

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему:
«ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ»

Виконала:

Коваль Юлія Іванівна,
магістрантка 2 року навчання,
б1 групи

Науковий керівник:

Дроздов Олександр
Юрійович,
доктор психологічних наук,
професор

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів
2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя представників різних поколінь	6
1.1. Аналіз феномена «благополуччя» у психології.....	6
1.2. Гедоністичний та евдемоністичний підходи до розуміння благополуччя особистості	11
1.3. Соціально-психологічна характеристика представників різних поколінь	Ошибка! Закладка не определена. 5
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя представників різних поколінь	20
2.1. Методика та процедура дослідження.....	20
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	27
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ	41

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне суспільство характеризується стрімкими змінами, які торкаються всіх сфер життя, включаючи психологічний стан особистості. Феномен благополуччя, зокрема суб'єктивного благополуччя, набуває особливої актуальності в умовах динамічного світу, де рівень задоволеності життям та внутрішня гармонія стають ключовими показниками якості життя. Водночас, існують значні відмінності у ціннісних орієнтаціях, життєвих пріоритетах та способах сприйняття реальності між представниками різних поколінь – X, Y та Z. Ці відмінності можуть суттєво впливати на їхнє суб'єктивне благополуччя, зумовлюючи унікальні психологічні особливості та виклики. Розуміння цих відмінностей є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки психологічного здоров'я, підвищення якості життя та сприяння гармонійній взаємодії між поколіннями в сучасному суспільстві. Попри зростаючий інтерес до проблеми благополуччя у психології, недостатньо вивченими залишаються особливості суб'єктивного благополуччя саме у контексті міжпоколінних відмінностей, що й зумовлює **актуальність** даного дослідження.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – особливості суб'єктивного благополуччя представників різних вікових категорій.

Мета дослідження – дослідити особливості суб'єктивного благополуччя українців – представників поколінь X (рік народження 1961-1981), Y (рік народження 1962-2004) та Z (рік народження з 2005).

Для досягнення поставленої мети дослідження необхідним є послідовне виконання ряду **завдань**:

1) розглянути наявні наукові визначення та підходи до розуміння феномена «благополуччя» у психології, розглянути поняття «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «якість життя»;

2) описати основні теоретичні підходи до вивчення благополуччя особистості (гедоністичний та евдемоністичний);

3) дати соціально-психологічну характеристику представників покоління X, Y, Z;

4) підібрати та обґрунтувати методику для дослідження;

5) провести емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя представників різних поколінь;

6) проаналізувати отримані результати дослідження, сформулювати висновки.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концептуальні положення зарубіжних (E. Diener, D. Kahneman, R. Ryan, E. Deci, C. Ryff, M. Seligman, A. Waterman, W. Wilson) та вітчизняних (Т. Данильченко, Л. Карамушка, К. Терещенко, Н. Каргіна, І. Коробка, Л. Сердюк, І. Данилюк, А. Харитинський, В. Шевчук) науковців щодо феноменів суб'єктивного та психологічного благополуччя. Також були використані концепції теорії поколінь (W. Strauss, N. Howe) для створення контексту порівняльного аналізу.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему методів, що включає: теоретичні (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричні (анкетування, психодіагностичне опитування) та математико-статистичні (аналіз середніх значень, міри статистичної вірогідності відмінностей)

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (31 найменування) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, проаналізовано сутність та теоретико-

методологічні підходи до феномену суб'єктивного благополуччя, а також описано соціально-психологічну специфіку та ціннісні особливості поколінь X, Y та Z. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати порівняльного аналізу суб'єктивного благополуччя представників різних поколінь, їхній аналіз та практичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 44 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ

1.1. Аналіз феномена «благополуччя» у психології

Феномен благополуччя є однією з центральних тем у сучасній психологічній науці, зокрема у позитивній психології, яка зосереджується на вивченні факторів, що сприяють процвітанню людини. На відміну від традиційної психології, що історично фокусувалася на патологіях і дисфункціях, дослідження благополуччя має на меті зрозуміти, що саме робить життя повноцінним та змістовним.

М. Селігман, відомий як засновник руху позитивної психології, у своїх роботах зазначає, що традиційна психологія надто довго зосереджувалась на «моделі хвороби», тобто на тому, що з людьми не так. На думку Селігмана, такий підхід призвів до того, що психологія стала наукою про слабкості та патології, а не про силу та благополуччя. Він наголошує, що вилікувати негативне не означає створити позитивне [25; 26].

У 1967 році В. Вілсон (W. Wilson) називав благополуччя «щастям», зараз в науковій літературі використовують терміни «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя». Тема суб'єктивного благополуччя – це надзвичайно активна галузь досліджень, за останні 25 років на цю тему було опубліковано понад 200000 публікацій, які досліджували певні його аспекти. Методологічний та теоретичний прогрес був помітним за цей період, завдяки зростаючому використанню лонгітюдних та експериментальних підходів, що дозволяє краще зрозуміти предиктори та результати, пов'язані з суб'єктивним благополуччям, а

також процес, що лежить в основі цих зв'язків. Крім того, теорії про ці процеси стали більш складними, оскільки результати показують, що багато кореляцій залежать від культури та цінностей людей, а також від контексту, в якому вони живуть [11; 12].

В теоретичному огляді 1967 року В. Вілсон висунув кілька висновків щодо тих людей, хто повідомляє про високий рівень «щастя». Вілсон вважав, що щаслива людина — це добре оплачувана, молода, освічена, релігійна та одружена. Тобто погляд був зосереджений на об'єктивних демографічних показниках [31].

Сучасний погляд наголошує, що щаслива людина має позитивний темперамент, схильна дивитися на світлу сторону речей, і не надмірно роздумує про погані події, живе в економічно розвиненому суспільстві, підтримує міцні соціальні зв'язки та володіє достатніми ресурсами для досягнення значущих цілей [13].

Однак, оскільки дослідження в цій галузі швидко розвиваються, ми знаємо, що цей опис також буде переписано.

Розуміння та емпіричне вивчення суб'єктивного благополуччя (SWB) починається з його чіткого визначення, що відображає основні теоретичні підходи, які лежать в основі цієї концепції. Академічний дискурс щодо SWB демонструє різноманітність поглядів, кожен з яких намагається охопити різні грані цього багатогранного явища. На основі аналізу ключових робіт у цій галузі можна виділити кілька важливих визначень, які стали фундаментальними для сучасної психології.

Одним із найпоширеніших визначень SWB є підхід, який розглядає SWB як багатокомпонентний інтегральний конструкт, що складається з кількох взаємопов'язаних, але окремих елементів. Класичне визначення, запропоноване Е. Дінером (E. Diener) у працях, що стали основоположними для позитивної психології, трактує SWB як «когнітивні та афективні оцінки людини щодо її власного життя».

Це визначення підкреслює, що SWB охоплює не лише емоційні переживання, але й раціональну оцінку свого життєвого досвіду (яка все одно є суб'єктивною). [12; 14]

Розглянемо декілька визначень (Таблиця 1, Додаток 1), наведені Дінером в його огляді 2018 року. Як бачимо з наведених визначень, доволі важко розмежувати споріднені поняття. «Задоволеність життям» схоже на «суб'єктивне благополуччя», «якість життя» схоже на «благополуччя», «емоційне благополуччя» може бути частиною «гедоністичного благополуччя», психологічне і евдемоністичне благополуччя є синонімами, а також суб'єктивне благополуччя за Дінером є гедоністичним.

Найбільша наша увага зосереджена на понятті суб'єктивного благополуччя, автором якого є сам Дінер і розглядає його як суб'єктивні оцінки власного життя, включаючи як когнітивні оцінки, так і афективні почуття [11].

Термін «психологічне благополуччя» часто використовують не для всіх можливих типів психологічного благополуччя, а лише для однієї його форми. Тому термін має визначення, яке є достатньо відмінним від суб'єктивного благополуччя: бажані психологічні характеристики, такі як сенс і мета, позитивні соціальні стосунки, майстерність, автономія, чесноти тощо, які можуть покращити ефективне функціонування та суб'єктивне благополуччя.

