

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК**  
**ПРЕДИКТОР ЯКОСТІ ЖИТТЯ У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач (ка) 2 курсу 231 групи  
Спеціальності \_053 Психологія

Освітньо-професійної (наукової)  
програми Психологія  
Косарева Юлія Віталіївна

Керівник: кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри С. І. Бабатіна

Рецензент: кандидатка психологічних наук,  
провідний фахівець соціально-психологічної служби  
ХДУ С. П. Ревенко

**Херсон – 2021**

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДИКТОР ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ</b>	
1.1 Теоретичне аналізування особистісного конструкту психології благополуччя у царині сучасного психологічного ресурсу	6
1.2 Психологічні особливості дорослих осіб у розділі психологічного благополуччя	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТЕЙ В ПРЕДИКТОРІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ</b>	
2.1. Опис процедури дослідження та обраних методик	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	36
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>48</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>54</b>
<b>Додаток А «Кодекс академічної доброчесності»</b>	

## ВСТУП

**Актуальність** обраної теми, зумовлена прагненням людей відчуття досягнення незворушності, відчуття спокою, впевненості, віри в завтрашньому дні, віра в себе, розвиток самоактуалізації, відчуття рівноваги та щастя, задоволення життям та в цілому бажання психологічного благополуччя. У кожної особистості є своя часова перспектива, своє суб'єктивне розуміння та бачення майбутнього. Людина оцінює все своє життя, через свій унікальний фільтр - досвід, який є провідником в подальшому шляху в житті людини. Завжди є оціночний соціальний рейтинг, без жалісний часовий вплив, адаптація у дорослий світ, це вміння впоратися з цим, пройти цей шлях з набуванням досвіду, цінностей це є особистісний розвиток, в цьому є автономність самоактуалізації та життєстійкості.

Вивченням психологічного благополуччя та якостей життя особистості, займалися такі вчені як : М. Селігман, М. Яхода, В. О. Ядова, І. А. Шаповал, В. Панкратов, Н. Бредберн, Л. Куликов, Д. А. Леонтьєв, Є. Позднякова, С. Мадді, О. М. Митрофанова, І. С. Горбаль, Е. Десі, Р. Ріан, М. К. Мамардашвили, О. Е. Дергачева, І. Корчікова, Н. Ф. Гребінь, Д. К. Пуертас, М. Рокіч, С. Шварц, С. Л. Рубінштейн, М. Г. Рогов, Ж. П. Вірна, Т. В. Бутківська, Л. С. Виготський, Е. Т. Соколова, С. Грофф, К. Юнг, А. Маслоу, Р. Асаджіолі, Е. Йоманс, М. Еліаде, Е. Еріксон, В. Шутсе, О. Клапаред, М. В. Савчин.

**Дана робота має зв'язок з наковими програмами, планами та темами:**

Кваліфікаційна робота написана в межах тематичності планів у кафедрі психології, факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

**Мета** роботи полягає в аналізі теоретичної бази та емпіричному дослідженні придикторів якості життя дорослої людини.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати психологічні особливості психології благополуччя у дорослих осіб в сучасному психологічному ресурсі.
2. Визначити особливості індивідуального розвитку людини в віковий період.
3. Емпірично довести зв'язок цінностних орієнтацій та часовою перспективою у розрізі життєстійкості.

**Об'єктом** роботи є особливості переживання психологічного благополуччя у дорослої людини.

**Предметом:** є психологічне благополуччя особистості як предиктор якості життя дорослої людини.

**Гіпотеза:** Життєстійкість, ціннісні сформованності, часова перспектива, це все психологічне благополуччя, а психологічне благополуччя – це якість життя людини.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукових та дослідних джерел, порівняння та узагальнення результатів дослідження та наукових даних. Емпіричні дослідження методика «Вивчення часової перспективи» Ф. Зімбардо (ZTPІ) та методика С. Ш. Шварца «Ціннісний опитувальник».

Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних методів* (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

**Наукова новизна одержаних результатів:** полягає у розробленні теоретичних моделей особистісних цінностей та її емпіричні перевірки формування критеріїв у розрізі якості життя людини.

**Практичне цінність одержаних результатів:** полягає у тому, що результати отримані у роботі можуть бути корисними психологам в роботі для навчально-методичних закладів освіти, для конструювання та будування особових цінностей, бачення майбутнього та коригування в розвитку самопізнання.

**Апробація результатів дослідження:** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету, (протокол № 3 від 04.10. 2021 р.).

Приймала участь у двох науково-міжнародних конференціях:

1. VI Міжнародна науково–практична конференція молодих вчених, аспірантів та студентів : «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 22 квітня, 2021р.).
2. III Міжнародна науково-практична конференція «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (м. Херсон, 30 вересня -1 жовтня, 2021р.).

