

Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет  
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

**КРИВКО НАТАЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА**

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК КРИТЕРІЙ  
ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ**

Освітня програма *«Психологія»*  
Спеціальність *053 Психологія*  
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент  
Олена ГЛАВІНСЬКА

Рівне, 2025

## РЕЗЮМЕ

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (71 найменування) та додатків. Основний зміст роботи викладений на 65 сторінках друкованого тексту. У роботі є дві таблиці та сім рисунків.

**Мета дослідження** – теоретично й емпірично дослідити особливості впливу психологічного благополуччя на особистісне зростання молоді, а також окреслити шляхи підвищення рівня її особистісного зростання та психологічного благополуччя.

Для досягнення мети дослідження потрібно реалізувати наступні **завдання**: 1. Здійснити теоретичний аналіз стану вивчення проблеми впливу психологічного благополуччя на особистісне зростання; 2. Визначити рівні особистісного зростання сучасної молоді та встановити взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та особистісного зростання молоді; 3. Окреслити шляхи підвищення рівня особистісного зростання та психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного стану, розробити, апробувати та перевірити ефективність розробленої програми психологічного впливу.

**Об'єкт дослідження** – психологічні особливості особистісного зростання молоді. **Предмет дослідження** – психологічне благополуччя молоді як критерій її особистісного зростання.

Для реалізації завдань дослідження ми використали комплекс **методів**: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення систематизація, інтерпретація, класифікація; *емпіричні* – констатувальний та формувальний експерименти; психодіагностичні методики «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха, «Методика на визначення психологічного благополуччя особистості» С. Забаровської; *математико-статистичні* – кількісний та якісний аналіз отриманих результатів (описова статистика, кореляційний аналіз К. Пірсона, G-критерій знаків).

**Емпірична база дослідження**: емпіричне вивчення проблеми проводилося на базі закладів вищої освіти Рівного. Вибірку дослідження склали 43 особи віком 21-23 роки.

**Новизна отриманих результатів** виявляється у дослідженні особливостей взаємозв'язку особистісного зростання та психологічного благополуччя молоді в сучасних умовах та пошуку ефективних методів психокорекційного впливу на підвищення їх ефективності.

**Теоретична та практична значущість роботи** полягає в узагальненні результатів наукових досліджень з проблем особистісного зростання та психологічного благополуччя молоді; у впровадженні емпіричних результатів дослідження у освітньо-виховний процес та використанні для розробки програм психологічного впливу на підвищення рівня особистісного зростання та психологічного благополуччя молоді.

**Ключові слова**: *особистісне зростання, етапи та критерії особистісного зростання, особистісна зрілість, психологічне благополуччя та його структура, молодь, сучасні умови.*

## RESUME

The qualification work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of sources used (71 names) and appendices. The main content of the work is set out on 65 pages of printed text. The work contains two tables and seven figures.

**The purpose of the study** is to theoretically and empirically investigate the specifics of the influence of psychological well-being on the personal growth of young people, as well as to outline ways to increase the level of their personal growth and psychological well-being.

To achieve the goal of the study, **the following tasks** need to be implemented:

1. To conduct a theoretical analysis of the state of study of the problem of the influence of psychological well-being on personal growth; 2. To determine the levels of personal growth of modern youth and establish the relationship between the level of psychological well-being and personal growth of youth; 3. To outline ways to increase the level of personal growth and psychological well-being of young people in conditions of martial law, to develop, test and verify the effectiveness of the developed psychological impact program.

**The object of the study** is the psychological features of the personal growth of young people. **The subject of the study** is the psychological well-being of young people as a criterion of their personal growth.

**Empirical basis of the study:** the empirical study of the problem was conducted on the basis of higher education institutions in Rivne. The study sample consisted of 43 individuals aged 21-23.

**The novelty of the results** obtained is manifested in the study of the peculiarities of the relationship between personal growth and psychological well-being of young people in modern conditions and the search for effective methods of psychocorrectional influence to increase their effectiveness.

**The theoretical and practical significance of the work** lies in the generalization of the results of scientific research on the problems of personal growth and psychological well-being of youth; in implementing empirical research results into the educational process and used to develop psychological impact programs to increase the level of personal growth and psychological well-being of young people

**Keywords:** *personal growth, stages and criteria of personal growth, personal maturity, psychological well-being and its structure, youth, modern conditions.*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Основні підходи до вивчення феномену особистісного зростання у зарубіжній та вітчизняній психології.....	10
1.2. Психологічне благополуччя як критерій особистісного зростання	19
Висновки до розділу 1 .....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ .....</b>	<b>29</b>
2.1. Методика, організація та процедура емпіричного дослідження.....	29
2.2. Аналіз емпіричних результатів дослідження .....	32
Висновки до розділу 2.....	45
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ .....</b>	<b>47</b>
3.1. Шляхи підвищення психологічного благополуччя молоді .....	47
3.2. Перевірка ефективності апробованої програми підвищення психологічного благополуччя молоді .....	50
Висновки до розділу 3 .....	54
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>56</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>67</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасних соціокультурних умовах проблема психологічного благополуччя молоді набуває особливої значущості. Динамічні зміни в суспільстві, невизначеність життєвих перспектив, підвищення вимог до професійної та особистісної самореалізації зумовлюють потребу у формуванні внутрішньої стійкості, відповідальності та зрілого ставлення до життя. Саме ці характеристики є ключовими показниками особистісної зрілості, яка забезпечує здатність молодій людині конструктивно долати труднощі, приймати усвідомлені рішення й підтримувати емоційно стабільний стан.