На думку Е. Дінера та інших авторів, психологічне і евдемоністичне благополуччя є синонімами [11; 13]. Суб'єктивне благополуччя та евдемоністичне благополуччя – це різні, але пов'язані поняття. Якщо перше стосується самооцінки індивідом власного життя та емоційного стану, то друге передбачає оцінку якості життя з позиції його об'єктивної значущості [12].

Тобто, ми можемо сказати, що суб'єктивне навіть протиставляється психологічному, яке ототожнюють з

евдемоністичним благополуччям, а модель Е. Дінера називають гедоністичною (детальніше в підрозділі 1.2). Цей конфлікт є доволі складною методологічною проблемою.

Серед українських дослідників теми благополуччя ми прослідковуємо тенденцію певного ототожнення термінів «психологічне» та «суб'єктивне» благополуччя, вживання їх як синонімічних чи взаємозамінних [1; 9]. Наприклад, І. Коробка суб'єктивним називає благополуччя, за межами емоційного контексту, включає також прагнення до самореалізації, що по версіям західних авторів відноситься до евдемоністичного/психологічного благополуччя. Згідно з позицією І. Коробки, концепт суб'єктивного благополуччя, крім оцінки себе та свого життя, обов'язково включає активну роль суб'єкта, що проявляється у його прагненні до самореалізації, вірі у власну здатність впливати на життєві ситуації та опановувати їх. [6].

Погляд Л. Сердюк співпадає з західними дослідниками, погоджуючись, що психологічне благополуччя має багатогранну особистісну детермінацію, важливе значення в якій належить індивідуальним ресурсам, зокрема самостійності, автентичному самовираженню, розкриттю власного потенціалу, цілеспрямованій активності, конструктивним міжособистісним зв'язкам та впевненості у власній ефективності. [7].

Н. Каргіна стверджує, що психологічне включає в себе суб'єктивне, тобто саме поняття психологічного благополуччя містить в собі емоційну, суб'єктивну оцінку себе і аспектів власного життя. [3; 4; 5].

Л. Карамушка, К. Терещенко та ін, в 2022 році провели дослідження використовуючи опитувальник SWB-BBC (і є авторами його адаптації українською мовою), що оцінює рівень саме

суб'єктивного благополуччя, і складається з кількох компонентів, одним з яких є психологічне благополуччя. [2; 18].

В. Шевчук: «Психологічне благополуччя є інтегральним показником, що включає: спрямованість особистості реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономія, цілі у житті, позитивні відносини з оточуючими); ступінь реалізації даної спрямованості, суб'єктивно що виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям...» [9, с. 71] – на нашу думку це є найбільш чітке визначення, яке вдало поєднує обидва конструкти. Компоненти психологічного благополуччя є предикторами, які призводять до відчуття суб'єктивного (та суб'єктивного відчуття) благополуччя.

Загалом під час теоретичного дослідження стосовно співвідношення понять суб'єктивного та психологічного благополуччя потрібно зауважити, що навіть при врахуванні постійного використання двох конструктів, їх трактування більшою мірою залежить саме від авторської суб'єктивної позиції.

Дослідники визначають психологічне та суб'єктивне благополуччя як синонімічні терміни, розглядають психологічне благополуччя як суб'єктивне явище – цілісний і виражений досвід переживання суб'єктивного відчутті щастя, задоволеності собою і своїм життям. В свою чергу, психологічне благополуччя на їх погляд безпосередньо залежить від системи внутрішньої оцінки носія цього досвіду, тому його зміст співвідноситься з поняттям суб'єктивного благополуччя [8]. Тут ми погоджуємось з визначенням Е. Дінера, що суб'єктивне благополуччя - *це загальний термін, що стосується різних типів саме суб'єктивних оцінок власного життя*. Будь-який аспект благополуччя буде суб'єктивним, якщо оцінюється самою людиною стосовно свого життя. І згідно з тим, що першим визначення

терміну суб'єктивне благополуччя запропонував Е. Дінер (включаючи когнітивні оцінки, афективні почуття), то для позначення більш широкого поняття, що охоплює також інші чинники, які відносять до психологічного благополуччя (особистісне зростання, соціальні зв'язки), доцільно буде використати термін «суб'єктивне психологічне благополуччя», яке включає як евдемоністичні так і гедоністичні аспекти.

1.2. Гедоністичний та евдемоністичний підхід до розуміння благополуччя особистості

В сучасному науковому дискурсі щодо благополуччя, що охоплює широке коло досліджень, прийнято розрізняти два основні підходи, які визначають його сутність. Ці підходи, що беруть початок ще з античної філософії, — гедоністичний та евдемоністичний — надають два різних погляди на те, що означає «жити добре». [10; 29]

У науковій літературі сформувалися два відносно різні погляди, що обертаються навколо двох філософій благополуччя.

Згідно з гедоністичним підходом (від грец. ἡδονή - задоволення), благополуччя складається із задоволення та приємних переживань. Спочатку, у визначенні Епікура, поняття гедонізму використовується для опису матеріально орієнтованого погляду на задоволення від життя, і передусім йде мова про тілесні задоволення [21]. Психологи, які дотримуються гедоністичної точки зору, дещо змінили початковий принцип гедонізму та погоджуються, що благополуччя не зводиться лише до тілесного задоволення. Натомість, гедоністичні психологи схильні зосереджуватися на широкій концепції гедонізму, яка включає задоволення як розуму, так і тіла. Таким чином, щастя може

впливати не лише з фізичного задоволення, але й з розумових задовольень, досягнення цілей та цінних результатів [12; 21].

Гедоністичні визначення зосереджені на переживанні задоволення та відсутності болю. Цей підхід підкреслює, що ключем до благополуччя є наявність позитивних емоційних станів, таких як радість, щастя, комфорт. Одним з таких визначень є трактування SWB як «сумарного балансу приємних та неприємних емоцій» або «переживання задоволення»[12]. В рамках цього підходу, як зазначає Д. Канеман (D. Kahneman), благополуччя можна розглядати як накопичення позитивних моментів життя [16; 17].

В гедоністичному підході найбільш впливовою та поширеною в академічному середовищі є трикомпонентна модель розроблена Едом Дінером. Згідно з його підходом, благополуччя складається з трьох основних елементів: когнітивний компонент, позитивний афект та негативний афект.

Когнітивний компонент – про задоволеність життям (life satisfaction). Цей аспект є раціональною, свідомою та глобальною оцінкою людиною свого життя. Індивід відповідає на питання, наскільки він задоволений своїм життям загалом або в конкретних сферах (наприклад, робота, фінанси, стосунки). Цей компонент є відносно стабільним і формується на основі порівняння реальних життєвих обставин із власними очікуваннями та цінностями.

Афективний компонент - про емоційні стани, які можна розділити на дві категорії — позитивні афекти (positive affect), тобто наявність частих приємних емоцій (радість, задоволення, ентузіазм), і негативні афекти (negative affect) тобто відсутність чи мінімальна вираженість неприємних емоцій (смуток, гнів, тривога). Важливо, що, на думку Е. Дінера, ці два аспекти не є просто протилежностями, а можуть існувати одночасно і вимірюються незалежно.

Таким чином, Дінер визначає SWB як поєднання високого рівня задоволеності життям, частих позитивних емоцій та рідкісних негативних [11].

На противагу гедоністичному, евдемоністичний підхід (від грецьк. *ευδαιμονία* — щастя, блаженство) відображає погляд, що благополуччя складається з актуалізації людського потенціалу. Ця концепція благополуччя що сягає корінням філософії Аристотеля, фокусується на прагненні до життя сповненого сенсу - самореалізації, особистісному зростанні та залученості в діяльність, яка має внутрішню цінність [10; 29].

