

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РОЗРІЗІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Ю.В. Косарева

Магістрант другого року навчання, спеціальність Психологія

Херсонський державний університет

Актуальність теми. Прагнення до благополуччя є однією з найважливіших мотивуючих сил людини. В житті людини тривалим періодом є дорослість, протягом свого життя людина набуває найвищі рівні в розвитку Я – концепції, гармонії в душі та взаємодії соціумом.

В цей період відбувається реалізація себе та пізнання своїх можливостей, самоствердження у професії, суспільстві, налаштування сімейного життя та вміння піклуватися про себе і своїх близьких. Також важливим та неминучим фактором є для людини, різноманітні вікові кризи, які впливають на послаблення психофізичних функцій, тим самим призводить до зниження можливостей, зміни провідних видів діяльності, а також соціального статусу людини. Але, найважливішим фактором попри різноманітні переживання та неприємні відкриття, людина стає багатією життєвою мудрістю, досягає та набуває свого місця та набуває свої адекватної ролі в поетапних реаліях свого буття, зріло та з розсудом вдивляється у майбутню вічність.

Метою статті є теоретичний аналіз психологічного благополуччя і особливості розвитку особистості середнього віку.

Виклад основного матеріалу. Розгляд особистості у сучасній психології розглядають під кутом активності суб'єкта, який є творцем своєї діяльності та свого життя. Ефектним життєвим діянням є набування особистісних якостей, які успішно освоюють та виконують багатогранні діяння. Для становлення психологічного благополуччя та успішного проходження різноманітних ситуацій з невизначеністю, потрібні різноманітні особистісні ресурси або особистісні диспозиції. Саме «диспозиція» виокремлює усвідомленість в

готовності особистості в оцінюванні ситуацій та поведінок, що характеризує її попередній досвід (Асмолов А. Г.; Леонтьев Д. А.) [1; 2].

Поняття «життєстійкість» (від англ. *hardiness* – «витривалість», «стійкість») – це комплексна або системна психологічна якість особистості, яка об'єднує собою вміння приймання та дії справлятися з всіма викликами життя, ще налаштування концентрації контролю з налаштуванням відповідальності за випадки, які відбуваються та залученість до відповідальності. Залученість, контроль та прийняття ризику, це ті властивості, які повинні об'єднувати в особистості порівняно автономні компоненти-настанови (Maddi, Khoshaba, Resurreccion, Мадди) [9; 5].

Залученість, компонент у структурі життєстійкості, котрий відповідає за відчуття особистісної значущості у стосунках та являє мотивування до прагнення реалізації запланованих планів, також безцінне накопичення особистісної ресурсної бази (Селігман) [7].

Контроль є компонентом даної структури життєстійкості, який працює мотивуванням для людини на пошук вирішення подолання стресу, також формування переконливості у дійсному зв'язку людини та їх діями у результаті.

Прийняття ризику в структурі життєстійкості, яка допомагає або дозволяє залишатися людиною з відкритою душею та прагненням вдосконалювання в сучасному вимірі, приймання різнокольорових подій для здобуття нового досвіду[3].

Життєстійкість, це мотив ресурсу, модель успішного подолання різнокольорових ситуацій та невизначеності. Готовність приймати невизначеність, пов'язана з життєстійкістю людини. Бажання або готовність подолання виникаючих труднощів, витривалість, котра дозволить менш залежати від навколишніх переживань, а саме в ситуації невизначеності визначати саме рівень життєстійкості [8, с. 67].

За останні роки психологічна наука підняла дискусію щодо теми особистісної автономії, яка розуміється як особистісна незалежність у діях, вчинках та думках.

Особистісна автономія – розкриває особистість, котра орієнтується на власний закон розвитку. М. К. Мамардашвілі [5] розуміє автономію як щось, що виокремлено на своїх власних індивідуальних підставах, яка і є для себе та сама підстава.

Також є важливим фактором особистості, її особливі цінності, які можна аналізувати в її поведінці. Цінності характеризуються різнобарвними явищами, які пов'язані зі ставленням, інтересами, значущістю, переконанням, сенсом та диспозицією. Самим найчастішим в цінностях розглядають значущість та ідеал, який створили свідомість суспільства, як втілення ідеалів у деяку матеріальну форму; як джерело відношення людей з реальною дійсністю та в цілому мотивацію її поведінки водночас. Вивчаючи цінності, як психологічні характеристики особи, вони об'єднують мотивацію та поведінку.

Дослідник Рокіч М. вважав, що цінності не є ізольованими, а вони мають чітку структуру. В дослідженні дослідник розподілив цінності на інструментальні та термінальні:

Інструментальні цінності – переконання в способі дій бо властивості особистостей є найкращими в будь – яких ситуаціях, такі як відповідальність, самоконтроль та ін.

Термінальні цінності – переконання в кінцевій меті життя, прагнення людини, цікава робота, матеріальне забезпечення життя та ін.

Структура цінностей є багаторівневою, найвища точка опору є самі цінності, які пов'язані з ідеалами та життєвими цілями особистості. Цінності як фактор самоорганізації людини і як самий важливий власний ресурс, який є детермінантною цілей, відносин, активності, устремлінь та взаємодій з навколишнім всесвітом.

