

Яворська-Ветрова І.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена аналізу взаємозв'язків у парадигмі «самоствалення – задоволеність життям, щастя, психологічне благополуччя». Обґрунтовано, що особистісне зростання на підставі позитивного емоційно-оцінного ставлення до себе, саморозуміння, високого рівня самоприйняття є важливими чинниками переживання задоволеності життям, щастя. Визначено, що в архітектоніці чинників психологічного благополуччя система ставлень людини до себе, інших людей й оточуючого світу є детермінантою самореалізації, сприяє усвідомленню власних ціннісно-сміслових орієнтацій, своїх можливостей і особистісних ресурсів, прагненню бути не лише творцем своєї діяльності й поведінки, але й самостійно контролювати життєдіяльність, формує автономність особистості. Мета дослідження – вивчення зв'язків показників самоствалення з показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям, щастя особистості. Методики дослідження: Шкала суб'єктивного щастя С. Любомірські і Х. Леппер, Шкала задоволеності життям Е. Дінера, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, опитувальник Вивчення якості життя особистості О. А. Чиханцової, тест-опитувальник самоствалення В. В. Століна. Результати аналізу емпіричних даних виявили, що досліджувані продемонстрували позитивну оцінку усіх сторін власної особистості, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, впевненість в собі і власних силах, високу думку про свої можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами, а отже, загальну задоволеність власним життям. Наголошено, що високі рівні самоприйняття, аутосимпатії, самовпевненості підтримують внутрішній баланс, а емоційні компоненти самоствалення є ресурсом збереження цілісності «Я». Констатовано, що ставлення досліджуваних до себе має виражений позитивний емоційний модус, а його кореляційні зв'язки з іншими показниками свідчать про значиму включеність самоствалення у структуру чинників психологічного благополуччя особистості.

Ключові слова: психологічне благополуччя, задоволеність життям, щастя, самоствалення, самоприйняття.

Постановка проблеми. Оптимальне функціонування особистості – як один з актуальних феноменів психологічних розвідок гуманістичного та позитивного напрямків – розглядається дослідниками як процес активної взаємодії та обміну ресурсами у відкритій системі «особистість – середовище» для продуктивної реалізації внутрішнього потенціалу на основі цінностей та смислів особистості [3], що забезпечує їй внутрішні умови для того, щоб відчувати, оцінювати й усвідомлювати себе успішною [4]. У сучасному психологічному дискурсі цей концепт аналізується у контексті задоволеності життям, психічного здоров'я, психологічного благополуччя, якості життя, щастя, а також при вивченні особливостей процесів адаптації, формування самооцінки, рівня домагань тощо. Усі ці категорії тісно пов'язані із системою ставлень особистості, зокрема, з самостваленням як смисловим утворенням, що «є важливим показником психологічної перспективи людини та її

особистісного розвитку і має непорушну значущість для суб'єкта» [9]. Розглянемо деякі аспекти парадигми «самоствалення – задоволеність життям, щастя, психологічне благополуччя».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наголошуючи на комплексності й складності поняття задоволеності життям, Т. В. Скрипаченко обстоює тезу про те, що рівень задоволеності життям залежить від декількох факторів, але не є їх простою сумою. Авторка солідаризується з думкою М. Аргайла, що серед чинників, які позитивно корелюють з задоволеністю життям, є: наявність значущих соціальних контактів; оцінка соціального стану як задовільного; оцінка власного здоров'я як благополучного; почуття потрібності значимим людям; оцінка матеріального стану як задовільного; можливість проявляти творчість; задоволеність процесом професійної діяльності; бачення власних перспектив; наявність вільного часу для дозвілля; автономія як здатність діяти, згідно своїм

переконанням; особистісне зростання як можливість прогресувати в усіх сферах життя [8, с. 125]. Критерії задоволеності життям можуть визначатися цілями, які були досягнуті, труднощами, що були подолані, своєчасністю та бажаністю змін в житті особистості. При цьому, на переконання дослідниці, задоволеність життям залежить від таких характеристик, як віра у власні сили, планування, вміння оцінити наслідки своїх дій.