Психологічне благополуччя у цьому контексті виступає не лише суб'єктивним показником життєвого задоволення, а й індикатором гармонійного функціонування особистості, що відображає її внутрішню цілісність, узгодженість цінностей та цілей, позитивне ставлення до себе та до світу. Для молоді, яка перебуває на етапі становлення життєвої позиції та системи ідентичності, психологічне благополуччя є важливим маркером готовності до дорослого життя, професійного самовизначення та соціальної відповідальності.

Актуальність проблеми посилюється тим, що в умовах зростаючих соціально-економічних і психологічних викликів (воєнні події, невизначеність майбутнього, інформаційний тиск, емоційне виснаження) саме рівень особистісної зрілості визначає здатність молодій людині підтримувати внутрішню рівновагу та психічне здоров'я.

Особливої ваги вивчення психологічного благополуччя як критерію особистісної зрілості набуває в умовах війни, коли молодь стикається з підвищеним рівнем тривожності, невизначеності, втратами та постійним психологічним напруженням. У таких обставинах особистісна зрілість як результат особистісного зростання, виступає важливим чинником особистісної рівноваги, здатності до само- та взаємопідтримки, відповідального ставлення до власних рішень та життєвих цілей. Дослідження психологічного благополуччя

молоді в сучасних умовах дає змогу не лише глибше зрозуміти механізми її психологічної адаптації, а й визначити ресурси, що забезпечують стійкість, надію та здатність до особистісного зростання навіть у кризових умовах. Саме тому темою кваліфікаційної роботи ми обрали: «Психологічне благополуччя як критерій особистісного зростання молоді».

**Мета дослідження** - теоретично й емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя як критерію особистісного зростання молоді, окреслити шляхи підвищення рівня її особистісного зростання та психологічного благополуччя.

Відповідно до мети основні **завдання дослідження** полягали в наступному:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану вивчення проблеми взаємозв'язку психологічного благополуччя та особистісного зростання;
2. Емпірично дослідити рівні особистісного зростання сучасної молоді та встановити взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та особистісного зростання молоді;
3. Окреслити шляхи підвищення рівня особистісного зростання та психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного стану, розробити, апробувати та перевірити ефективність розробленої програми психологічного впливу.

**Об'єкт дослідження** – психологічні особливості особистісного зростання молоді.

**Предмет дослідження** – психологічне благополуччя молоді як критерій її особистісного зростання.

**Методологічною та теоретичною основою дослідження** стали концептуальні положення наукових досліджень сутності особистісного зростання та особистісної зрілості як результату особистісного зростання Г.Олпорта, К.Роджерса, А.Маслоу, Е.Еріксона, О.Андрєєва, Ю.Гільбуха, М. Дригус, С.Максименко, З.Мірошник Л.Сердюк, Г.Чайки, О.Штепи а ін.; дослідження сутності, основних чинників та динаміки психологічного

благополуччя особистості Н.Бредберна, Е.Десі, Е.Дінера, С.Забаровської, О.Клепікової, О.Никоненко, Р. Попелюшко, Р.Райана, К.Ріфф, М.Селігмана, Т.Титаренко, О.Чиханцової та ін.

**Методи дослідження:** Задля реалізації мети та поставлених завдань нашого дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, синтез, класифікація, узагальнення та систематизація) та емпіричних (експеримент – констатувальний та формувальний) методів; психодіагностичні методики: есе на тему: «В чому я вбачаю сенс особистісного зростання?», «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха [42, 156-166], «Методика на визначення психологічного благополуччя особистості» С. Забаровської) [13, 105-107]; методи математичної статистики (описова статистика, коефіцієнт кореляції ( $r$ ) Пірсона,  $G$  - критерій знаків).

**База емпіричного дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося на базі закладів вищої освіти Рівного. Вибірку дослідження склали 43 особи віком 21-23 роки.

**Наукова новизна отриманих результатів** виявляється в дослідженні особливостей психологічного благополуччя та його впливу на особистісне зростання молоді в сучасних умовах та пошуку ефективних методів психокорекційного впливу на підвищення їх ефективності.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що його результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців, які займаються проблемами розвитку та підтримки молоді. Усвідомлення взаємозв'язку між особистісним зростанням та психологічним благополуччям сприяє розробленню ефективних програм психологічного супроводу, тренінгів самопізнання, розвитку емоційної компетентності та відповідального ставлення до власного життя. Отримані дані можуть бути використані для профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, підвищення її стресостійкості та формування позитивного світогляду.

