

УДК 159.9.072.432

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.6>

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ

Світлана Забаровська

*ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства»,
вул. Бульварна, 5, м. Сновськ, Україна, 15200
e-mail: gavrutenkos@ukr.net*

Ольга Кресан

*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,
вул. Графська, 2, м. Ніжин, Україна, 16600
e-mail: kresan.olga@ndu.edu.ua*

У статті висвітлено теоретичні та методичні підходи до вивчення психологічного добробуту особистості як багатовимірного і динамічного феномену. Зазначено, що у вітчизняній психології зростає інтерес до дослідження суб'єктивного переживання добробуту, що зумовлено зміщенням акцентів із зовнішніх критеріїв норми на внутрішні, особистісні виміри досвіду. Автори наголошують на труднощах у вимірюванні цього феномену, пов'язаних із відсутністю достатньо валідних україномовних психодіагностичних методик, культурною варіативністю проявів добробуту, впливом індивідуальних чинників тощо.

У межах інтегративного підходу, який поєднує евдемонічні та гедоністичні аспекти, розроблено авторську методику для діагностики психологічного добробуту, що базується на аналізі системи особистісних ставлень. Опитувальник містить 32 твердження, які охоплюють вісім шкал: задоволеність життям, позитивні емоції, ставлення до себе та до інших, уявлення про майбутнє, соціальна підтримка, життєві цілі, здатність до саморегуляції. Високі показники за цими шкалами інтерпретуються як ознаки психологічного благополуччя.

У статті подано результати стандартизації методики на вибірці молоді та дорослих, доведено її валідність і надійність за допомогою статистичних процедур, зокрема кореляційного аналізу результатів опитувальника з іншими відомими психодіагностичними інструментами, перевірки внутрішньої узгодженості шкал та ретестової надійності. Отримані високі показники засвідчують діагностичну ефективність запропонованої методики.

Результати можуть бути використані в наукових дослідженнях, практичній психології, консультуванні та профілактичній роботі з метою виявлення як ресурсного потенціалу особистості, так і ознак психологічного неблагополуччя. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірок та уточненням діагностичного потенціалу методики стосовно депресивної та суїцидальної симптоматики.

Ключові слова: психологічний добробут, психологічне благополуччя, методика вивчення психологічного добробуту, психодіагностика.

Постановка проблеми. В останні десятиріччя в українській психології спостерігається значний інтерес до вивчення складного і багатовимірного феномену – психологічного добробуту особистості. Наприклад, пошук за цим терміном в Google Академії дає понад 21 тис. результатів, що свідчить про наукову значущість цієї теми. Однак вивчення психологічного добробуту наражається на низку труднощів, зумовлених різними

як теоретико-методологічними, так і емпіричними аспектами. Труднощі викликані, по-перше, тим, що цей феномен є багатовимірним, поняття має ціле розмаїття визначень і трактувань, зокрема в сучасній психології використовують такі терміни, як психологічне благополуччя, психологічний добробут, задоволеність життям тощо. Ще один аспект, який зумовлює методологічні й емпіричні проблеми психодіагностики психологічного добробуту, полягає в тому, що існує культурна варіативність проявів добробуту, помітний значний вплив особистісних та індивідуальних чинників, суб'єктивність його переживання, динамічність та відносна залежність від життєвих обставин і контексту, а також складність його об'єктивного вимірювання.

Труднощі вивчення психологічного добробуту людини зумовлені також тим, що в українській психології бракує валідних психодіагностичних методів та методик українською мовою, особливо розроблених в нашій культурній традиції. Лише останніми роками активізувались дослідження щодо адаптації іноземних опитувальників українською мовою та розробки авторських методик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні вже напрацьована деяка база психологічного інструментарію щодо дослідження психологічного добробуту та суміжних психологічних феноменів – життєвого благополуччя, якості життя, суб'єктивного благополуччя тощо. Так, зокрема, найбільш відомими є адаптовані українською мовою опитувальники зарубіжних авторів, що розроблені переважно у гедоністичному чи в евдемонічному підходах до розуміння психологічного добробуту людини. Зокрема у численних дослідженнях застосовується «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера, що розроблена у гедоністичному підході та спрямована на глобальну оцінку задоволеності життям [1]. У 2022 році О. Савченко, О. Калюк [2] запропонували методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)». Методика включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життям: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті», «Задоволеність відносинами з іншими», а також загальний рівень задоволеності [2]. Проте в даній методиці враховано лише когнітивний аспект психологічного благополуччя людини, але не досліджується емоційна сторона даного явища.