Психологи, які підтримують евдемоністичну точку зору, розглядають благополуччя за чіткими критеріями та визначають людину з високим рівнем благополуччя лише коли людина прагне досконалості, що представляє реалізацію її справжнього потенціалу [21].

Наприклад, психолог К. Ріфф (C. Ryff) є провідною дослідницею в цьому напрямку. Розроблена нею модель психологічного благополуччя (PWB) включає шість основних компонентів: самоприйняття, тобто позитивне ставлення до себе та свого минулого; особистісний ріст - відчуття безперервного розвитку, готовність до нового досвіду; мета в житті - наявність цілей, що надають життю спрямованість та сенс; управління середовищем (*environmental mastery*) - це здатність людини вибрати або створювати середовище, яке відповідає її потребам і цінностям, відчуття контролю та здатності керувати своїм життям; автономія - незалежність, впевненість у своїх думках та переконаннях; позитивні стосунки з іншими - здатність до встановлення теплих та довірливих зв'язків [12; 23].

Інші дослідники, що працюють в руслі евдемоністичного підходу, зокрема Е. Десі (E. Deci) та Р. Раян (R. Ryan), у своїй теорії

самодетермінації (Self-Determination Theory) стверджують, що благополуччя є наслідком задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та належності (зв'язку з іншими) [12; 22].

Евдемоністичне благополуччя *не завжди передбачає постійну радість*, але завжди включає такі елементи, як особистісний ріст, автономія, компетентність та наявність мети в житті. Таким чином, евдемоністичні психологи зазвичай описують людину з високим рівнем благополуччя як людину, яка веде гідне, змістовне життя, засноване на цінностях, приділяючи менше уваги суб'єктивному досвіду. Отже, основна відмінність між цими двома підходами до вивчення благополуччя полягає в тому, чи можуть люди самі визначати благополуччя (суб'єктивне благополуччя), чи благополуччя визначається з точки зору нормативного стандарту, відносно якого оцінюється їхнє життя (евдемоністичне благополуччя).

Таким чином, у сукупності ці визначення дають нам повне та багатогранне уявлення про благополуччя. Вони охоплюють як емоційні переживання, так і раціональні оцінки, а також підкреслюють важливість самореалізації та особистісного зростання.

Сучасна психологія схиляється до інтеграції цих двох підходів, розглядаючи їх не як взаємовиключні, а як взаємодоповнюючі. Загальновизнаним є той факт, що для досягнення повноцінного життя необхідні як гедоністичні переживання (позитивні емоції та задоволеність), так і евдемоністична реалізація (сенс та самоактуалізація). Таким чином, дослідження суб'єктивного благополуччя представників різних поколінь має враховувати обидва підходи, адже їхні ціннісні орієнтації та життєвий досвід можуть по-різному впливати на сприйняття складових благополуччя.

На думку Е. Дінера та Дж. Хен Сіма (J. Han Sim) інтеграція суб'єктивного (гедоністичне) благополуччя та евдемоністичного

(психологічне) благополуччя може мати такий вигляд: «Як ми вже обговорювали раніше, суб'єктивне благополуччя та евдемоністичне благополуччя – це різні, але пов'язані поняття. Перше стосується суб'єктивної точки зору людини на своє життя, а друге – оцінки життя з точки зору його об'єктивної бажаності. Разом обидві перспективи сприяють всебічному розумінню благополуччя, ставлячи різні питання про нього. Майбутні дослідження повинні спробувати більш всебічно дослідити, як обидва поняття функціонують у загальному контексті життя людини, та з'ясувати роль психології людини в добре прожитому житті (Henderson & Knight, 2012). Водночас вивчення відмінностей між суб'єктивним благополуччям та евдемоністичним благополуччям залишається цінним (Ryan & Deci, 2001). Таким чином, майбутні дослідження також повинні продовжувати протиставляти ці дві форми благополуччя, намагаючись зрозуміти, чи можна їх інтегрувати і як, залишаючи на задньому плані питання про встановлення того, яка перспектива є кращою.» [12, с.211].

1.3. Соціально-психологічна характеристика представників різних поколінь

Результати попередніх досліджень вказують на значну залежність суб'єктивного благополуччя від культури та цінностей людей, а також від контексту, в якому вони живуть [11; 12]. Зважаючи на це, наше дослідження включає додатковий компонент, а саме — аналіз особливостей представників різних вікових категорій, які є носіями унікальних особливостей свого покоління.

Основою для теорії, яку ми знаємо як теорія поколінь, стали праці американських істориків В. Штрауса (W. Strauss) та Н. Хоу (N.

Howe), які у своїй роботі «Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069» [30] представили концепцію циклічної зміни поколінь, кожне з яких формується під впливом ключових соціальних, економічних і технологічних подій свого часу. Теорія поколінь ґрунтується на детальному дослідженні американської історії і містить глибокий аналіз понад 16 американських поколінь середньою тривалістю від 17 до 23 років. Згодом ця класифікація була адаптована та розширена для аналізу суспільств у всьому світі [27; 28].

Нас цікавить тільки та частина цієї теорії, яка стосується поколінь що існують на сьогодні. Тому розглянемо детальніше особливості представників трьох соціально активних поколінь, які прийнято називати X, Y та Z.

Соціально-психологічні особливості представників поколінь є відображенням унікального соціокультурного та технологічного середовища, в якому вони зростали. Аналіз цих характеристик дозволяє краще зрозуміти ціннісні орієнтації, поведінкові патерни, ставлення до роботи, комунікації та соціальної взаємодії кожної з цих груп. Слід зазначити, що періодизація поколінь, яку ми використовуємо, відповідає оригінальним роботам авторів і може відрізнитися в інших джерелах.. Окрім того, поняття «покоління-відлуння» (echo generations), яке позначає людей, що народилися на стику поколінь і поєднують їхні риси, не було враховано в цьому дослідженні.

Покоління X (Generation X), до якого належать особи, народжені приблизно з 1961 по 1981 рік, часто характеризується як «забуте» покоління, що перебувало в тіні працьовитих, але через це відсутніх, батьків. Їхнє дитинство та юність припали на період змін, зростання рівня розлучень і зниження рівня народжуваності. Багато з них зростали як «діти з ключем на шиї», що з раннього віку змушені були самостійними і покладатися на себе. Цей досвід сформував їхні

ключові соціально-психологічні риси: представники покоління X є практичними, скептичними та самостійними. Їхній світогляд є більш реалістичним, ніж у попередніх поколінь, і вони схильні до цинізму як захисного механізму. На роботі вони цінують незалежність, гнучкість та баланс між роботою та особистим життям. На відміну від покоління їх батьків, для яких робота була центральною частиною ідентичності, покоління X розглядає її як засіб для досягнення особистих цілей. Вони є першим поколінням, що освоїло персональні комп'ютери та інтернет, але при цьому пам'ятає життя без цих технологій, що робить їх пристосованими і здатними до швидкої адаптації [15].

Покоління Y, або Міленіали (Millennials), об'єднує осіб, народжених приблизно з 1982 по 2004 рік. Ця когорта дорослішала на межі тисячоліть, у період глобалізації, розквіту інтернету, мобільних телефонів та соціальних мереж. Їхнє дитинство було більш захищеним, ніж у покоління X, а батьки приділяли їм багато уваги, що сприяло формуванню високої самооцінки.

Ключовими психологічними рисами міленіалів є оптимізм, впевненість у собі та прагнення до успіху. Вони є більш орієнтованими на команду та співпрацю, ніж покоління X, і відкрито сприймають зворотний зв'язок. На роботі міленіали цінують визнання, можливість впливати на процеси та значущість своєї діяльності. Вони схильні до частих змін роботи в пошуках кращих умов та можливостей для розвитку. Соціально-психологічно вони є більш толерантними та відкритими до різноманітності, активно виступають за соціальну справедливість та екологічні ініціативи. В їхньому житті велику роль відіграє цифровий світ, вони легко адаптуються до нових технологій і вважають їх невід'ємною частиною своєї ідентичності [15].