Досліджуючи адаптаційний потенціал особистості в якості «найважливішої інтегральної характеристики психічного розвитку індивіда», Ж. П. Вірна трактує задоволеність життям у контексті «потреб, прагнень і досягнень, емоційно-оціночного ставлення до себе та інших, «Я-концепції», самоактуалізації, щастя й психологічного (суб'єктивного) благополуччя» [6, с. 23]. На підставі результатів емпіричного дослідження авторка як ресурс адаптаційного фону життєвої реалізації молоді розглядає формування «позитивного мислення як здатності конструктивного сприйняття життєвого досвіду та, завдяки цьому, підвищення внутрішнього благополуччя особистості» [6, с. 25].

Дослідники [5] розглядають задоволеність життям як стан, який характеризується задоволенням актуальних потреб, відповідністю рівня домагань реальним можливостям і вимогам до себе та очікуванням від життя. Аналіз емпіричного вивчення закономірностей формування переживання задоволеності життям і психологічним благополуччям студентів дав змогу з'ясувати, що для осіб з високим рівнем задоволеності життям «характерним є особистісне зростання, вмінням реалізувати власний потенціал та досягати поставлених цілей, високий рівень самоприйняття», при цьому студенти з низьким рівнем задоволеності життям «орієнтуються більше не на власні досягнення та бажання змін в майбутньому, а на позитивні взаємовідносини з тими, що їх оточують. Залежність від думки оточуючих та нездатність протистояти соціальному тискові породжують неможливість впливати на перебіг власного життя та досягати поставлених цілей» [5, с. 127].

Тобто, особистісне зростання на підставі саморозуміння, позитивного емоційно-оціночного ставлення до себе, високого рівня самоприйняття є важливими чинниками переживання задоволеності життям.

Аналізуючи «дуже суперечливу природу щастя», підходи до розуміння і трактування феномену щастя та детермінуючі його чинники, науковці розробили компонентну модель щастя та визначили, що це психологічне утворення харак-

теризується задоволеністю і свідомістю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, який базується на інтеграції компонентів щасливого життя (когнітивного, емоційного, особистісного, соціального та фізіологічного) [2]. З'ясовано, що прагнення людини до щастя пов'язано з ідеєю її реалізованості й самодостатності.

Вивчаючи «картину щастя» від дошкільного до дорослого віку, І. М. Біла доходить висновку, що «щастя, як суб'єктивне благополуччя, є індивідуальним концептом, для кожної людини щастя має свій власний сенс» [1, с. 96]. Дослідниця наголошує, що зміст індивідуальної картини щастя залежить від віку, рівня розвитку індивіда, його соціального положення, життєвого досвіду а також пов'язаний з тим, які емоції та цінності властиві респонденту, в якому соціальному середовищі він перебуває, які особистісні характеристики йому властиві. Вона констатує наявність позитивного вектору розвитку уявлень про щастя: від гедоністичних (афективних) у бік евдемоністичних (ціннісних) [1].

Один із засновників і натхненників позитивної психології, що зосереджена на дослідженні позитивних аспектів функціонування людини, М. Селігман [19] є автором моделі щастя PERMA: приємні (Pleasure/Positive Emotions) аспекти життя, переживання такого спектру емоцій, як радість, зацікавленість, захопленість, повага, задоволення тощо; продуктивний досвід залученості (Engagement), що посилює стосунки (Relationship) у діловій, професійній та міжособистісній сферах; смисли (Meaning), що пов'язані з цілями й вищими ідеалами людини та ідентифікацією з проявами її сили для того, щоб навчитися використовувати їх в усіх сферах життя, прагнути самовдосконалення, бути гідним, мотивованим на успіх (Accomplishments/Achievements).