Широкої популярності набув опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований С. В. Карскановою [3]. У вітчизняних дослідженнях спостерігається широке використання цього інструменту, розробленого в евдемонічному підході. Проте адаптація даного опитувальника здійснена на незначній вибірці, що на наш погляд, потребує розширення та поглиблення.

Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. [4] здійснили адаптацію на українській вибірці методик “The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)” та “Positive Mental Health Scale (PMH-scale)” (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker). Перша методика призначена для вимірювання загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, стосунків та середовища. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» є одномірною шкалою та дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я [4]. Ці інструменти можуть вдало застосовуватись у психодіагностиці психологічного благополуччя та психічного здоров'я особистості, оскільки є сучасними інструментами в роботі психолога.

Швалб Ю., Вернік О., Павленко О. [5] запропонували методику дослідження життєвого благополуччя особистості, розроблену в екопсихологічному підході. В основу цієї методики покладено ідею відносин людини з середовищами життя в процесі її життєдіяльності. Значний внесок у вивчення суб'єктивного соціального благополуччя зробила українська психологиня Т. В. Данильченко [6; 7], яка стандартизувала авторський

опитувальник для його вимірювання. Але в цьому опитувальнику враховано лише соціальний аспект благополуччя, що певним чином обмежує його застосування для цілісного вивчення особистості. Таким чином зростає необхідність в українських методах діагностики психологічного добробуту як інтегрованого психологічного стану особистості [8], що цілісно вивчає не лише задоволеність людини життям, а й ставлення особистості до різних його аспектів.

Інтерес до вивчення психологічного добробуту людини в українській психології залишається стабільно високим, що виявляється в ряді теоретичних та емпіричних досліджень, появи нових психодіагностичних засобів. Така зацікавленість зумовлена зміщенням акценту в сучасній парадигмі розуміючої психології з об'єктивних показників психологічної норми, як це було раніше, на суб'єктивні переживання та особистісний досвід людини, що, на наш погляд, є більш актуальним для сучасної науки і практики.

Мета статті полягає в тому, щоб обґрунтувати теоретичні та методичні засади діагностики психологічного добробуту особистості, представити авторську психодіагностичну методику, навести результати її стандартизації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічний добробут трактується нами з позицій інтегративного підходу, в якому поєднано аспекти позитивного функціонування людини (в концепції К. Ріфф) та гедоністичні аспекти. Водночас психологічний добробут особистості нами розуміється як інтегрований, відносно стійкий психологічний стан, який виявляється у переживанні задоволеності життям та відчутті повноти власного функціонування [8]. Психологічний добробут є одним із виявів загального суб'єктивного добробуту, в якому симбіотично поєднані гедоністичні та евдемоністичні аспекти благополуччя. Ми вважаємо, що психологічний добробут є синонімічним поняттям до психологічного благополуччя особистості, а задоволеність життям є одним з його проявів.

Нами проведена робота щодо розробки та стандартизації авторського опитувальника для визначення психологічного добробуту особистості з позицій інтегрованого підходу. За допомогою опитувальника стан можна досліджувати опосередковано через вивчення суб'єктивних оцінок та системи ставлень особистості. Система особистісних ставлень є важливим чинником психологічного благополуччя та, водночас, індикатором психологічного стану людини. Тому для дослідження психологічного добробуту нами розроблено методику, яка дозволяє виявити ставлення досліджуваних до деяких аспектів життя: до самого себе, до інших людей, стосунків, які склались, свого життя, до майбутнього і своїх життєвих перспектив.

