

DOI 10.36074/grail-of-science.18.07.2025.076

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЯК ЧИННИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Поспелова Ірина Донатасіна 

канд. психол. наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики практичної психології  
ДЗ «ПНПУ імені К.Д.Ушинського», Україна

Фіголь Ангеліна Олександрівна

здобувач першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія»  
ДЗ «ПНПУ імені К.Д.Ушинського», Україна

**Постановка проблеми:** Проблема ментального здоров'я підлітків є однією з найактуальніших у сучасній психологічній науці, оскільки саме в підлітковому віці закладаються основи адаптації особистості до соціального життя. В умовах сучасних соціокультурних трансформацій — воєнний стан, нестабільність, цифровізація — зростає потреба в глибокому розумінні чинників, що впливають на ментальне здоров'я. Серед таких чинників дослідники все частіше виокремлюють психологічне благополуччя та якість життя

**Аналіз досліджень та публікацій:** Теоретичну основу дослідження складають праці С. Ryff, яка виокремила шість ключових компонентів психологічного благополуччя [Ryff, 1989], та дослідження якості життя за моделлю PedsQL [Varni et al., 2001], що передбачає оцінку фізичного, емоційного, соціального та шкільного функціонування. В українському науковому полі проблематику психологічного благополуччя висвітлюють Вороніна О. В. [2018], Кузнецова Л. М. [2019], Лисенко О. [2017], які підкреслюють важливість індивідуального досвіду, емоційної стабільності, особистісного зростання. У контексті підліткового віку акцент робиться на пошуку сенсу, потребі в автономії та значущих міжособистісних стосунках. Проте комплексне дослідження психологічного благополуччя та якості життя як взаємопов'язаних чинників ментального здоров'я підлітків поки що залишається фрагментарним.

**Мета роботи:** Метою дослідження є комплексне вивчення взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та якістю життя у підлітків. У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком 16–17 років. Для діагностики ментального здоров'я були використані три стандартизовані методики: Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (Ryff Scales of Psychological Well-Being) —

інструмент, що оцінює шість ключових компонентів благополуччя: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, контроль над середовищем, наявність життєвих цілей та особистісний ріст. Методика містить 84 твердження, за якими формується узагальнений показник рівня психологічного благополуччя.

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10) — короткий опитувальник із 10 тверджень, що вимірює суб'єктивне відчуття стресової перевантаженості та втрати контролю за останній місяць. Результати інтерпретуються як низький (0–13), помірний (14–26) або високий (27–40) рівень сприйманого стресу.

PedsQL™ 4.0 (Pediatric Quality of Life Inventory) — стандартизований інструмент оцінки якості життя дітей та підлітків, який охоплює 4 сфери: фізичне, емоційне, соціальне та шкільне функціонування. Складається з 23 питань, відповіді на які формуються за шкалою Лікерта від 0 до 4 після чого бали реверсуються та перераховуються у шкалу 0–100, де вищі значення відповідають кращій якості життя.

У результаті аналізу встановлено такі середні значення:

PSS-10: середній бал склав 19.2, що відповідає помірному рівню стресу

PedsQL – фізичне функціонування: 2.9 / 4, що вказує на дещо знижену задоволеність фізичним станом.

PedsQL – соціальне функціонування: 3.6 / 4 – найвищий показник серед усіх сфер, що свідчить про активні соціальні зв'язки підлітків.

PedsQL – шкільне функціонування: 3.1 / 4, що демонструє середній рівень адаптації до навчального середовища.

За даними методики Ріфф, 75 % респондентів продемонстрували середній або високий рівень психологічного благополуччя (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати дослідження психологічного стану підлітків (N=30)**

| Методика/<br>Показник        | Середнє<br>значення | Стандартне<br>відхилення | Розподіл за рівнями<br>(%) |
|------------------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|
| Шкала<br>PSS-10 (стрес)      | 19.2                | 4.3                      | Високий: 26.7%             |
|                              |                     |                          | Середній: 60.0%            |
|                              |                     |                          | Низький: 13.3%             |
| Шкала Ріфф<br>(благополуччя) | 4.1                 | 0.7                      | Високий: 30.0%             |
|                              |                     |                          | Середній: 45.0%            |
|                              |                     |                          | Низький: 25.0%             |
| PedsQL (якість життя)        |                     |                          |                            |
| Соціальна взаємодія          | 3.6                 | 0.5                      | (шкала 0-4)                |
| Фізичне<br>функціонування    | 2.9                 | 0.6                      | (шкала 0-4)                |
| Шкільне<br>функціонування    | 3.1                 | 0.7                      | (шкала 0-4)                |

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між змінними:

між рівнем стресу та психологічним благополуччям —  $r = -0.62$  ( $p < 0.01$ ), що вказує на сильний негативний зв'язок;

між соціальним функціонуванням та стресом —  $r = -0.51$ , та з благополуччям —  $r = 0.58$ ;

між шкільним функціонуванням і стресом —  $r = -0.45$ , а з благополуччям —  $r = 0.49$ ;

фізичне функціонування виявило найнижчі значення зв'язків з обома змінними, що свідчить про його менш виражений вплив у межах цієї вибірки (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між основними показниками

| Показники              | Стрес (PSS-10) | Псих. благополуччя | Соціальна взаємодія | Фізичне функціонування |
|------------------------|----------------|--------------------|---------------------|------------------------|
| Псих.благополуччя      | -0.62**        | 1                  |                     |                        |
| Соц.взаємодія          | -0.51**        | 0.58**             | 1                   |                        |
| Фіз.функціонування     | -0.38*         | 0.42*              | 0.31                | 1                      |
| Шкільне функціонування | -0.45*         | 0.49**             | 0.52**              | 0.29                   |

**Висновки та пропозиції:** Результати дослідження підтверджують, що психологічне благополуччя та якість життя є значущими, взаємопов'язаними детермінантами ментального здоров'я підлітків. Їхня оцінка дозволяє виявити як ресурсні, так і вразливі зони розвитку особистості. Пропонується впроваджувати шкільні програми психологічної підтримки, заохочувати соціальну активність підлітків, формувати емоційно комфортне освітнє середовище

**Список використаних джерел:**

[1] Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

[2] Varni, J. W., Seid, M., & Kurtin, P. S. (2001). *The PedsQL™ 4.0: Reliability and validity of the Pediatric Quality of Life Inventory™ Version 4.0 Generic Core Scales in healthy and patient populations*. Medical care, 39(8), 800–812. <https://doi.org/10.1097/00005650-200108000-00006>

[3] Вороніна, О. В. (2018). *Психологічне благополуччя як компонент ментального здоров'я*. Харків: ХНПУ.

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND QUALITY OF LIFE AS FACTORS OF ADOLESCENT MENTAL HEALTH**

Iryna Pospelova

PhD (Candidate of Psychological Sciences), Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Practical Psychology,

South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynskiy, Ukraine

Anhelina Fihol

applicant for the first (bachelor's)

level of higher education in the specialty 053 "Psychology"

South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynskiy, Ukraine