Універсальність цієї моделі виявляється і у кризових, екстремальних умовах, у тому числі в умовах війни [18; 7; 14; 15]. Так, У. Луц-Пурій, визначаючи щастя як «специфічний феномен людського досвіду, що формується на перетині нейропсихічного функціонування, соціальної взаємодії, моральної поведінки та світоглядно-ціннісних орієнтирів людини», аналізує, «як проявляється та наскільки ефективним є передусім евдемонічне щастя в українському суспільстві під час війни» [7]. Факторами щастя в таких умовах, на переконання дослідниці, є зростання відчуття солідарності («Людині потрібні Інші. Дружба, любов, довіра, зміцнення міжособистісних стосунків підвищують відчуття щастя»), велика мета,

що надає сенсу людському життю (спрямованість до неї «дозволяє людині трансцендувати себе, долучитися до чогось більшого, ніж вона сама, до чогось, що виходить за межі її власного життя та її суб'єктивності»), практикування чеснот і відчуття контролю (що дозволяє «зберегти нашу людяність, цивілізованість та самоповагу»), автентичність («вміння «бути собою», тобто автономно сформоване розуміння того, хто я є і що для мене є благом, до якого варто прагнути, а також змога провадити своє життя згідно з цим розумінням»), автономність («наявність зовнішньої (відсутність зовнішніх утисків та обмежень) та внутрішньої (відсутність світоглядної зашореності та страху) свободи самостійно обирати цінності, приймати рішення та діяти») [7, с. 37–38]. Такий «досвід щастя» сприяє підтримці психічного здоров'я, зміцненню адаптивності та емоційної стійкості особистості, що впливає на здатність особистості відчувати психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя як інтегральне особистісне утворення функціонує у динаміці і є, за визначенням Л. З. Сердюк, «мотиваційним параметром особистості», ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення [11, с. 237–238]. Основними чинниками психологічного благополуччя й успішної самодетермінації особистості розглядаються усвідомлення цілей, смислів, перспективи свого майбутнього, наявність мотивації саморозвитку та самореалізації особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, особистісна автономія, здатність до свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив [10]. У цій архітектоніці чинників психологічного благополуччя система уявлень людини про саму себе і оточуючий світ, ставлення до себе й інших людей є детермінантою самореалізації, сприяє усвідомленню власних ціннісно-смыслових орієнтацій, своїх можливостей і особистісних ресурсів, прагненню бути не лише творцем своєї діяльності й поведінки, але й самостійно контролювати життєдіяльність, формує автономність особистості. За даними досліджень, саме позитивне самоприйняття й здатність встановлювати та підтримувати теплі стосунки з іншими людьми є першорядними складниками структури психологічного благополуччя [12; 17].

У розвитку холистичних тенденцій самоствавлення Л. З. Сердюк виокремила два рівні, які опосередковують мотиваційні стратегії особистості,

її самоорганізацію і самоздійснення. На першому рівні стабілізаційні тенденції спрямовані на само-реалізацію особистості, «бачення смислу власного життя в саморозвитку, усвідомленні своєї самотності, унікальності і цінності для оточуючих», другий рівень – спрямований на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя особистості і підтримку психічного здоров'я, активізує її синергетичний потенціал [9].

Самоствавлення розглядається як релятивно ієрархізована емоційно-ціннісна система, що посідає особливе місце в системі ставлень, забезпечує єдність і цілісність особистості, впливає на формування смислового вектору життєвого простору та виступає чинником її психологічного благополуччя.

Тому **метою нашого дослідження** було вивчення зв'язків показників самоствавлення з показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям. щастя особистості.

Методики дослідження. Показники психологічного благополуччя досліджуваних вивчалися з використанням Шкали суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер, Шкали задоволеності життям Е. Дінера, Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, опитувальника Вивчення якості життя особистості О. А. Чиханцової [16]. Для вивчення особливостей ставлення досліджуваних до себе застосовувався тест-опитувальник самоствавлення [13].

Вибірку досліджуваних склали 370 осіб, серед яких: старшокласники, студенти, працюючі фахівці. Вік досліджуваних від 16 до 57 років.

Виклад основного матеріалу. Отримані експериментальні дані (табл. 1) переконливо свідчать про наявність позитивного помірною кореляційного зв'язку суб'єктивного почуття і щастя як з глобальним самоствавленням, так і такими його показниками, як аутосимпатія, інтерес до себе, самоприйняття, самоповага, очікуване ставлення інших, слабкого зв'язку з самовпевненістю, а також зворотного зв'язку із самозвинуваченням.

Аналіз показників шкал самоствавлення й задоволеності життям (табл. 2) висвітлює подібні дані: позитивний зв'язок задоволеності життям з глобальним самоствавленням, самовпевненістю, самоповагою, самоприйняттям, аутосимпатією та інтересом до себе.