Дослідники виокремлюють межі дорослості по-різному в соціальних, психологічних та біологічних чинниках. Е. Еріксон виділяє ранню дорослість 20 – 45 років, середню дорослість 40 – 60 років та пізню дорослість вже за 60 років.

Найтриваліший період життя людини поділяють загалом на стадії:

Рання дорослість – віком 20 – 40 років;

Зріла дорослість – віком 40 – 60 років.

Та навіть цю періодизацію можна назвати умовною. Не можна стверджувати, що саме ця людина чи інша, знаходиться саме в певній стадії дорослості, складно обґрунтовувати, бо саме розвиток особистості в її життєвому шляху має суб'єктивне уявлення про самоактуалізації та свій вік. До дорослої людини можуть мовити таке поняття, як «віковий час» - внутрішній часовий графік людського життя; це як спосіб встановлення на якому етапі людини знаходиться в своїй віковий час, випереджає чи розвиток в ключових соціальних подіях, що припадає в період дорослості, або може відставати від них.

Є певні визначення людського віку, такі поняття як «біологічний вік», «соціальний вік», «психологічний вік».

Психологічний вік виділяє рівень адаптації людини в соціальному просторі, характеризується її розвиток інтелекту, здатність та бажання навчатися, навички рухові, та суб'єктивні фактори, такі як ідентичність, життєвий план, мотиви, переживання, установки, сенси тощо.

Соціальний вік виділяє з огляду на відповідальність становища людини, які існують у конкретному соціальному впорядкуванні.

Розвиток дорослої людини, супроводжують кризи тридцятиріччя, перебіг середини життя і переходу до старості.

Розвиток людини є безмежним процесом, який відбувається протягом цілого людського життя. Саме психічний розвиток є основним дієвим методом існування особистості (Савчин М. В.) [6, с. 296].

Висновки. Проаналізувавши літературу щодо зазначених особистісних диспозицій було виявлено, що життєстійкість, толерантність до невизначеності, довіра до себе, автономність та цінності можуть виступати ресурсами особистості, зокрема в умовах невизначеності.

Теоретично обґрунтована ймовірна ресурсна роль кожної з диспозицій.

Розвиток є невід’ємна частина кожної особистості, ціль котрої є взаємозв’язок і взаємовплив соціокультурного макросередовища та мікросередовища, ефективність освітньо-виховної системи суспільства тощо.

Вікових криз не можна уникнути, оскільки розвиток людини від цього і залежить, як вона готова до вирішення проблем дорослого життя. Планування майбутнього, вирішення проблем сприяють запобіганню кризам дорослості та подоланням різноманітних кризових періодів власного буття.

Література:

1. Асмолов, А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание человека. М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2007. С.528 Режим доступу до ресурсу: https://platona.net/load/knigi_po_filosofii/psikhologija/asmolov_a_g_psikhologija_lichnosti_kultur_no_istoricheskoe_ponimanie_razvitiya_cheloveka_3_e_izd_ispr_i_dop/22-1-0-1556 (дата звернення 20.08.2021)
2. Леонтьев, Д. А. Развитие личности в затрудненных условиях. Культурно-историческая психология, 2014. 10(3), 97–106. Режим доступу до ресурсу: <https://psyjournals.ru/kip/2014/n3/71895.shtml> (дата звернення 20.08.2021)
3. Леонтьев, Д. А. & Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. С. 65 - Режим доступу до ресурсу: https://www.aksp.ru/work/activity/nac_strateg/resurs_centр/files/soln_testgizn.pdf (дата звернення 20.08.2021)
4. Мадди, С. (2005). Смыслообразование в процессах принятия решения. Психологический журнал, 2005. С. 26(6), 66–84. Режим доступу до ресурсу: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9154104> (дата звернення 20.08.2021)
5. Мамардашвили М.К. Философия и свобода / М.К. Мамардашвили. Мой опыт нетипичен. СПб.: Азбука, 2000. – С. 246–257
6. Савчин М. В. Вікова психологія :навч. Посіб. 2-ге вид., доповн. К. : Академ-видав, 2011. С. 384
7. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Электронный ресурс]. 2006. Режим доступу до ресурсу: <http://psychologi.net.ru/1/seligman-m-novaya-pozitivnaya-psihologiya.pdf>. (дата звернення 20.08.2021)
8. Терехова, Т. А. & Трофимова, Е. Л. Связь жизнестойкости с профессиональным поведением студентов русской и бурятской национальностей. *Психология в экономике и управлении*, 2015. С. 7 (1), 65–72. Режим доступу до ресурсу: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-zhiznestaykosti-sprofessionalnym-povedeniem-studentov-russkoj-i-buryatskoynatsionalnostey> (дата звернення 20.08.2021)
9. Maddi, S., Khoshaba, D., Harvey, R., Fazel, M. & Resurreccion, N. (2011). The Personality Construct of Hardiness, V: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*. J HUM PSYCHOL, 51, 369-388. DOI: 10.1177/0022167810388941. Режим доступу до ресурсу: <https://www.researchgate.net/publication/254114421> (дата звернення 20.08.2021)
The_Personality_Construct_of_Hardiness_V_Relationships_With_the_Construction_of_Existential_Meaning_in_Life