Про *ставлення до себе* як важливий показник психологічного добробуту наголошували К. Ріфф, К. Кіз, Р. Бар-Он, М. Ягода, Л. З. Сердюк та ін. Самоприйняття, саморозуміння, позитивне самовідношення, адекватна самооцінка, впевненість у собі є суттєвими ознаками психологічного благополуччя. Ці прояви сприяють впевненій поведінці, відчуттю самоефективності, мотивації досягнення, вмінню долати життєві перешкоди та залишатися стабільним у власній «Я-концепції». Сприяють психологічному добробуту позитивні стосунки з іншими людьми. Доброзичливі, підтримуючі, довірчі відносини забезпечують душевний комфорт людини, сприяють виникненню позитивних афектів, надають їй відчуття безпеки, є значимим соціальним ресурсом. Про значущість позитивних відносин зауважували М. Аргайл, Р. Бар-Он, К. Кіз, М. Стробе, М. Селігман та ін. [8].

Оскільки людина є соціальною істотою, то потреба в афіліації є природною і вкрай важливою. Ця потреба виражається в бажанні встановлювати, зберігати та зміцнювати добрі стосунки з іншими людьми. Позитивні соціальні стосунки є одним із найважливіших джерел щастя та задоволеності життям, а соціальна підтримка пом'якшує дію життєвих стресорів. Однак, не всяку підтримку і допомогу від людей особистість може

оцінити як доречну і корисну. Тому лише суб'єктивне відчуття соціальної підтримки, а не об'єктивна її наявність чи відсутність, буде сприяти психологічному благополуччю [8].

Проявом психологічного здоров'я людини є її адекватно позитивне ставлення до інших людей і до людства загалом. Психічно та психологічно здорова особистість має переконання про позитивну природу людини загалом, переважно з довірою і доброзичливістю ставиться до оточуючих, проявляє це у стосунках, має високу адаптивність до соціального середовища. І навпаки, людина, якій притаманні соціальні фобії, параноїдальні чи агресивні симптоми, вірогідно, матиме певні розлади психічного здоров'я й порушення психологічного благополуччя.

Психологічно благополучна особистість здатна відчувати задоволення від життя, насолоджуватись тими простими моментами, які його супроводжують. Здебільшого стабільний позитивний настрій, задоволення від діяльності, особистого й суспільного життя, спілкування з оточуючими, милування природою, відчуття щастя називають індикативними характеристиками психічного здоров'я (М. Аргайл, М. Й. Варій, Е. Дінер) [8].

Однак, наприклад, при ускладненому горюванні, переживанні скорботи, середньої та важкої форм депресії, важкому стресі чи психотравмі, тривожних розладах, невротичному розвитку людина не здатна отримувати задоволення та відчувати радість. Ангедонія притаманна ряду психологічних порушень, вона характеризується нездатністю або зниженням здатності відчувати задоволення від приємної колись діяльності, звичайних життєвих речей.

Позитивні уявлення про майбутнє, оптимізм є значимими показниками психологічного добробуту. Психологічно благополучна особистість переважно позитивно уявляє своє майбутнє, має позитивні очікування, надію, сподівання на краще (Н. Ф. Литовченко). І лише при різного роду розладах і порушеннях, психологічному стражданні, спостерігається песимізм, апатія, зневіра, негативні очікування щодо свого життя і майбутнього.

Людина зазвичай планує своє майбутнє, ставить цілі, має життєву мету, до якої прагне. Здатність до цілепокладання, на наш погляд, є характеристикою здорової особистості. За певних умов і обставин, зокрема в кризових ситуаціях, вона втрачає здатність або бажання до постановки цілей та їх досягнення [8].

Одним із критеріїв психічно благополучної особистості вважаємо також здатність до саморегуляції, здатність організовувати власну поведінку відповідно до суспільно визначених морально-етичних норм, вміння регулювати свій психоемоційний стан.

