником для визначення виду самотності С.Г.Корчагіної

	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Дифузна	7	<b>11,1</b>	33	<b>52,4</b>	23	<b>36,5</b>
Відчуждаюча	15	<b>23,8</b>	26	<b>41,3</b>	22	<b>34,9</b>
Диссоційована	16	<b>25,4</b>	31	<b>49,2</b>	16	<b>25,4</b>
Суб'єктивно позитивна самотність	17	<b>27</b>	31	<b>49,2</b>	15	<b>23,8</b>





суо ективно позитивну самотність. 21% учнів вдаються до усамітнення, переживання власної відокремленості від усіх. Бачимо, що великий відсоток (25,4%) випробуваних показали високий рівень диссоційованої самотності. Це говорить про те, що багато підлітків спотворюють уявлення про себе, додаючи собі неіснуючі гідності. 23,8% респондентів продемонстрували високий рівень відчуждаючої самотності. Такі підлітки відчують себе зайвими у цьому світі, нікому не потрібними. Їм важко прийняти цінності та мораль інших людей. Цей вид самотності має вплив на успішність особи в усіх сферах життя. Більша половина учнів (52,4%) схильна до дифузної самотності на середньому рівні. До того ж, найвищий середній бал теж належить даній шкалі (рис.2.3). Це означає, що для встановлення міжособистісних відносин особистість повністю приймає погляди, думки й інтереси співрозмовника. Цей вид самотності пояснює конформність поведінки підлітків.

Результати методики діагностики страху бути смішним мають такий вигляд:

Таблиця 5. Результати за методики діагностики гелотофобії

	Кіл-ть	%
Відсутність гелотофобії	45	<b>71,4</b>
Прикордонна вираженість	17	<b>27</b>
Легка вираженість	1	<b>1,6</b>
Виражена гелотофобія	-	-
Екстремальна гелотофобія	-	-

Дані, отримані при діагностики гелотофобії, свідчать про те, що більшість респондентів відчують незначний страх виглядати смішним, що є нормою. Лише у 1,6% випробовуваних спостерігається легка вираженість гелотофобії. Це може бути наслідком невпевненості підлітка в собі. Така особа менш весела, замкнута і схильна переживати сором та провину.

Розглянемо дані, получені за допомогою аналізу кореляційних зв'язків.

Таблиця 6. Взаємозв'язки психологічного благополуччя з особистісними характеристиками

Компоненти	Особистісні властивості за методиками
------------	---------------------------------------

психологічного благополуччя	Властивості довірливості	Види самотності	Гелотофобія
Автономність	Залежність (-0,38**)	-	Гелотофобія (-0,36**)
Компетентність	Скептицизм (-0,43**)	Суб'єктивна самотність (-0,47**), дисоційована самотність (-0,25*), суб.поз. самотність (-0,26*)	Гелотофобія (-0,29*)
Позитивні відносини	Скептицизм (-0,43**)	Суб'єктивна самотність (-0,47**), суб.поз. самотність (-0,35**)	-
Самоприйняття	Скептицизм (-0,42**)	Суб'єктивна самотність (-0,35**), дисоційована самотність (-0,37**)	Гелотофобія (-0,37**)
Суб'єктивне благополуччя	Скептицизм (-0,36**)	Суб'єктивна самотність (-0,37**),	Гелотофобія (-0,298*)

\*- $p \leq 0,05$ , \*\* $p \leq 0,01$

Згідно з отриманими результатами кореляційного аналізу, прояви самотності (суб'єктивної, дисоційованої, суб'єктивно позитивна самотність), скептицизм і гелотофобія деструктивно впливають на досягнення психологічного благополуччя у підлітків. Тобто якщо підліток відчуває себе самотнім, зайвим, має амбівалентні почуття до одного і того ж об'єкту, якщо він тривожний і надмірно егоїстичний, якщо часто воліє усамітнюватися і "занурюватися в себе", якщо підліток не довіряє оточуючим і не вірить їм, а також боїться бути осміяним, то він не зможе відчувати задоволення своїм життям.