Отже, досліджувані, схвалюючи себе в цілому, мають високу позитивну самооцінку, інтерес до власного Я, відчують себе благополучними й щасливими. Передусім йдеться про емоційний вимір, оскільки показники щастя й задоволеності життям мають слабкі зв'язки з саморозумінням ($r=0,234$; $p < 0,01$ і $r=0,290$; $p < 0,01$ відповідно) та

незначущі зв'язки з таким показником, як самокерівництво, самопослідовність. Тобто показниками благополуччя досліджуваних виступають саме емоційне прийняття себе, емоційні компоненти самоставлення.

Позитивне самосприйняття й висока самооцінка респондентів позитивно впливають на їх якість життя. Про це свідчать значущі кореляційні зв'язки майже всіх показників самоставлення з параметром «якість життя особистості»: глобальне самоставлення ($r=0,581$; $p < 0,01$), самоповага ($r=0,474$; $p < 0,01$), аутосимпатія ($r=0,519$; $p < 0,01$), очікуване ставлення інших ($r=0,402$; $p < 0,01$), самовпевненість ($r=0,503$; $p < 0,01$), самоприйняття ($r=0,528$; $p < 0,01$), самозвинування ($r = -0,323$; $p < 0,01$), інтерес до себе ($r=0,505$; $p < 0,01$). При цьому, як було зазначено вище, саме емоційні компоненти самоставлення досліджуваних позначаються на їх суб'єктивному сприйнятті якості життя, оскільки взаємозв'язок з таким параметром, як саморозуміння, досить слабкий ($r=0,294$; $p < 0,01$), а з самокерівництвом, самопослідовністю – відсутній.

Аналіз взаємозв'язків показників самоставлення і психологічного благополуччя як інте-

грального показника ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті задоволеності собою і власним життям показав наступне (табл. 3).

Виявлені сильні й помірні кореляційні зв'язки глобального самоставлення і самоприйняття з усіма шкалами психологічного благополуччя, окрім показника «людина як відкрита система». Принагідно зазначимо, що цей показник шкали психологічного благополуччя, а також показник «самокерівництво, самопослідовність» опитувальника самоставлення виявили тільки слабкі та незначущі зв'язки з усіма іншими показниками. Це може свідчити про те, що в актуальному полі самосвідомості респондентів, очевидно, під впливом певних зовнішніх факторів, ані здатність розумно організовувати свою життєдіяльність, бути відкритим і засвоювати новий досвід, ані почуття обґрунтованості й послідовності своїх внутрішніх спонукань, відчуття власного Я як центру, що інтегрує їх особистість і життєдіяльність, не сприймаються значущими чинниками їх психологічного благополуччя.

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки показників самоставлення і щастя
(за Шкалою суб'єктивного щастя С. Любомірські та Х. Леппер)**

	Глобальне самоставлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самосвєвненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво, самопослідовність	Самозвинування	Інтерес до себе	Саморозуміння
Щастя	,449**	,374**	,435**	,320**	,230*	,287**	,182*	,425**	,051	-,334**	,427**	,234**

Примітка: ** - кореляція значима на рівні 0,01; * - кореляція значима на рівні 0,05

Таблиця 2

**Кореляційні зв'язки показників самоставлення і задоволеності життям
(за Шкалою задоволеності життям Е. Дінера)**

	Глобальне самоставлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самосвєвненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво, самопослідовність	Самозвинування	Інтерес до себе	Саморозуміння
Задоволеність життям	,456**	,442**	,385**	,266**	,227**	,453**	,152*	,401**	,112	-,253**	,359**	,290**

Примітка: ** - кореляція значима на рівні 0,01; * - кореляція значима на рівні 0,05

Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і психологічного благополуччя
(за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф)