**Результати дослідження:** Зміст досліджень відображено у 2-х наукових публікаціях:

1) Косарева Ю. В. «Аналіз психологічного благополуччя особистості у розрізі сенсожиттєвих орієнтацій». Соціально-психологічні технології розвитку особистості : опублікованій у збірнику наукових праць за матеріалами VI Міжнародної науково–практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. – С. 196 – 199.

2) Косарева Ю. В. «Теоретична модель психологічного благополуччя у розрізі якості життя особистості середнього віку». Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : Зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон : ФОП Вишемирський В.С, 2021. С. 125-129.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 43 найменування. Повний обсяг роботи становить 54 сторінок, з них основного тексту – 43 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРИДИКТОР ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ**

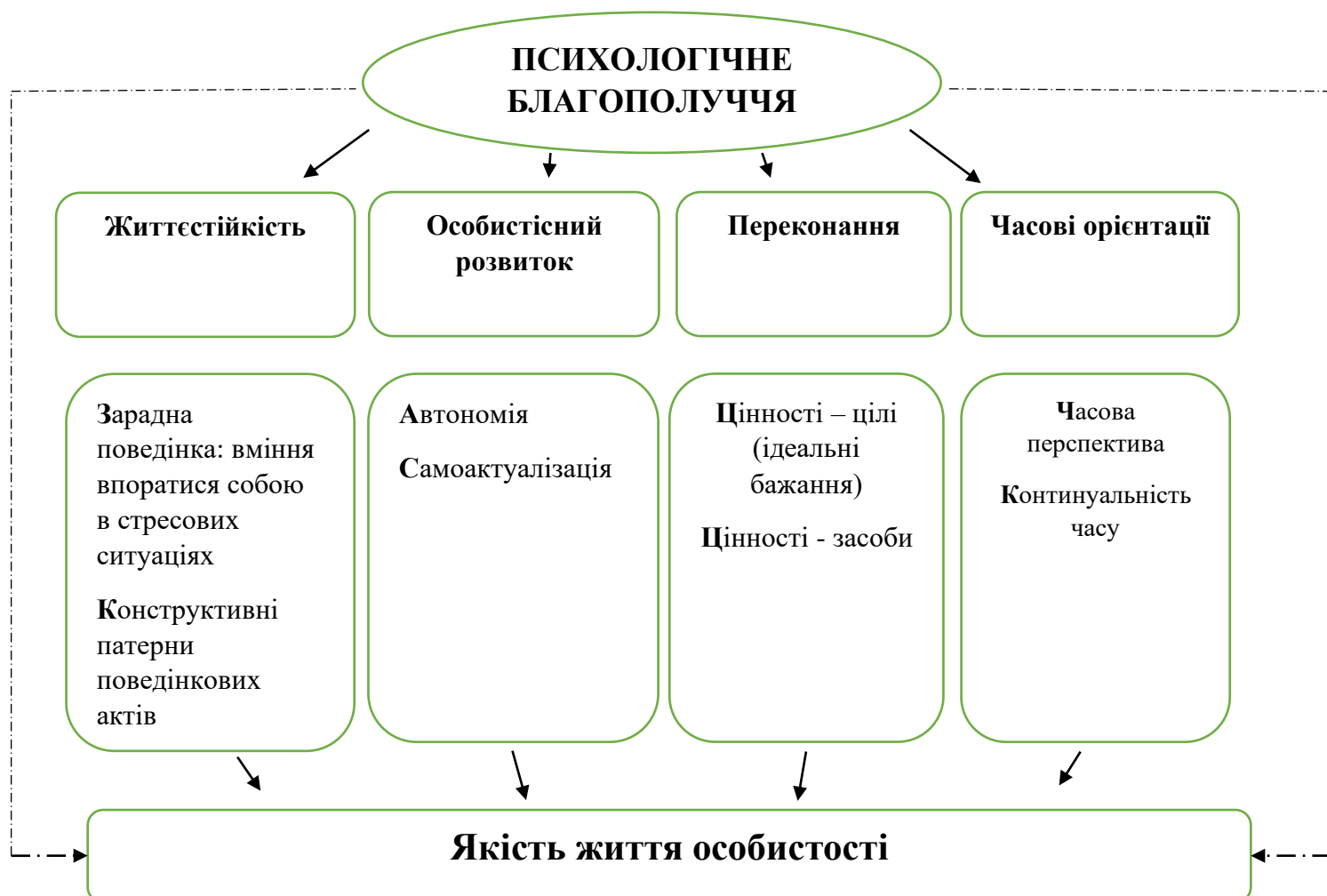
### **1.1 Теоретичне аналізування особистісного конструкту психології благополуччя у царині сучасного психологічного ресурсу**