**Апробація дослідження:** Результати дослідження були представлені на

звітній науковій конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету за 2024 рік (РДГУ, Рівне, 15-16 травня 2025 р.) та на Міжнародній науково-практичній конференції «Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду» (РДГУ, Рівне, 27-28 листопада 2025р.) Основний зміст і результати дослідження висвітлено у таких **публікаціях** автора: Кривко Н. Основні чинники психологічного благополуччя молоді в умовах війни. *Актуальні питання психологічної науки: альманах студентського наукового товариства РДГУ*. Рівне: РДГУ, 2025. Вип. 19.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 71 найменування, три з яких іноземною мовою, та додатків. Основний зміст роботи викладений на 58 сторінках друкованого тексту, ілюстрований двома таблицями та сімома рисунками.

## ВИСНОВКИ

У процесі дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та особистісного зростання сучасної молоді було здійснено теоретичний аналіз стану вивчення проблеми у сучасній науці та організовано емпіричне вивчення його особливостей в умовах сьогодення.

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що особистісна зрілість є складним багатовимірним феноменом, який відображає найвищий рівень розвитку особистості як суб'єкта власного життя. Її сутність полягає у гармонійному поєднанні внутрішньої цілісності, самостійності, відповідальності та здатності до конструктивної взаємодії із соціальним оточенням. У контексті диспозиційного підходу зрілість визначається через систему стійких особистісних якостей і ціннісних орієнтацій, тоді як системний підхід акцентує увагу на цілісності структури особистості, її саморегуляції та адаптивності до змінних життєвих умов. Особистісне зростання забезпечує ефективне функціонування людини в соціумі. Воно забезпечує узгодженість між внутрішнім світом індивіда та зовнішніми вимогами середовища, сприяє реалізації життєвого потенціалу й самотворенню особистості. Усвідомлення змісту та функцій особистісного зростання має важливе значення для розуміння закономірностей розвитку особистості, побудови психологічної підтримки процесів самовдосконалення на різних етапах онтогенетичного розвитку.

Психологічне благополуччя особистості розглядається нами як складне динамічне особистісне утворення, яке виступає необхідною умовою становлення суб'єкта, мотиваційним параметром особистості. Поєднання психологічного благополуччя та особистісного зростання відображає якісно новий рівень внутрішнього функціонування людини, її здатність до саморозвитку та самореалізації. Особистісне зростання є процесом розширення меж свідомості, усвідомлення власних потреб і цінностей, що створює основу для досягнення внутрішньої гармонії. У цьому контексті психологічне благополуччя постає як емоційно-когнітивний результат особистісного

зростання, який виражається у відчутті задоволення життям, прийнятті себе та навколишнього світу.

З метою визначення особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя та особистісного зростання молоді було проведено емпіричне дослідження, яке показало, що вона вмотивована на досягнення повноцінної самореалізації, реалізацію своїх життєвих цілей, проте не завжди готова виявляти активність, самостійність та брати на себе відповідальність. Молоді люди часто критично оцінюють себе, свої здатності, не завжди задоволені рівнем своїх знань та компетентностей, необхідних для повноцінного розкриття власного «Я» та встановлення психологічної близькості з тими, хто їх оточує, досягнення емоційної стійкості та рівноваги. Щодо психологічного благополуччя, то не завжди адекватна оцінка себе, емоційна нестабільність та недорозвинена здатність до саморегуляції створюють потенційні сфери небезпеки, загрози їх психологічному благополуччю. Молодь усвідомлює, що воно тримається на наявності у них соціальної підтримки, проте ускладнюється впливом негативного ставлення до себе та інших. За усіма шкалами проведених методик переважає середній рівень розвитку показників і особистісного зростання, і психологічного благополуччя. У результаті проведеного кореляційного аналізу було встановлено значимі прямі слабкі, помірні та середні кореляційні зв'язки в межах статистичної значущості  $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ , які підтверджують що між рівнем особистісного зростання та рівнем психологічного благополуччя індивіда існує взаємозалежність, яка відображає різноманітність та багатовимірність усіх форм психічного.

Результати формувального експерименту засвідчили, що соціально-психологічний тренінг є дієвим методом оптимізації процесів переживання психологічного благополуччя та особистісного зростання. Разом з тим було доведено, що розроблена та апробована нами програма покращення психологічного благополуччя молоді ефективна і може використовуватися у роботі з молоддю, у освітньому процесі закладів вищої освіти.

Перспективи подальшого вивчення проблеми взаємозв'язку

психологічного благополуччя та особистісного зростання молоді ми вбачаємо у розробці сучасних психодіагностичних методик та пошуку ефективних методів психокорекційного впливу на процес особистісного зростання в сучасних умовах невизначеності та нестабільності.