Покоління Z (автори використовували назву Homeland Generation, але термін «покоління Z» став широко використовуваним

в маркетингу та популярній культурі), охоплює осіб, народжених приблизно з 2005 року. Це перше покоління «цифрових аборигенів» («digital natives» [19]), яке з народження було оточене технологіями. Їхній світогляд сформувався під впливом інформаційного перенасичення, що змусило їх виробити механізми швидкого фільтрування інформації, але також призвело до зменшення періоду концентрації та обсягу уваги.

Представники покоління Z є прагматичними і реалістичними. На роботі вони цінують фінансову стабільність, можливість швидкого кар'єрного росту і гнучкість, часто віддаючи перевагу фрілансу або проєктній роботі. Завдяки необмеженому доступу до інформації, вони є самоосвіченими, здатними швидко освоювати нові навички. Психологічно вони є більш індивідуалістичними, ніж міленіали, і цінують автентичність та можливість самовираження. При цьому, вони надзвичайно соціально свідомі, активно використовують соціальні мережі для висловлення своєї позиції щодо питань справедливості, інклюзивності та екології. Їхня комунікація є візуальною, короткою та динамічною [15].

Яким може бути вплив цінностей поколінь на суб'єктивне благополуччя. Цінності тісно пов'язані з життєвим досвідом та історичним контекстом. Це може суттєво впливати на відчуття суб'єктивного благополуччя, оскільки те, що є важливим для відчуття щастя та успіху, може відрізнитися для різних поколінь.

Для представників Покоління X благополуччя часто пов'язане з самостійністю та рівноправністю. Вони цінують особисту відповідальність і змогу самостійно вирішувати проблеми. Це може вказувати на фактори благополуччя, які базуються на самодостатності та відчутті контролю над власним життям. Міленіали (покоління Y), які стали свідками технологічного буму, шукають благополуччя в особистісній самореалізації та балансі між роботою та життям. Для

них важливо виконувати значущу роботу та мати сильні соціальні зв'язки. Їхнє відчуття благополуччя залежить від відчуття, що їхня праця має сенс, а життя є повноцінним. Наймолодше Покоління Z, яке виросло в епоху постійного онлайн-зв'язку та глобальних викликів, пов'язує благополуччя з автентичністю, толерантністю, незалежністю та гнучкістю. Вважаються прагматичними, бо виросли під час фінансової кризи 2008 року, пандемії 2020, війною 2022 та інших глобальних та національних потрясінь, що зробило їх менш схильними до ризику і вони більше піклуються про безпеку та стабільне майбутнє. Цінують відкритість та можливість виразити себе, і їхнє благополуччя залежить від того, наскільки вони відчують себе частиною інклюзивної спільноти, яка підтримує важливі для них цінності [15].

Таким чином, індивідуальне відчуття щастя/суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям в деякій мірі буде залежати від того, наскільки цінності покоління, до якого належить людина, відповідають її особистим цілям та прагненням.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ

2.1. Методика та процедура дослідження

Загальний обсяг вибірки досліджуваних склав 95 респондентів. Формування вибірки здійснювалося методом доступної вибірки. Критеріями включення респондентів до дослідження були: досягнення віку 18 років, вільне володіння українською мовою, лояльність до інтернет-опитувань, проживання на території України (географічна вибірка охоплювала мешканців населених пунктів Півночі та Центру України). Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, були проінформовані про мету дослідження. Учасникам були надані гарантії анонімності та конфіденційності, що відповідає етичним принципам наукового дослідження.

Розподіл респондентів проводився на основі теорії поколінь [30]. Вибірка була розділена на три вікові групи, які мають різні соціокультурні та технологічні умови на фоні яких відбувалось формування та становлення особистості: група покоління X (1961–1981 р.н.) склала 25 осіб, що становить 26,3% від загального обсягу вибірки. Вікові межі респондентів цієї групи на момент дослідження знаходилися в діапазоні 44–64 роки. Наступна група покоління Y або Мілленіали (1982–2004 р.н.): ця когорта виявилася найбільш чисельною у вибірці, охоплюючи 40 осіб, або 42,1%. Представники цієї групи, віком 21–43 роки на момент дослідження. Покоління Z (з 2005 р.н.): наймолодша когорта, відома як "цифрове покоління" або Зумери, охопила 30 осіб, що становить 31,6% вибірки. Вікові межі цієї групи знаходилися в діапазоні 18–20 років. Віковий поділ базується на загальноприйнятій теорії поколінь Штраусса-Хоу [27; 28] за

періодизацією з оригінальних робіт авторів, тобто, не враховані покоління-відлуння та інші адаптації періодизацій.

Бажаний розподіл вибірки за статтю був 50/50%, за фактичними результатами співвідношення статей такі: чоловіки - 38 осіб (40,0%) та жінки - 57 осіб (60,0%). Спостерігається деяке переважання жінок, що є типовим для психологічних досліджень із залученням добровольців. У середині кожної вікової групи було забезпечено максимально можливу рівність статевого представництва для коректного порівняння підгруп. Група покоління X: чоловіки $n=9$ (36%) ; жінки $n=16$ (64%) . Група покоління Y: чоловіки 18 (45%) ; жінки 22 (55%) . Група покоління Z: чоловіки 11 (36.7%) ; жінки 19 (63.3%) . Аналіз показує, що в усіх трьох генераційних групах домінує жіноча стать. Найбільший відносний паритет статей спостерігається у поколінні Y (45% чоловіків, 55% жінок), тоді як у поколінні X (64% жінок) та Поколінні Z (63,3% жінок) жіноча стать представлена більш чисельно. Цей нерівномірний розподіл є важливим обмеженням дослідження, про нього буде згадано далі у підрозділі.

Для емпіричного вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя респондентів було застосовано опитувальник «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC» («The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)»). Він є одним із сучасних інструментів, що забезпечує комплексне вимірювання суб'єктивного благополуччя. Розробка опитувальника пов'язана з іменами британських дослідників П. Кіндермана, М. Шваннауера, Е. Понтін та С. Тай (P.Kinderman, M.Schwannauer, E.Pontin, & S.Tai, 2011) [24]. Модифікована версія опитувальника BBC-SWB відрізняється від початкової використанням 5-бальної шкали замість 4-бальної, що підвищило її чутливість, оскільки додавання нейтральної (середньої) градації дозволяє респондентам точніше відобразити амбівалентність або невизначеність, збільшуючи діапазон

можливих оцінок та диференціацію результатів. Опитувальник був розроблений та валідизований у Великобританії на великій вибірці (початкова версія мала близько 2000 учасників, а модифікована версія – понад 23 000). [20]

Автори прагнули створити інструмент, який би відійшов від вузьких визначень щастя (гедонізм) або лише позитивних функцій (евдемонізм), і охопив ширший спектр суб'єктивних переживань, включаючи оцінку фізичного здоров'я та стосунки [24].

Опитувальник має стійку трифакторну структуру, вимірює не лише одне загальне поняття, а три окремі, але взаємопов'язані компоненти, підтверджену емпірично конфірматорним факторним аналізом (автори висунули та підтвердили гіпотезу, що шкала вимірює три основні субшкали (виміри), які є відносно незалежними, але корелюють із загальним благополуччям) [20]. Опитувальник включає такі субшкали: психологічне благополуччя (psychological well-being); фізичне здоров'я та благополуччя (physical health and well-being); стосунки (relationships).

Використання опитувальника BBC-SWB у даному дослідженні дозволяє отримати комплексну картину СБ, що відповідає сучасним вимогам до багатфакторного вимірювання психологічного благополуччя.

У цьому дослідженні використано валідизований україномовний переклад опитувальника, що підтверджує його крос-культурну валідність та забезпечує коректність застосування на українській вибірці [2]. Повний текст та ключ опитувальника розміщені у Додатку 2.

