

УДК 340.143, 159.9

А- 43

*Рекомендовано до друку Науково-методичною радою ВНПЗ «Дніпровського гуманітарного університету» від 08.02.2024 р. (протокол № 5)*

**А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології:** матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 грудня 2023 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. 218 с.

Збірник конференції містить матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (15.12.2023), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

#### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (*голова*); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (*заст. голови*); **Андрій МІРОШНИК** (*секретар*); канд. юрид. наук **Сергій ДУБОВ**, докт. юрид. наук, проф. **Вадим НЕГОДЧЕНКО**, докт. юрид. наук, доц. **Сергій ПЕНЬКОВ**, канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРІСНЯКОВА**, докт. псих. наук, доц. **Олександр САМОЙЛОВ**

© ВНПЗ ДГУ, 2023

© Автори, 2023

4. Магдисюк Л. І., Цесля Т.І. Фактори, що обумовлюють психологічну готовність молоді до шлюбно-сімейних відносин Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka 2020. № 52. С.67-70

5. Потьомкіна К. В., Шестеро Ю. В. Психологічна готовність до сімейного життя юнаків і дівчат студентського віку // Науково-методичний електронний журнал «Концепт». – 2017. – Т. 12. – 38–44 с. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770220.htm>

**Олійник Богдан Владиславович**

здобувач вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Дніпровського гуманітарного університету

*Науковий керівник:*

**Пашко Антоніна Олександрівна**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

Сучасний світ швидко змінюється, а це має важливий вплив на молодь, яка переживає період ранньої дорослості. У цьому контексті, розуміння суб'єктивного благополуччя стає надзвичайно актуальним завданням. Молодь в цьому віці стикається з численними викликами та можливостями, і її суб'єктивне благополуччя залежить від впливу різних факторів.

Період ранньої дорослості, який включає в себе вік від приблизно 20 до 40 років, часто супроводжується численними викликами. Молодь зазнає тиску від суспільства щодо освіти, кар'єри, відносин, та самоідентифікації. Для багатьох індивідів, це період, коли вони займають своє місце в суспільстві та планують майбутнє. Всі ці аспекти можуть впливати на суб'єктивне благополуччя молодих дорослих.

Значний внесок в дослідження суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості внесли наступні науковці Каргіна Н.В. [1], Курова А.В. [2], Е. Самман [5], М. Селігман [6], Сердюк Л.З. [3], Рифф К. Д. [4].

Суб'єктивне благополуччя - це особисте відчуття і задоволення власним життям. Це поняття включає в себе емоційний стан, задоволення життям, і загальний ступінь щастя, яке відчуває особистість.

До видів суб'єктивного благополуччя відносяться:

– емоційне благополуччя. Це включає в себе позитивні емоції, такі як радість і задоволення, і відсутність негативних емоцій, які можуть бути пов'язані зі стресом і невдоволеністю,

- сприйняття задоволення життям. Оцінка власного життя і загального задоволення ним,
- особистісний розвиток. Здатність до самоактуалізації та розвитку свого потенціалу,
- соціальне благополуччя. Задоволення від соціальних відносин, підтримки та зв'язків.

Суб'єктивного благополуччя включає в себе наступні складові: самовизначення (можливість обирати власний життєвий шлях і цілі), відношення до спільнот (взаємодія з родиною, друзями і оточенням, яка надає підтримку та важливі соціальні зв'язки), реалізацію (досягнення особистих та професійних цілей і отримання задоволення від їх досягнення), самооцінка (позитивне сприйняття себе та своїх досягнень).

Важливість суб'єктивного благополуччя в період ранній дорослості надзвичайно велика, оскільки цей період є важливим для формування особистості та подальшого життя. Важливості суб'єктивного благополуччя в період ранній дорослості включає наступні аспекти:

- психологічне здоров'я. Суб'єктивне благополуччя є індикатором психологічного здоров'я. У ранній дорослості багато індивідів зіткнуться зі стресами, викликами та ризиками. Високий рівень задоволення життям допомагає знизити ризик розвитку психічних порушень та підтримує загальний психологічний комфорт,
- соціальна адаптація. Суб'єктивне благополуччя впливає на успішну соціальну адаптацію індивідів. Індивіди, які відчують задоволення від свого життя, зазвичай мають більше впевненості та мають більш позитивно ставлення до інших, що сприяє побудові стійких соціальних відносин,
- професійний та особистісний розвиток. Суб'єктивне благополуччя підтримує мотивацію до досягнень у різних сферах життя, включаючи освіту, кар'єру, та самовдосконалення. Задоволеність життям може бути джерелом енергії та цінним ресурсом для досягнення особистих та професійних цілей,
- суспільні відносини. Суб'єктивне благополуччя сприяє формуванню позитивних відносин. Індивіди в період ранньої дорослості якщо щасливі, то зазвичай більше схильні до співпраці, підтримки та позитивної взаємодії з іншими індивідами,
- стресостійкість. Задоволення від життя також допомагає підвищити рівень стресостійкості. Індивіди, які відчують задоволення від свого життя, здатні краще долати стресові ситуації та швидше відновлюють психологічний баланс.