Окремі розлади та психічні стани можуть об'єднувати в собі ряд перерахованих характеристик в їх негативних векторах. Так, згідно з когнітивною моделлю депресії (А. Бек), для особистості в стані депресії притаманні негативне ставлення до самої себе, до життя і до майбутнього. При переживанні суїцидальних намірів особистість також має негативне уявлення про себе, своє майбутнє, інших людей, фрустрованість, ангедонію та песимізм. Незадоволеність своїм життям, ангедонія, відсутність життєвих цілей можуть свідчити про переживання людиною екзистенційної кризи. Тому, вважаємо, саме виділені характеристики в їх позитивних проявах свідчать про психологічний добробут особистості.

Запропонований нами опитувальник з визначення психологічного добробуту особистості [8] містить 32 твердження, з кожним із яких досліджуваний повинен погодитись чи не погодитись. Інтерпретація результатів опитувальника передбачає визначення рівня прояву психологічного добробуту за вісьмома шкалами, а також загальний показник рівня психологічного благополуччя особистості. Оскільки всі шкали мають пряму шкалу зна-

чень, то чим більший бал інтегрального показника, тим, передбачається, вищий рівень психологічного добробуту досліджуваного. За шкалами методики на основі кругової діаграми можна побудувати профіль особистості.

Методика містить позитивно сформульовані твердження. Це дає змогу респондентам на основі рефлексії співвіднести свою систему ставлень зі зразком психологічно благополучної особистості. Однак, таке формулювання тверджень та відсутність шкали, що виявляє соціальну бажаність відповідей, передбачає використання цієї методики у діагностуванні мотивованих до самопізнання респондентів або у формі анонімного опитування. Короткий текст методики та проста шкала відповідей дозволяє проводити діагностування швидко, зберігати високу мотивацію у досліджуваних, вона придатна для групового діагностування.

Нами було здійснено процедури перевірки валідності та надійності авторської методики [8]. Стандартизація методики прорахована на вибірці молоді та дорослих осіб (165 осіб). Перевірка критерійної валідності передбачала проведення кореляційного аналізу між результатами авторського опитувальника та опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. В. Карсканової) і методикою «Шкала задоволеності життям Е. Дінера», який показав високі значимі позитивні кореляції: $r = 0,77$ ($p \leq 0,01$) та $r = 0,86$ ($p \leq 0,01$) відповідно. Це дало змогу встановити відповідність показника психологічного добробуту особистості щодо певного кола критеріїв вимірюваного явища, вже відомих у психологічній науці. Індекс кореляційного зв'язку з показниками за Шкалою депресії Бека є також статистично значущим, проте від'ємним, і складає $r = -0,69$ ($p \leq 0,01$). Цей індекс свідчить про значимий зворотній кореляційний зв'язок між рівнем психологічного добробуту особистості та рівнем депресії. Тобто чим вищий показник психологічного добробуту, тим нижчий рівень депресивної симптоматики у досліджуваних і навпаки.

Крім цього, нами було здійснено перевірку надійності частин методики із застосуванням методу «розщеплення» тесту на дві рівноцінні частини: поділ навпіл та поділ на непарні й парні завдання. Далі здійснювався підрахунок коефіцієнту кореляції між результатами виконання досліджуваними завдань двох частин методики. Отримані нами коефіцієнти становлять $r = 0,81$ (при поділі навпіл) та $r = 0,33$ (при поділі на непарні і парні завдання), що є статистично значущими ($p \leq 0,01$). Це свідчить про високу надійність частин методики, що характеризує ступінь однорідності її завдань. Здійснено статистичний підрахунок внутрішньої консистентності (узгодженості) шкал методики за допомогою коефіцієнту Альфа Кронбаха. Отриманий нами результат $\alpha = 0,78$, що вважається високим показником внутрішньої узгодженості. Усі шкали методики достовірно позитивно корелюють між собою, що вказує на їх взаємозв'язок та узгодженість [8, 9].

Досліджено ретестову надійність методики. З цією метою було діагностовано 45 осіб двома діагностичними зрізами з інтервалом у 4 тижні. Досліджувалась міра збігу результатів першого і повторного обстежень одних і тих самих досліджуваних. При цьому коефіцієнт надійності дорівнює коефіцієнту кореляції між даними двох обстежень. Так, результат кореляційного аналізу за Пірсоном складає $0,85$ ($p \leq 0,01$), що свідчить про певну стабільність ознаки, що вивчається, та надійність методики для вивчення психологічного добробуту. Проведені статистичні процедури свідчать про надійність та валідність даної методики й можливість її застосування для вивчення психологічного добробуту особистості.