Людина - частина соціуму. Вона потребує спілкування і оточення. Коли підліток відчуває себе самотнім, не потрібним нікому і, взагалі, зайвим, це позначається на його психологічному стані. Важко, якщо немає з ким поділитися радістю, пожалітися, у кого знайти

підтримку, тим більше в такий важкий віковий період. І якщо спілкування стає для підлітка проблемою, його самооцінка знижується, підвищується невпевненість в собі, тривожність, що надалі призводить до стану самотності. Безсумнівно, така дитина не буде вважати себе щасливою. Так, особа не буде відчувати суб'єктивного благополуччя, якщо суб'єктивна самотність на високому рівні.

Важливою умовою особистого переживання благополуччя є самоприйняття. При диссоційованій самоті спостерігається спотворення власного "Я". Такий підліток може бачити в собі тільки хороші риси і тільки погані, причому в різних ситуаціях йому доступна лише одна "сторона" своєї особистості. Він може приписувати собі як негативні, так і позитивні якості. Співрозмовників він теж розглядає як і себе – амбівалентно. Тому почуття, які він проявляє до інших, швидко змінюються, до того ж кардинально. Звідси pojawiaються труднощі в спілкуванні. Важливо відзначити, що люди з диссоційованою самотністю спотворюють не тільки свою особистість, а і ставлення до себе оточуючих, що призводить до появи тривожності, ревностей без видимої причини, що теж позначається на успішності міжособистісної взаємодії. Такий підліток особливо чутливий до негативної оцінки себе іншими та готовий звинуватити всіх і вся у невдачі, тільки не себе. Так, узагальнюючи всі прояви диссоційованої самотності (тривожність, спотворене бачення себе, не прийняття всіх своїх рис, амбівалентність почуттів, не виправдана ревності тощо), зрозуміло, що даний вид самотності перешкоджає досягненню суб'єктивного благополуччя підлітком.

Суб'єктивно позитивна самотність суперечить появі суб'єктивного благополуччя тим, що виявляється в надмірній тязі до усамітнення. Підліток усвідомлює свою індивідуальність, несхожість на інших. Та в цей віковий період важливо інтегрування в групу однолітків. Даний вид самотності перешкоджає цьому процесу. Така велика значущість спілкування з друзями пояснює, чому неможливість створення позитивних міжособистісних відносин заважає досягненню підлітком суб'єктивного благополуччя.

Скептицизм проявляється у схильності піддавати сумнівам правдивість наданих відомостей. Скептик не може повністю вірити своєму співрозмовнику. Звідси з'являється недовірливість, почуття ревностей. Це заважає підлітку налагодити позитивні відносини з оточуючими. Вважається, що причиною скептицизму є страх зробити помилку, нерозумно прожити життя. Це суперечить необхідним для суб'єктивного благополуччя критеріям "компетентність" та "особистісне

зростання". Скептику складно сприймати нове, що гальмує його розвиток як особистості в цілому. Тому високий рівень скептицизму у підлітка не дає відчуття йому задоволення власним життям.

Страх бути смішним заснований на невпевненості в собі. Він породжує нерішучість, замкнутість, інтроверсію і низьку самооцінку. Підліток, що страждає гелотофобією, менш веселий, недовірливий, рідко відчуває радість. Отже, він не може прийняти себе таким, який він є, побудувати міцні відносини з іншими. Такій особі важко приймати рішення, а значить і привносити в життя зміни, важко досягти мети. Підліток зі страхом бути смішним дуже чутливий до оцінки оточуючих. Так, гелотофобія не дає розвиватися всім компонентам психологічного благополуччя, тобто досягти підлітку суб'єктивного задоволення життям.