Опитувальник BBC-SWB є комплексним інструментом, що складається з 24 тверджень, які об'єднані у три основні субшкали, що відображають різні аспекти суб'єктивного благополуччя (СБ): психологічне благополуччя – як відчуття щастя, емоційна

стабільність, самоприйняття, оптимізм, наявність цілей, відчуття контролю над життям; фізичне здоров'я та благополуччя – як оцінка фізичного стану, рівень енергійності, здатність долати фізичні навантаження, відсутність соматичних скарг; стосунки - якість міжособистісних стосунків, задоволеність соціальними зв'язками, відчуття емоційної підтримки.

Оцінювання відповідей здійснювалося за 5-бальною шкалою Лайкерта: від 1 («зовсім не згоден») до 5 балів («повністю згоден»). Підрахунок результатів за окремими субшкалами здійснюється шляхом сумування балів за відповідними пунктами. Питання №4 («Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?») є інвертованим і нараховується в зворотному напрямку.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя є сумою балів за всіма 24 пунктами і може варіюватися від 24 до 120 балів.

Вищі значення балів за загальною шкалою та окремими субшкалами інтерпретуються як індикатори вищого рівня суб'єктивного благополуччя.

Перевагою обраної методики є її комплексність (оцінка трьох ключових аспектів СБ), економічність за часом проведення та простота інструкцій, що дозволяє отримати надійні дані в умовах масового опитування.

Емпіричне дослідження проводилося протягом жовтня та листопаду 2025 року в онлайн-форматі. Для збору даних було розроблено електронну форму опитувальника на платформі Google Forms. Розповсюдження анкети здійснювалося шляхом поширення посилання через соціальні мережі, месенджери та електронну пошту. Такий підхід забезпечив респондентам можливість самостійного заповнення опитувальника у зручний для них час та автоматичне збереження зібраних даних у єдиній електронній базі. Географічна вибірка охоплювала мешканців переважно міст Чернігів, Київ та

Суми. Дослідження також включало меншу частку респондентів, які проживають у відповідних областях цих міст, забезпечуючи певну регіональну варіативність вибірки.

Дослідження було реалізовано послідовно у п'ять основних етапів:

Етап 1. Підготовчий (планування). Визначення мети, завдань. Здійснено вибір методики дослідження та підготовлено необхідні матеріали (електронна версія опитувальника). Розроблено текст інформованої згоди та інструкції для респондентів.

Етап 2. Збір даних. Проведено рекрутинг респондентів через особисті контакти, соціальні мережі та навчальні заклади. На цьому етапі було забезпечено роз'яснення мети дослідження та отримання згоди на участь, а також гарантовано анонімність і конфіденційність. Проведено опитування та здійснено контроль якості заповнення анкет для виключення некоректних відповідей.

Етап 3. Обробка даних. Створено єдину базу даних. Здійснено перевірку даних на наявність пропусків та помилок. Проведено кодування відповідей (переведення відповідей в числові показники, враховано нарахування в зворотному порядку на четверте питання) та розрахунок балів за субшкалами, а також отримано загальну оцінку досліджуваного показника (СБ).

Етап 4. Статистичний аналіз. Застосовано методи описової статистики (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень). Проведено порівняльний аналіз досліджуваних груп за допомогою Н-критерію.

Етап 5. Інтерпретація та оформлення. Здійснено аналіз отриманих результатів та їх інтерпретацію у контексті теоретичних підходів, розглянутих у розділі 1. Сформульовано висновки.

Проведення дослідження ґрунтувалося на етичних принципах із дотриманням прав та свобод респондентів:

1. Інформована згода. Перед початком заповнення опитувальника всі учасники отримували інформацію про мету дослідження та спосіб подальшого використання результатів, добровільність участі, право відмовитися.

2. Конфіденційність та анонімність. Опитувальник заповнювався анонімно, персональні дані респондентів не збиралися. Демографічна інформація (вік, стать) використовувалася виключно для цілей статистичного аналізу. Результати представлені лише у формі узагальнених статистичних показників, що унеможлиблює ідентифікацію конкретних осіб.

3. Право на відмову. Респондентам було гарантовано право не приймати участь в опитуванні, припинити участь у дослідженні в будь-який момент, не пояснювати причини своєї відмови.

Для статистичної обробки емпіричних даних використовувалася програма SPSS Statistics 23.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Первинний аналіз даних включав методи описової статистики, зокрема розрахунок середніх арифметичних значень (M), стандартних відхилень (SD), а також визначення мінімальних та максимальних значень показників. Для проведення порівняльного аналізу між трьома незалежними групами (згідно з критерієм приналежності до різних поколінь) було застосовано H -критерій Краскела-Уолліса. Вибір цього критерію обумовлено його призначенням: порівняння трьох або більше незалежних вибірок.

Рівень статистичної значущості було прийнято на позначці $p < 0,05$. Відмінності вважалися статистично значущими, якщо досягалася встановлена ймовірність $p < 0,05$.

Емпіричне дослідження має низку обмежень, які необхідно враховувати під час інтерпретації отриманих результатів та

формулюванні висновків. Нижче представлено аналіз ключових обмежень проведеного дослідження.

1. Обмеження дослідження значною мірою зумовлені специфікою вибірки. Зокрема, використання доступної вибірки (було обрано тих учасників, які є найбільш легкодоступними у момент проведення дослідження) обмежує можливість прямого узагальнення отриманих результатів на всю цільову групу (українці), наприклад, на масштаб всієї країни або всього північного регіону. Крім того, спостерігалася нерівномірність чисельності груп, що порівнювалися (група 1 налічувала 25 осіб, тоді як група 2 — 40 осіб). Така різниця в розмірах груп може знизити чутливість статистичного аналізу (Н-критерію), ускладнюючи виявлення реальних, але невеликих відмінностей у благополуччі між поколіннями. По-друге, демографічна структура вибірки характеризувалася переважанням жінок (60%) над чоловіками (40%). Оскільки психологічні дослідження часто фіксують гендерні відмінності у сфері суб'єктивного благополуччя, цей дисбаланс може спотворити загальний середній показник вибірки, зміщуючи його у бік жіночих оцінок СБ, і вносити упередженість в інтерпретацію результатів як генераційних. Варто також зазначити, що була відсутня фіксація впливу інших важливих демографічних та соціально-економічних факторів, наприклад, рівень освіти, соціально-економічний статус та регіон проживання.

2. Використання лише одного самозвітного опитувальника обмежує повноту дослідження, та не дозволяє зіставити результати, отримані іншими методами.

3. Додатковим обмеженням є відсутність контролю та вимірювання ключових контрольних змінних (наприклад, особистісних рис, нещодавніх життєвих подій чи актуальних стресорів), які могли б мати істотний вплив на отримані результати.

4. Крім того, необхідно пам'ятати про можливий вагомий вплив соціокультурного контексту (тривала повномасштабна війна в Україні та загальна економічна та політична ситуація), який міг бути домінуючим чинником, що формує психологічний стан респондентів, незалежно від їхньої вікової приналежності.

Усі вищезазначені обмеження були враховані під час інтерпретації отриманих емпіричних даних, а також при формулюванні підсумкових висновків і наданні рекомендацій для подальших досліджень.

2.2. Отримані результати та їх аналіз

Аналіз описової статистики виявив чітку, але статистично незначущу, тенденцію у розподілі суб'єктивного благополуччя (СБ) серед досліджуваних поколінь: Покоління Y > Покоління Z \approx Покоління X.

Аналіз середніх значень виявив, що найвищий рівень загального СБ фіксується у представників покоління Y (Міленіали) (76,93 бали). Показники покоління Z (72,53 бали) та покоління X (72,32 бали) є майже ідентичними і нижчими від показників Міленіалів (різниця становить близько 4,4 бали). Це вказує на те, що Міленіали, які перебувають у фазі соціальної та професійної реалізації, демонструють найвищий рівень загального психологічного комфорту.

Таблиця 2.2.1.