Наведемо повний текст методики та ключ для підрахунку результатів за шкалами.

**Методика на визначення
психологічного добробуту особистості (С. М. Забаровська)**

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених тверджень.

Якщо ви погоджуєтесь з твердженням, то поставте «+» поряд з ним,
якщо не погоджуєтесь – знак «-».

№ з/п	Твердження	Так	Ні
1	Я задоволений тим, як складається моє життя.		
2	У моєму житті є багато причин для радості.		
3	Я приймаю себе таким, який я є.		
4	Переважно я позитивно ставлюся до людей.		
5	Моє майбутнє досить перспективне.		
6	У мене є близькі люди, яким я можу довіритись.		
7	У мене є плани на майбутнє.		
8	Коли мені погано, я знаю як собі допомогти.		
9	Моє життя мене влаштовує.		
10	Я можу назвати себе щасливою людиною.		
11	Здебільшого я собі подобаюсь.		
12	Вважаю, що люди по своїй суті добрі.		
13	Моє майбутнє буде ще кращим, ніж сьогодні.		
14	Члени родини мене підтримують.		
15	Я маю життєві цілі, до яких прагну.		
16	Я вмію вдало керувати своїм настроєм.		
17	Я б не хотів нічого змінювати в своєму житті.		
18	Мене багато що цікавить в житті.		
19	Я вважаю себе здібною людиною.		
20	Мені багато хто подобається із моїх знайомих.		
21	Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.		
22	У мене є хороші друзі, які в разі потреби здатні допомогти.		
23	У майбутньому планую реалізувати свої задуми.		
24	Я спокійно приймаю та переживаю свої негативні емоції.		
25	Якби було можна, я б прожив своє життя заново.		
26	Я здатен отримувати задоволення від звичайних речей.		
27	У мене багато позитивних якостей.		
28	Мені подобається взаємодіяти з оточуючими.		
29	Я переконаний, що в майбутньому мене чекає багато чого цікавого.		
30	Коли я почуваю себе самотньо, то звертаюсь до своїх рідних чи друзів.		
31	Вважаю, що у мене вдається те, чого я хочу.		
32	Коли я роздратований, то легко знаходжу конструктивні способи самозаспокоєння.		

Ключ. Відповіді досліджуваних співвідносяться із ключем. За кожною шкалою підраховується сума позитивних відповідей.

Шкали	Номер питання
Задоволеність життям	1, 9, 17, 25
Позитивні емоції	2, 10, 18, 26
Ставлення до себе	3, 11, 19, 27
Ставлення до оточуючих	4, 12, 20, 28
Уявлення про майбутнє	5, 13, 21, 29
Наявність соціальної підтримки	6, 14, 22, 30
Життєві цілі	7, 15, 23, 31
Здатність до саморегуляції	8, 16, 24, 32

Інтерпретація шкал

1. *Задоволеність життям*. Високі оцінки за шкалою свідчать про високий рівень задоволеності власним життям, тим, як розгортається свій життєвий шлях.

2. *Позитивні емоції*. Високі оцінки за шкалою свідчать про переважання позитивних емоцій у житті досліджуваного, здатність відчувати позитивні емоції.

3. *Ставлення до себе*. Високі оцінки свідчать про позитивне суб'єктивне ставлення до себе, гарне самовідношення, позитивне уявлення про себе.

4. *Ставлення до оточуючих*. Високі оцінки свідчать про позитивне уявлення про інших людей, хороше ставлення до інших людей.

5. *Уявлення про майбутнє*. Високі оцінки свідчать про позитивне ставлення до свого майбутнього, оптимістичне налаштування на майбутнє.

6. *Наявність соціальної підтримки*. Високі оцінки свідчать про наявність у досліджуваного відчуття соціальної підтримки, вміння її знаходити за потреби.

7. *Життєві цілі*. Високі оцінки свідчать про те, що у досліджуваного є цілі в житті, яких він прагне досягти, налаштованість на життєві перспективи.