**Висновки:** Психологічне благополуччя – інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Це найважливіша умова для успішного функціонування особистості. К.Ріфф виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя, а саме: самоприйняття, автономія, наявність мети в житті, позитивні відносини з іншим, компетентність, особистісний ріст, – які було обрано за основу для емпіричного дослідження у даній роботі. Вивчення суб'єктивного благополуччя підлітків почалося відносно недавно. Досліджуючи літературу, було виявлено, що дитина, задоволена своїм життям, відчуває впевненість в собі, не боїться ставити собі важкодоступні цілі та йти до них. Така особистість прагне до самореалізації та самовдосконалення, не опускає руки перед невдачами. Суб'єктивно благополучний підліток швидше позитивно соціалізується, що забезпечує йому більшу ймовірність досягти успіху в дорослому житті. Саме у цьому полягає значущість вивчення суб'єктивного благополуччя при формуванні майбутнього фахівця конкретно у підлітковому віці.

У ході дослідження було виявлено, що 50,8% респондентів досягли суб'єктивного благополуччя у тій чи іншій мірі. Сучасні підлітки спрямовані на саморозвиток і планування свого подальшого життя. Звичний нам стиль виховання і навчання дітей не дає їм повною мірою відчуття свободи в плані вираження власного «Я», що негативно відображається на оцінюванні підлітком якості свого життя. У цей віковий період зручним стилем відносин є конформізм. Чи не найголовнішим для підлітка є спілкування з однолітками, тож вони

готові нехтувати своєю думкою, щоб бути включеними до групи «рівних собі». Великий відсоток випробовуваних показали високий рівень таких видів самотності, як відчужаюча, диссоційована і суб'єктивно позитивна. Частіше зустрічається другий вид самотності, при якому підліток сприймає себе в спотвореному вигляді, часто відчуває невиправдані ревнощі і тривожність, а почуття носять амбівалентний характер. При цьому, самі підлітки не вважають себе самотніми. 71,4 % респондентів показали низький рівень суб'єктивної самотності. Це вказує на той факт, що стан самотності у сучасному суспільстві стає, нажаль, нормальним явищем. Такий самий відсоток випробовуваних не відчуває страху бути осміяним, що сприяє активному розвитку особистості в усіх сферах життя.

Нам вдалося виявити основні психологічні фактори, що негативно впливають на переживання суб'єктивного благополуччя в підлітковому віці. Ними являються деякі прояви самотності (суб'єктивної, диссоційованої, суб'єктивно позитивної), скептицизм та гелотофобія. Тобто якщо підліток відчуває себе самотнім, зайвим, часто воліє усамітнюватися і занурюватися у свій внутрішній світ, якщо має амбівалентні почуття до себе та оточуючих, боїться здаватися смішним, якщо підліток тривожний і надмірно егоїстичний, не довіряє співрозмовникам і не вірить їм, то він не зможе відчувати задоволення своїм життям. Для досягнення суб'єктивного благополуччя у підлітковому віці необхідно якомога краще розвинути 6 його основних компонентів, які було перелічено вище, та знизити вплив факторів, які заважають досягненню даного стану.

**Список літератури:** 1. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве [Текст]: сб. статей /Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013 - 146 с. 2. Водяха С.А. Психологическое благополучие учащихся // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве [Текст]: сб. статей /Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013 – С.146. 3. Созонтов, А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии . – 07/2006 . – N4 . – С.105-114. 4. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М.В. Григорьева // Психологическая наука и образование / Ред. В.В. Рубцов. – 2009. – №2 2009. – С. 41-46. 5. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности: Объективные и субъективные переменные. Издательство LAP, 2012. - 95с. 6. Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents

who report very high life satisfaction. Journal of Youth and Adolescence, 35, 311–319. 7. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D Ryff, C.L.M.Keyes// J.of Personality and Social Psychology. - 1995. - №69. - P.719-727