	Психологічне благополуччя	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Баланс афекту	Осмісленість життя	Людина як відкрита система
Глобальне самоствавлення	,629**	,472**	,386**	,474**	,386**	,440**	,652**	-,669**	,431**	,267**
Самоповага	,594**	,414**	,434**	,498**	,274**	,400**	,608**	-,664**	,422**	,183*
Аутосимпатія	,550**	,375*	,315**	,459**	,294**	,350**	,643**	-,582**	,374**	,187*
Очікуване ставлення інших	,410**	,373**	,243**	,294**	,214**	,306**	,396**	-,486**	,281**	,143
Самоінтерес	,337**	,260**	,188*	,172*	,303**	,259**	,354**	-,323**	,258**	,263**
Самовпевненість	,573**	,468**	,376**	,493**	,239**	,368**	,583**	-,610**	,366**	,211**
Ставлення інших	,247**	,213**	,149*	,124	,227**	,194*	,221**	-,229**	,184*	,161*
Самоприйняття	,589**	,383**	,430**	,404**	,385**	,398**	,643**	-,566**	,397**	,272**
Самокерівництво, самопослідовність	,218**	,158*	,176*	,152*	,079	,210**	,192*	-,212**	,167*	,072
Самозвинувачення	-,297**	-,180*	-,228**	-,254**	-,087	-,123	-,428**	,426**	-,107	,042
Інтерес до себе	,491**	,381**	,203**	,326**	,379**	,389**	,530**	-,519**	,371**	,280**
Саморозуміння	,307**	,258**	,215**	,240**	,067	,176*	,386**	-,405**	,168*	,043

Примітка: ** - кореляція значима на рівні 0,01; * - кореляція значима на рівні 0,05

Заслуговує на увагу, що такі показники самоствавлення, як самоповага, аутосимпатія, самовпевненість мають виражені кореляційні зв'язки з усіма показниками психологічного благополуччя, окрім шкали «особистісне зростання». Помірно позитивно корелюють з цією шкалою тільки показники інтересу до себе як шкали макроструктурних емоційних компонентів самоствавлення ($r=0,303$; $p < 0,01$), так і шкали конкретних дій стосовно свого «Я» ($r=0,379$; $p < 0,01$). Таким чином, ставлячись до себе, як до зрілого, ефективного й соціально пристосованого суб'єкта, якому є за що себе поважати, відчуваючи цінність й унікальність своєї особистості, досліджувані при цьому – тільки в межах цікавості до власного «Я» – відкриті новому досвіду й готові до змін, розвитку відповідно до власних знань і досягнень.

Водночас на психологічне благополуччя загалом і на такі, зокрема, його показники, як позитивні взаємини з іншими, цілі у житті, самоприйняття, справляє певний вплив «відображене самоствавлення» – очікуване позитивне або негативне ставлення з боку узагальненого «іншого». Хоча для досліджуваних це скоріше емоційний прояв, адже на рівні конкретних дій сильних кореляційних зв'язків показника «ставлення інших» з показниками психологічного благополуччя не виявлено.

Очікуваними є зворотні слабкі зв'язки самозвинувачення з показниками психологічного благополуччя (крім самоприйняття: $r=-0,428$; $p < 0,01$), а також сильні зворотні зв'язки шкали «баланс афекту» з практично усіма показниками самоствавлення. Шкали «управління середовищем» і «автономія» мають значущі кореляційні зв'язки як з глобальним самоствавленням, так і з самоповагою, аутосимпатією, самовпевненістю, самоприйняттям.

Висновки. Отже, здійсненій аналіз даних дослідження особливостей самоствавлення дає підстави констатувати, що ставлення досліджуваних до себе має виражений позитивний емоційний модус, а його кореляційні зв'язки з іншими показниками свідчать про значущу включеність самоствавлення у структуру чинників психологічного благополуччя особистості. Досліджувані продемонстрували позитивну оцінку усіх сторін власної особистості, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, упевненість в собі і власних силах, високу думку про свої можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами, а отже, загальну задоволеність власним життям. При цьому їх ставлення до себе як до дієвої, самостійної людини, якій є за що себе поважати, а також відчуття підвладності, керованості й активності

«Я» мають середній рівень прояву. Такі дані дозволяють стверджувати, що за рахунок високого самоприйняття, аутосимпатії, самовпевненості підтримується внутрішній баланс, емоційні компоненти самоставлення є ресурсом збереження цілісності «Я». Перспективи подальших наукових пошуків полягають в дослідженні статусу системи ставлень особистості у структурі її особистісної зрілості.