8. *Здатність до саморегуляції*. Високі оцінки свідчать про вміння керувати своїм емоційним станом, регулювати свій настрій.

Умовно можна визначити рівень загального показника психологічного добробуту особистості: 0–10 балів – низький рівень; 11–22 бали – середній рівень; 23–32 бали – високий рівень.

Висновки. Таким чином, розроблена нами методика на визначення психологічного добробуту особистості становить собою україномовний психодіагностичний опитувальник, розроблений в інтегрованому підході до розуміння психологічного добробуту. Ця методика є затребуваною з погляду психологічної практики, оскільки становить новий зручний діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити інтегрований показник психологічного благополуччя особистості та окремих його аспектів.

Низькі бали за методикою та її окремими шкалами можуть вказувати на ознаки психологічного неблагополуччя людини: незадоволеність собою, своїм життям, стосунками з оточуючими, негативне уявлення про майбутнє тощо. Дослідницькі дані можуть бути уточнені у ході діагностичної бесіди та шляхом застосування іншого стандартизованого психодіагностичного інструментарію.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у продовженні вивчення надійності та валідності авторського опитувальника на більших та інакших за характеристиками вибірках досліджуваних; визначення діагностичного потенціалу методики щодо вивчення депресивної та суїцидальної симптоматики.

Список використаної літератури

1. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ. 2023. 8 с.
2. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89–101.
3. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–9.
4. 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. № 3–4 (27). С. 85–94.
5. Швалб Ю., Вернік О., Павленко О. Методика дослідження життєвого благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 1 (34). С. 170–180.
6. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості : навчально-методичний посібник. Чернівці, 2022. 268 с.
7. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Чернівці, 2016. 544 с.
8. Забаровська С. М. Емоційна компетентність як чинник психологічного добробуту особистості : дис. на зд. н. ст. д. ф. за спец. 053 Психологія / Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Ніжин, 2025. 232 с.
9. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 7 (9). С. 99–107.

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES FOR THE
DIAGNOSIS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE INDIVIDUAL****Svitlana Zabarovska**

*State Vocational Education Institution “Snovsk Higher Vocational School of Forestry”,
5, Bulvarna Str., Snovsk, Ukraine, 15200
e-mail: gavrutenkos@ukr.net*

Olha Kresan

*Nizhyn Gogol State University,
2, Hraphska Str., 2, Nizhyn, Ukraine, 16600
e-mail: kresan.olga@ndu.edu.ua*

The article highlights theoretical and methodological approaches to the study of psychological well-being as a multidimensional and dynamic phenomenon. It is noted that there is a growing interest in Ukrainian psychology in exploring the subjective experience of well-being, which is driven by a shift from external criteria of normality to internal, personal dimensions of human experience. The authors emphasize the challenges of measuring this phenomenon due to the lack of sufficiently valid psychodiagnostic tools in Ukrainian, the cultural variability of well-being manifestations, the influence of individual factors, and other considerations.

Within the framework of an integrative approach that combines eudaimonic and hedonic aspects, the authors have developed an original diagnostic method for assessing psychological well-being based on the analysis of the individual's system of attitudes. The questionnaire consists of 32 statements covering eight scales: life satisfaction, positive emotions, self-attitude and attitude toward others, future orientation, social support, life goals, and self-regulation ability. High scores on these scales are interpreted as indicators of psychological well-being.

The article presents the results of the standardization of this method on a sample of youth and adults, confirming its validity and reliability through statistical procedures. These include correlation analysis between the questionnaire results and those of well-established psychodiagnostic tools, as well as the assessment of internal consistency and test-retest reliability. The high statistical indicators obtained demonstrate the diagnostic effectiveness of the proposed methodology.

The results may be applied in scientific research, practical psychology, counseling, and preventive work to identify both the resource potential of an individual and signs of psychological distress. Future research directions include expanding the sample base and further validating the tool's diagnostic potential concerning depressive and suicidal symptomatology.

Key words: psychological well-being, mental well-being, psychological well-being assessment method, psychodiagnostics.