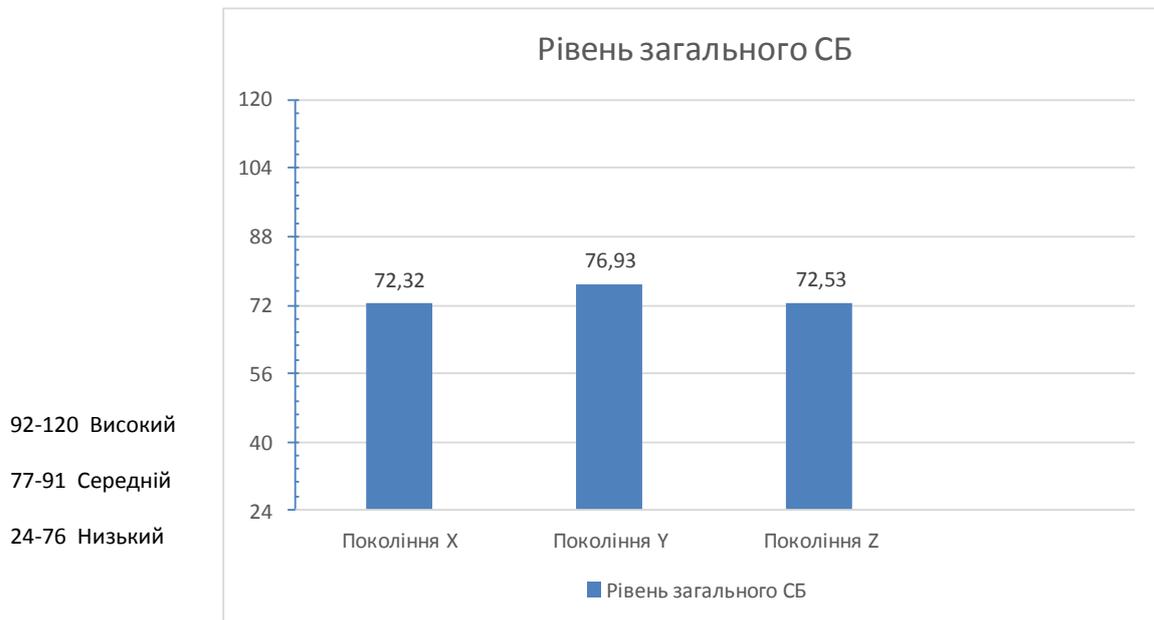
Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя

Показник	Група	Середнє значення	Стандартне відхилення
Психологічне	1 (X)	36,88	6,76
	2 (Y)	38,65	8,58

благополуччя	3 (Z)	36,90	9,68
Фізичне здоров'я	1 (X)	19,32	4,91
	2 (Y)	21,33	4,69
	3 (Z)	19,23	5,56
Стосунки	1 (X)	16,12	3,35
	2 (Y)	16,95	3,61
	3 (Z)	16,40	4,20
СБ загальний	1 (X)	72,32	12,13
	2 (Y)	76,93	14,87
	3 (Z)	72,53	17,18

Зазначені показники загального СБ (від 72,32 до 76,93 балів) відповідно до нормативних даних опитувальника BBC-SWB (Додаток 2) вказують на те, що середні значення усіх трьох груп перебувають у діапазоні низького рівня (24–76 балів), за винятком покоління Y, яке наближається до межі середнього рівня (77–91 балів). *Це підкреслює загальну тенденцію до невисокого рівня суб'єктивного благополуччя у досліджуваній вибірці.* Проте існує висока ймовірність того, що істинний рівень благополуччя покоління Y належить до середнього рівня, оскільки додавання виявленої стандартної помилки ($SE = 2,35$) до середнього показника (76,93) переводить верхню межу оцінки за поріг низького рівня (77 балів).

Рівень загального СБ досліджуваних



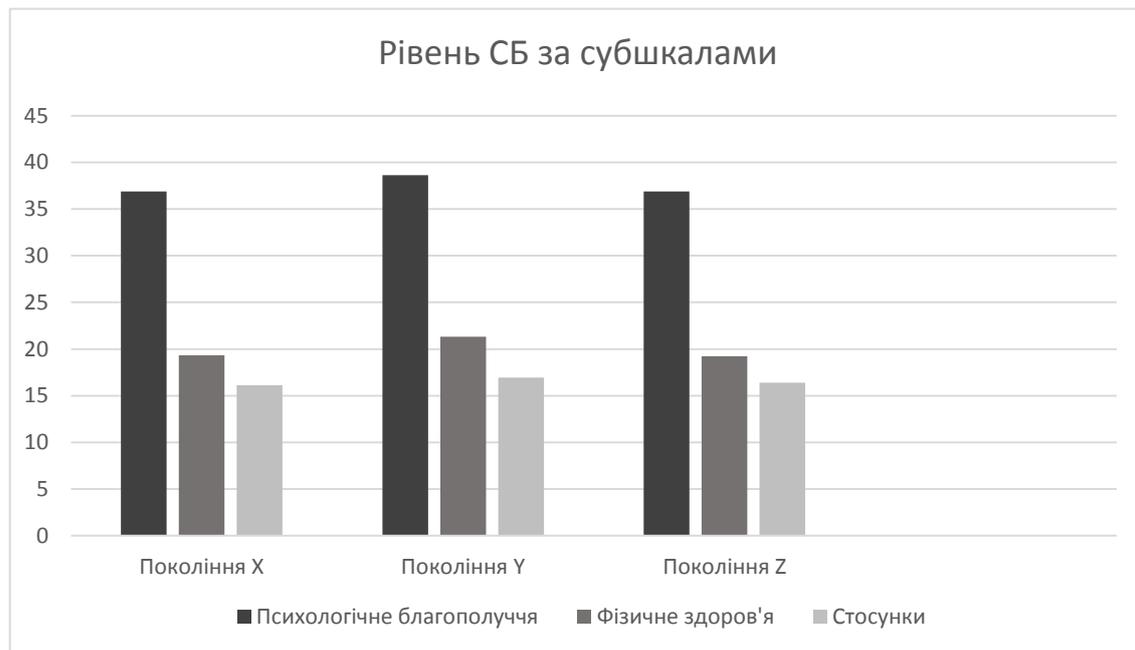
Тенденція домінування Покоління Y простежується за всіма трьома шкалами вимірювання.

Фізичне здоров'я: тут зафіксована найбільш виражена різниця між групами. Покоління Y (21,33 бали) значно випереджає Покоління X (19,32) та Покоління Z (19,23), що може свідчити про найбільший розрив у самооцінці фізичного стану між Міленіалами та іншими групами. При цьому показники Покоління X та Z є майже рівними.

Психологічне благополуччя: показник покоління Y (38,65 бали) демонструє перевагу, тоді як показники покоління X (36,88) та покоління Z (36,90) є практично ідентичними.

Стосунки: різниця є найменш значущою (найменші кількісні коливання), але покоління Y все ще зберігає невелику перевагу (16,95 бали) над поколінням Z (16,40) та поколінням X (16,12).

Рівень СБ досліджуваних за субшкалами



Важливим моментом, що підкреслює особистісний характер СБ, є аналіз стандартного відхилення (SD), яке відображає ступінь неоднорідності оцінок усередині кожної групи: покоління Z характеризується максимальною дисперсією індивідуальних оцінок ($SD = 17,18$), що свідчить про найбільшу неоднорідність та найбільші індивідуальні відмінності у переживанні благополуччя серед наймолодшого покоління. На противагу цьому, покоління X ($SD = 12,13$) демонструє найбільшу однорідність та стабільність оцінок, тоді як покоління Y ($SD = 14,87$) займає проміжне положення, маючи помірну варіативність. Як бачимо, покоління Z характеризується максимальною дисперсією індивідуальних оцінок.

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей між трьома незалежними віковими групами було застосовано Н-критерій Краскела-Уолліса. Результати аналізу за цим критерієм показали відсутність статистично значущих відмінностей між трьома

віковими групами за жодним із досліджуваних показників суб'єктивного благополуччя ($p > 0,05$).