Загалом, суб'єктивне благополуччя грає важливу роль у формуванні стійкого, задоволеного та успішного життя індивідів в період ранньої дорослості. Розуміння його важливості та факторів, які впливають на нього, допомагає психологам створювати ефективні практики та програми для підтримки індивідів в період ранньої дорослості.

На суб'єктивне благополуччя в період ранній дорослості можуть впливати різні фактори, які включають в себе особисті, соціальні та зовнішні аспекти.

До основних факторів, які впливають на суб'єктивне благополуччя відносяться:

1. **емоційна стабільність.** Емоційна стабільність і регулювання емоцій грають важливу роль у суб'єктивному благополуччі. Індивіди з високою емоційною стабільністю можуть краще управляти стресом і відчувати більше задоволення від життя,

2. **соціальні відносини.** Якість соціальних відносин має велике значення для суб'єктивного благополуччя. Здорова взаємодія з друзями, родиною та партнерами можуть позитивно впливати на емоційний стан,

3. **рівень задоволеності роботою.** Відчуття успіху та задоволеності від роботи може вплинути на загальний рівень задоволення життям. Кар'єра може бути важливим чинником у формуванні суб'єктивного благополуччя,

4. **економічний статус** та фінансова стабільність можуть впливати на суб'єктивне благополуччя. Відчуття фінансової безпеки і можливість доступу до матеріальних ресурсів можуть позитивно впливати на самооцінку та задоволення життям особистості,

5. **здоров'я та фізичний стан** можуть впливати на суб'єктивне благополуччя,

6. **гендерні відмінності.** Деякі дослідження вказують на те, що стать може впливати на суб'єктивне благополуччя. Статеві стереотипи та ролі можуть визначати різницю у способі сприйняття свого життя,

7. **культурні та соціальні чинники.** Культурні та соціальні впливи, такі як релігія, цінності, соціокультурний контекст, можуть впливати на сприйняття благополуччя та задоволення життям,

8. **відношення до навколишнього середовища.** Відношення до природи та навколишнього середовища можуть впливати на суб'єктивне благополуччя. Природа та навколишнє середовище можуть сприяти відчуттю спокою та гармонії.

Важливо зауважити, що суб'єктивне благополуччя є індивідуальним та комплексним поняттям, і вплив цих факторів може варіювати від особистості до особистості. Розуміння цих факторів може допомогти розвивати механізми для покращення суб'єктивного благополуччя в період ранній дорослості.

До основних механізмів формування суб'єктивного благополуччя можна віднести:

– самосвідомість. Усвідомлення власних цінностей, бажань, сильних та слабких сторін,

– цілі та плани. Формулювання конкретних цілей і планів для їх досягнення,

– спілкування та підтримка. Важливість позитивних відносин та підтримки від оточення,

– розвиток навичок управління стресом. Навчання методам заспокоєння, релаксації та ресурсів для подолання стресу та негативних подій,

– саморефлексія. Відстеження власних емоцій і думок, розвиток навичок психологічної гнучкості.

Розуміння суб'єктивного благополуччя та механізмів його формування є ключовими аспектами допомоги індивідам в період ранньої дорослості, що сприяє подоланню викликів, які виникають в цього періоду та досягненню щасливого і якісного життя. Інвестиція в розвиток суб'єктивного благополуччя може сприяти не тільки індивідуальному розвитку, але і покращенню суспільства в цілому.

***Список використаної літератури:***

1. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис....канд. психол. наук : 19.00.01 ; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2018. 270 с.
2. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова . Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2(36). Ч. 1. С. 98–104.
3. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. Вип. 17. С. 124–133
4. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. №57. P.1069–1081.
5. Samman E. Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies*, Taylor & Francis Journals. 2007. vol. 35(4). P. 459–486.
6. Seligman M. Flourish: A new understanding of happiness and well-being –and how to achieve them. London: Nicholas Brealey Publishing. 2011. 368 p.