**Bibliography (transliterated):** 1.Bessonova Yu.V. O strukture psykholohycheskoho blahopoluchyya // Psykholohycheskoe blahopoluchye lychnosty v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve [Tekst]: sb. statey /Sostavytel': Yu. V. Bratchykova. – Ekaterynburh: Ural.hos.ped.un-t., 2013 - 146 s. 2. Vodyakha S.A. Psykholohycheskoe blahopoluchye uchashchykhsya // Psykholohycheskoe blahopoluchye lychnosty v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve [Tekst]: sb. statey /Sostavytel': Yu. V. Bratchykova. – Ekaterynburh: Ural.hos.ped.un-t., 2013 – С.146. 3. Sozontov, A. E. Hedonystycheskyu y evidemonystycheskyu podkhody k probleme psykholohycheskoho blahopoluchyya / A. E. Sozontov // Voprosy psykholohyy . – 07/2006 . – N4 . – S.105-114. 4. Sub'yektyvnoe blahopoluchye lychnosty kak rezul'tat shkol'noy adaptatsyy v raznykh uslovyakh obuchenyua / M.V. Hryhor'eva // Psykholohycheskaya nauka y obrazovanye / Red. V.V. Rubtsov. – 2009. – #2 2009. – S. 41-46. 5. Yaremchuk S.V. Faktory sub'yektyvnoho blahopoluchyya lychnosty: Ob'yektyvnye y sub'yektyvnye pereemnyye. Yzdatel'stvo LAP, 2012. -95s. 6. Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. Journal of Youth and Adolescence, 35, 311–319. 7. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D Ryff, C.L.M.Keyes// J.of Personality and Social Psychology. - 1995. - #69. - P.719-727

Підбуцька Н.В, Зуєва А.Г.

## СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Актуальність теми нашого дослідження зумовлюється тим, що на сьогоднішній день є необхідність вивчення суб'єктивного благополуччя при формуванні майбутнього фахівця у підлітків. У цьому віці формуються «Я» та власний кругозір. Саме у цей час відбувається професіональне самовизначення. Тому, необхідно визначити основні фактори, що впливають на переживання суб'єктивного благополуччя в підлітковому віці для подальшого становлення успішної особистості. Тому, необхідно визначити основні фактори, що впливають на переживання суб'єктивного благополуччя в підлітковому віці для подальшого становлення успішної особистості.

*Ключеві слова:* благополуччя, підлітковий вік, самотність,

успішна особистість, міжособистісні взаємовідносини, гелотофобія, невпевненість у собі.

Подбущкая Н.В., Зуева А.Г.

## **СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

Актуальность темы нашего исследования обусловлена тем, что на сегодняшний день есть необходимость изучения субъективного благополучия при формировании будущего специалиста у подростков. В этом возрасте формируются «Я» и свой кругозор. Именно в это время происходит профессиональное самоопределение. Поэтому, необходимо определить основные факторы, влияющие на переживания субъективного благополучия в подростковом возрасте для дальнейшего становления успешной личности. Поэтому, необходимо определить основные факторы, влияющие на переживания субъективного благополучия в подростковом возрасте для дальнейшего становления успешной личности.

*Ключевые слова:* благополучие, подростковый возраст, одиночество, успешная личность, межличностные взаимоотношения, гелотофобия, неуверенность в себе.

Podbutskaya N., A. Zueva

## **SUBJECTIVE WELL-BEING IN THE FORMATION OF THE FUTURE EXPERT**

Relevance of the topic of our study is due to the fact that today there is need to study the subjective well-being in the formation of the future specialist in adolescents. At this age, formed the "I" and your horizons. It was at this time, is a professional self-determination. Therefore, it is necessary to identify the main factors influencing the experience of subjective well-being in adolescence for further formation of a successful person. Therefore, it is necessary to identify the main factors influencing the experience of subjective well-being in adolescence for further formation of a successful person.

*Keywords:* well-being, adolescence, loneliness, successful personality, interpersonal relationships, gelotofobiya diffident.