Незважаючи на описані кількісні тенденції (лідером є покоління Y), виявлені відмінності не досягають рівня статистичної значущості. Це дає підстави стверджувати, що вік (приналежність до певного покоління) не є значущим чинником суб'єктивного благополуччя у даній вибірці. Цей результат можна пояснити індивідуально-психологічною природою СБ, високою внутрішньогруповою варіативністю та уніфікуючим потужним впливом єдиного соціокультурного контексту.

Для порівняння статевих відмінностей вибірка була розділена на чоловіків ($N=38$) та жінок ($N=57$). Описова статистика представлена у Таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2.

Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя за статтю

Показник	Стать	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Психологічне благополуччя	Чоловіки	37,55	8,70
	Жінки	37,68	8,41
Фізичне здоров'я	Чоловіки	21,32	4,62
	Жінки	19,35	5,27
Стосунки	Чоловіки	17,08	3,37
	Жінки	16,21	3,92
СБ загальний	Чоловіки	75,95	14,24
	Жінки	73,25	15,53

Аналіз даних демонструє, що показники благополуччя у чоловіків та жінок майже ідентичні. Це свідчить про відсутність статевих відмінностей у загальному рівні СБ та його компонентів.

За результатами статистичного аналізу із застосуванням непараметричного U-критерію Манна-Уїтні, статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено ($p > 0,05$).

Ці результати підтверджують висновок, зроблений щодо віку: стать не є визначальним чинником суб'єктивного благополуччя. *СБ переважно є індивідуально-психологічним параметром, що визначається унікальним поєднанням особистісних характеристик, життєвого досвіду, цінностей та психологічних ресурсів конкретної людини, а не її приналежністю до певної демографічної групи (вікової чи статевої).*

Головним результатом проведеного емпіричного дослідження є статистично вірогідна відсутність відмінностей у показниках суб'єктивного благополуччя між трьома досліджуваними віковими групами (покоління X, Y, Z), що відповідає спростуванню гіпотези про можливість генераційної детермінованості СБ. Статеві відмінності також не досягли статистичної значущості. Незважаючи на описані кількісні тенденції (дещо вищі середні показники СБ у Міленіалів та найнижчі показники фізичного здоров'я у покоління Z), ці коливання не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$).

Цей висновок узгоджується з низкою сучасних психологічних робіт, які ставлять під сумнів жорстку обумовленість глибинних психологічних параметрів лише зовнішніми, макросоціальними категоріями [11; 12]. Факт відсутності значущих міжгрупових відмінностей у поєднанні з високими значеннями стандартних відхилень (SD) всередині кожної вікової групи (особливо у покоління Z) свідчить про високу внутрішню варіативність показників СБ. Це

неминуче перенаправляє фокус наукового аналізу з демографічних чинників на індивідуально-психологічні чинники.

Висновок про відсутність значущих міжгенераційних відмінностей узгоджується з теорією самодетермінації (SDT) Р. Райан та Е. Десі [22], а також з евдемоністичним підходом до суб'єктивного благополуччя [10], який постулює, що високий рівень СБ досягається не через зовнішні обставини, а через реалізацію внутрішнього потенціалу та задоволення базових психологічних потреб. Це теоретичне положення підтверджується ключовим емпіричним результатом: статистично вірогідною відсутністю відмінностей у показниках суб'єктивного благополуччя (СБ) між трьома досліджуваними віковими групами, а також між статями.

Цей висновок прямо спростовує припущення, що приналежність до покоління чи стать є значущим і детермінуючим чинником СБ у даній вибірці, і вказує на домінування індивідуально-психологічних факторів. Індивідуальні особливості, такі як сталі особистісні риси (зокрема, рівень екстраверсії та нейротизму), а також динамічні когнітивно-поведінкові ресурси (резильєнтність, життєстійкість та копінг-стратегії), можуть бути більш впливовими предикторами суб'єктивного благополуччя [22].

Індивідуальна детермінація СБ посилюється когнітивно-поведінковими та мотиваційними конструктами. Згідно з теорією самодетермінації (SDT), СБ є найвищим, коли людина діє з автономної (внутрішньої) мотивації, спрямованої на досягнення внутрішніх цінностей (особистісний розвиток, якісні стосунки), а не зовнішніх.

Цей стан ціннісно-цільової конгруентності є фундаментом евдемоністичного благополуччя. Успіх у підтримці СБ також залежить від розвитку резильєнтності (життєстійкості), яка дозволяє інтерпретувати стресори як виклики, а не загрози. Цей механізм тісно

пов'язаний із внутрішнім локусом контролю (віра у власні сили) та самоефективністю (відчуття компетентності), що разом забезпечують використання активних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Таким чином, СБ є скоріше стійкою схильністю особистості, що визначається її унікальним поєднанням особистісних рис та когнітивних ресурсів.

Незважаючи на те, що статистичний аналіз підтвердив домінування особистісних факторів, описова статистика виявила важливі кількісні тенденції, що відображають вплив соціокультурного контексту та фаз життєвого циклу:

1. Лідерство покоління Y (Міленіалів). Це покоління демонструє найвищі середні показники загального СБ (76,93 бал) та лідирує за всіма окремими шкалами. Ця тенденція може бути пояснена їхнім перебуванням у фазі піку ранньої та середньої дорослості, яка асоціюється з досягненням більшості ключових соціальних і особистісних цілей (професійна реалізація, стійкі сімейні зв'язки). Успішне проходження цих етапів є потужним підкріпленням для евдемоністичного аспекту благополуччя.

2. Проблеми та неоднорідність покоління Z. Покоління Z продемонструвало найнижчі середні значення СБ та найвищу внутрішньогрупову варіативність. Найбільш виражено зниженим є оцінка фізичного здоров'я, що є імовірним відображенням домінування малорухливого, цифрового способу життя та порушень сну. Висока психологічна варіативність показників СБ у Z може бути пов'язана з критичним періодом формування ідентичності (пізня підліткова/рання юнацька криза), а також посиленням ефектом соціального порівняння в гіпертрофованому цифровому середовищі, що може сприяти зростанню тривожності та хронічного відчуття невдоволеності власним життям.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя представників різних поколінь дозволяють дійти наступних висновків, які відповідають поставленим завданням:

1. У психології феномен благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що включає психологічне благополуччя (акцент на самореалізації та особистісному зростанні) та суб'єктивне благополуччя (акцент на суб'єктивній оцінці задоволеності життям та балансі афектів). Центральними підходами до його вивчення є гедоністичний (фокус на задоволенні та щасті) та евдемоністичний (фокус на сенсі та реалізації потенціалу), які доповнюють один одного.

2. Генераційна приналежність є зовнішнім макросоціальним чинником, який формує унікальні ціннісні та поведінкові конфігурації у поколінь X, Y та Z під впливом спільного соціокультурного досвіду. Цінності тісно пов'язані з життєвим досвідом та історичним контекстом. Це може дещо впливати на відчуття суб'єктивного благополуччя, оскільки те, що є важливим для відчуття щастя та успіху, може відрізнятись для різних поколінь.

3. Теоретичний аналіз проблеми виявив, що вплив індивідуально-психологічних чинників є основним, що створює необхідність емпіричної верифікації того, чи зберігає генераційна приналежність свою значущість як предиктор СБ в сучасних українських умовах.

4. Статистичний аналіз даних виявив, що покоління Y (Міленіали) демонструє найвищі середні показники загального СБ, єдине з поколінь що наближається до середнього нормативного рівня. Показники покоління Z та покоління X є майже ідентичними та

нижчими, на верхній межі низького нормативного рівня суб'єктивного благополуччя.

5. Має місце відсутність статистично значущих відмінностей за всіма показниками СБ між трьома віковими групами. Цей ключовий висновок підтверджує теоретичне положення про домінування індивідуально-психологічних чинників над зовнішніми демографічними.