Список літератури:

1. Біла І.М. Картина щастя в онтогенезі. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 90–97. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/15>
2. Біла І.М., Гоян І.М. Щастя як психологічне утворення. *Technologies of Intellect Development*. 2022. Vol 6, № 1(31). DOI: <http://doi.org/10.31108/3.2022.6.1.8>
3. Гранкіна-Сазонова Н.В. Смыслові та емоційно-регуляторні утворення як передумови оптимального функціонування особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2018. 205с.
4. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 2. С. 1–5. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/01>
5. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том 7. Вип. 45. С. 120–129. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf>
6. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2013. № 2. С. 20–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_5.
7. Луц-Пурій У. Чи можливе щастя під час війни? *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. Львів, 2023. Вип. 20. С. 36–40. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/Tezy-konferentsii-2023.pdf>
8. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2016. № 2 (10). С. 124–130. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2016_2_22
9. Сердюк Л.З. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том VI. Вип. 13. С. 164–173.
10. Сердюк Л.З. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*: монографія / Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. [та ін.] ; ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>
11. Сердюк Л.З. Позитивний підхід у досягненні психологічного благополуччя особистості. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (м. Львів, 20-21 березня 2020 р.). Львів: Сполом, 2020. С. 235–238.
12. Сердюк, Л.З. *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості*: монографія / І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf
13. Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості. URL: http://ni.biz.ua/12/12_23/12_234049_test-oprosnik-samootnosheniya-vv-stolin-sr-panteleev.html
14. Холостенко Ю.В., Свіденська Г.М., Дацун Г.О. Вплив війни в Україні на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 80–84. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/13.pdf>
15. Чайка Г.В. Формування і підтримка базової довіри у часи війни та післявоєнного відновлення. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 29–34. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/06>
16. Чиханцова, О.А. *Вивчення якості життя особистості: авторське право на літературний письмовий твір наукового характеру № 97561*. Вид. офіц. Київ: Департамент інтелектуальної власності Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України, 2020.
17. Яворська-Ветрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том VI. Вип. 13. С. 198–206. URL: <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/24.pdf>
18. Frey B. S. Happiness and war // Frey B. S. *Economics of Happiness. Springer Briefs in Economics Series*. Springer, 2018. P. 58–65. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-75807-7_13
19. Seligman, M. E. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Paperback. 2012. 368 p.

Yavorska-Vietrova I.V. SELF-ATTITUDE AS A FACTOR OF LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article analyses interrelationships in the paradigm of “self-attitude - satisfaction with life, happiness, psychological well-being”. We have substantiated that personal growth based on a positive emotional and evaluative attitude towards oneself, self-understanding and high self-acceptance are important factors in experiencing life satisfaction and happiness. Additionally, within the architecture of the factors constructing psychological well-being, a system of an individual’s attitudes to him/herself, other people and the surrounding world determines self-realization and contributes to the awareness of one’s own value and meanings, one’s opportunities and personal resources and to the desire to be not only a creator of one behaviour, but also to control oneself life activities, forms an individual’s autonomy. The study purpose was to reveal correlations between indicators of a self-attitude and indicators of psychological well-being and life satisfaction, personal happiness. Research methods: Lyubomirsky & Lepper’s Subjective Happiness Scale, the Satisfaction with Life Scale made by E. Diener et al., C. Riff’s Psychological Wellbeing Scale, questionnaire “Study on quality of an individual’s life” of O. A. Chykhantsova, V. V. Stolin’s Test-Questionnaire of Self-Attitude. The performed analysis of empirical data revealed that examined people demonstrated a positive assessment of all aspects of their own personality, acceptance of themselves with all their advantages and disadvantages, confidence in themselves and their own strengths, a high opinion of their capabilities, a sense of competence in everyday affair managing, and, therefore, overall satisfaction with their own life. Moreover, high self-acceptance, self-sympathy, self-confidence support internal balance; and emotional components of self-attitude are a resource for preserving the integrity of “I”. The respondents’ emotional attitude to themselves was pronouncedly positive, and self-attitude correlations with other indicators testify to the significant inclusion of self-attitude into the structure of factors of an individual’s psychological well-being.

Key words: *psychological well-being, life satisfaction, happiness, self-attitude, self-acceptance.*