6. Виявлено, що покоління Z характеризується найвищою дисперсією (неоднорідністю) оцінок СБ, що вказує на найбільші індивідуальні відмінності у переживанні благополуччя серед наймолодших респондентів. Це може бути пов'язано з періодом активного формування ідентичності та високою внутрішньогруповою варіативністю, яка нівелює міжгрупові відмінності.

7. Отримані висновки можуть мати прикладне значення для психолого-педагогічної практики. Вони вказують на необхідність побудови індивідуалізованих програм психологічної підтримки, орієнтованих на внутрішні ресурси клієнта (риси особистості, копінг-стратегії), замість акценту на генераційних узагальненнях.

8. Перспективи подальших досліджень для глибшого розуміння природи суб'єктивного благополуччя полягають у необхідності розширення інструментарію, включивши методики для оцінки ключових особистісних предикторів (таких як риси особистості, життєстійкість, копінг-стратегії) з метою безпосереднього вимірювання їхнього кореляційного зв'язку із СБ. Крім того, важливо провести лонгітюдні дослідження, що дозволять відстежувати динаміку СБ однієї групи протягом різних життєвих етапів, а також здійснити якісне дослідження (наприклад, глибинні інтерв'ю) для вивчення індивідуальних наративів щодо переживання благополуччя, особливо серед представників Покоління Z, яке продемонструвало найбільшу внутрішню неоднорідність показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Данильченко Т. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. *Психологічні перспективи* 2016. Т. 28. С. 93–107. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2016-28-93-107>
2. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. 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*. 2022. Т. 3-4, № 27. С. 85–94. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
3. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 270 с.
4. Каргіна Н.В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 4, № 1. С. 27–31. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>
5. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–54.6.
6. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського Державного Університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 2. С. 85–93. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12>
7. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Видавець Вікторія Кундельська, Київ – Львів. 2021. 236 с.

8. Харитинський А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 136–143. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-136-143>
9. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 71–76. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>
10. Delle Fave A. Eudaimonic and hedonic happiness. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Cham. 2023. P. 2206–2212. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_3778
11. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: psychology*. 2018. Vol. 4, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
12. Diener E., Sim J. H. Happiness/Subjective Well-Being. *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide*. New York. 2024. P. 199–217. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003469018-13>
13. Diener E. et al. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125, no. 2. P. 276–302. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
14. Diener E., Tay L. Review of the Day Reconstruction Method (DRM). *Soc Indic Res*. 2014. 116, 255–267. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0279-x>
15. Folta M. X, Y and Z Strauss' and Howe's Theory of Generational Cycles in the Light of Former Theories. *Konteksty Społeczne*. 2021. Vol. 8, no. 2. P. 23–37. URL: <https://doi.org/10.17951/ks.2020.8.2.23-37>.
16. Kahneman D. et al. A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science*. 2004. Vol. 306,

- no. 5702. P. 1776–1780. URL:
<https://doi.org/10.1126/science.1103572>
17. Kahneman D., Schwarz N., Diener E. Well-Being: foundations of hedonic psychology. *Russell Sage Foundation*. 1999. 608 p.
18. Karamushka L. M. et al. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiadomości Lekarskie*. 2022. Vol. 75, no. 8. P. 1854–1860. URL:
<https://doi.org/10.36740/wlek202208107>
19. Prensky M. Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon*. 2001. Vol. 9, no. 5. P. 1–6. URL:
<https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
20. Pontin, E. E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*. 2013. Vol. 11, no. 1. P. 150. URL:
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
21. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*. 2001. Vol. 52, no. 1. P. 141–166. URL:
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
22. Ryan R. M., Deci E. L. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*. 2000. Vol. 11, no. 4. P. 227–268. URL:
https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
23. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*. 1995. Vol. 4, no. 4. P. 99–104. URL:
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
24. Schwannauer, M., Kinderman, P., Pontin, E., & Tai, S. The development and validation of a general measure of well-being: The

- BBC well-being scale. *Quality of Life Research*. 2011. Vol. 20, no. 7. P. 1035–1042. URL: <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9841-z>
25. Seligman M. E. P. *Authentic happiness*. Nicholas Brealey Publishing Ltd, 2003. 326 p.
26. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 5–14. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>
27. Strauss W., Howe N. *Generations : A 21st Century Strategy*. KnowledgeBuilder.com, 2000.
28. Strauss W., Howe N. *Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*. Harper Perennial, 1992. 544 p.
29. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*. 1993. Vol. 64, no. 4. P. 678–691. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
30. William S., Strauss W. *Generations: the history of America's future, 1584 to 2069*. New York : Morrow, 1991. 538 p.
31. Wilson W. R. Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*. 1967. Vol. 67, no. 4. P. 294–306. URL: <https://doi.org/10.1037/h0024431>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця 1. Визначення ключових концепцій благополуччя

Концепція	Визначення	Приклад вимірювань/досліджень
Благополуччя (Well-Being)	Найзагальніший термін, що охоплює те, наскільки добре люди справляються в житті, включаючи соціальні, фізичні, матеріальні та суб'єктивні аспекти благополуччя.	Kitayama & Markus (2000); Searle (2008)
Психологічне благополуччя (Psychological Well-Being)	Термін, який почали ототожнювати з евдемонічним благополуччям (див. нижче). Таким чином, його часто використовують не для всіх можливих типів психологічного благополуччя, а лише для однієї форми благополуччя.	Ryff & Keyes (1995); Brown & Ryan (2003)
Якість життя (Quality of Life)	Термін, що зазвичай стосується загальних життєвих обставин людини, включаючи екологічні, соціальні, суспільні, матеріальні та інші аспекти її життя, які впливають на те, наскільки бажаним і позитивним є її життя.	Hagerty, Cummins, Ferriss, Land, Michalos et al. (2001)
Суб'єктивне благополуччя (Subjective Well-Being)	Загальний термін, що стосується різних типів суб'єктивних оцінок власного життя, включаючи як когнітивні оцінки, так і афективні почуття.	Diener (1984)
Задоволеність життям (Life Satisfaction)	Чіткі та свідомі оцінки людьми свого життя, часто засновані на факторах, які людина вважає доречними/актуальними	Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985); Cantril 1965 Huebner, 2004; Gadermann, Guhn, & Zumbo (2011)
Гедоністичне благополуччя (Hedonic Well-	Благополуччя людини походить? від задоволення та погіршується через біль. Часто вчені включають фізичні задоволення,	Kahneman (1999)

Being)	задоволення розуму та емоції.	
Емоційне благополуччя (Emotional Well-Being)	Позитивні настрої та емоції людей і низький рівень негативного настрою та емоцій відображає не лише миттєве задоволення, але й рух до цілей, що відповідають мотивам людини. Крім того, вважається, що емоційне благополуччя включає здатність до швидкого відновлення після важких подій та здатність виражати різні емоції, які є функціональними та доречними ситуації.	Brunstein et al. (1998) Fredrickson & Joiner (2002)
Евдемоністичне благополуччя (Eudaimonic Well-Being)	На відміну від суб'єктивного благополуччя, стосується благополуччя, визначеного як бажані психологічні характеристики, такі як сенс і мета, позитивні соціальні стосунки, майстерність, автономія, чесноти тощо, які можуть покращити ефективне функціонування та суб'єктивне благополуччя. Евдемонічне стосується уявлень Арістотеля про благополуччя, заснованих на добре функціонуючій людині.	Butler & Kern (2016); Hills & Argyle (2002); Ryff & Keyes (1995); Deci & Ryan (2008); Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi et al. (2009); Su, Diener, Tay (2014)
Щастя (Happy/Happiness)	Це популярне слово може заплутати, оскільки воно означає різні речі в різних контекстах і для різних людей. Воно може означати позитивні почуття в даний момент, довгострокове задоволення життям, усі форми благополуччя або навіть причини суб'єктивного благополуччя. Це слово іноді корисне у спілкуванні, але може заплутати в науковому контексті.	Lyubomirsky & Lepper (1999)

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників дослідження

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитесь до інших і спілкуєтесь з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Ключ для обробки даних

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16-20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120