Розгляд особистості у сучасній психології розглядають активного суб'єкта, який є творцем своєї діяльності та свого життя. Ефектним життєвим діянням є набування особистісних якостей, що успішно освоюють та виконують багатогранні діяння. Для відчуття та прожиття психологічного благополуччя, успішного проходження різноманітних ситуацій з невизначеністю, потрібні різноманітні особистісні ресурси або особистісні диспозиції. Саме «диспозиція» в термінології виокремлює усвідомленість в готовності особистості в оцінюванні ситуацій та поведінки, що характеризує її попередній досвід на який може спиратися особистість (Асмолов А. Г.; Леонтьев Д. А., 2014) [1; 17].

Психологічне благополуччя є відображенням людини її суб'єктивного бачення життя та існування себе на планеті, також різновиди оцінювання функціонування в позитивному аспекті самої людини. Темою психологічного благополуччя займалися такі вчені як М. Яхода, Д. Леонтьєв, В. Панкратов, М. Селігман, Л. Куликов, виділялися погляди суб'єктивності благополуччя, щастя та задоволеністю свого життя. Н. Бредберн виділяє дану тему, що зараз відбувається в сьогоднішньому дні, які події несуть в собі розчарування або радість є накопичуючим досвідом. Турбота та переживання це є підсумковий висновок негативного афекту, а щастя та радість в повсякденному житті, це напрямок позитивного афекту. Психологічне благополуччя розкриває себе, як нормативне психологічне проживання або функціонування с досвідом, котре є єдиною системою оптимального психологічного стану людини: самоактуалізація, гармонія в собі, особистісна зрілість, суб'єктивне та психологічне благополуччя тощо (Позднякова Е.) [24]. В теоретичній моделі

психологічного благополуччя є опис критеріїв, які розкривають розвиток людини середнього віку, дивитись рисунок 1.1.

рис. 1.1



**Рис. 1.1** Теоретична модель психологічного благополуччя людини середнього віку, авторська розробка, кандидат психологічних наук, доцент Бабатіна С.І.

Життєстійкість людини, зароджується шляхом поетапного набування досвіду, який і є ресурсом поведінки, що називає в своїй концепції Ядова В.О. диспозиція в поведінці особистості, яка аналізує відношення стану готовності та певних обставин життя. Особистісні диспозиції характеризуються як фіксація в досвіді людини та її схильності сприймання

та оцінювання навколишніх умов та способи дії в них певним чином (Ядов В.А., Магун В.С., Борзикова П.В.) [40]. Шаповал І. А. розглядав диспозиції людини, як ті, що виокремлюють смисловий позив з соціальним світом, як вигляд системи у її свідомих зв'язків вибору та різними сторонами світу (Шаповал І. А.) [37]. З оглядом літератури більш взагалі виступають ключовими диспозиції людини, можемо сказати предикторами та ресурсним джерелом психологічного благополуччя, задоволеність свого життя та успішні подолання життя з його невизначеністю: життєстійкість, толерантність до невизначеності, довіра собі, почуття зв'язності, особові цінності, автономність-залежність. Тим самим ці особистісні диспозиції є ресурсним джерелом:

Було виявлено їхню ключову модель для регулювання діяльності особистості та її психологічного благополуччя (Fred Luthans, Bruce J. Avolio, James B. Avey, Steven M. Norman та ін.) [41].

Важливою складовою психологічного благополуччя є життєстійкість, яка характеризується зарадною поведінкою, вміння впоратися з собою в стресових ситуаціях, та конструктивний патент поведінкових актів. Життєстійкість виділяється почуттям до невизначеності, почуттям зв'язності.

В особистісному розвитку, автономність є як конструктор в інтегральності, як самоактуалізація себе, вони могут виступати одночасно як ресурс самостійності, також фактор, який мобілізує активне включення до інших ресурсів особистості.

В понятті «життєстійкість» відкриває (від англ. *hardiness* – «витривалість», «стійкість») – комплексну системну психологічну 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 собистості порівняно автономні компоненти-настанови (Maddi, Khoshaba, Resurreccion, Мадди) [42].

Залученість, компонент у структурі життестійкості, котрий відповідає за відчуття особистісної значущості у стосунках та являє мотивування до прагнення реалізації запланованих планів, також безцінне накопичення особистісної ресурсної бази (Селигман М.) [31].

Контроль є компонентом даної структури життестійкості, 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 життестійкості, яка допомагає або дозволяє залишатися людиною з відкритою душею та прагненням вдосконалювання в сучасному вимірі, приймання різнокольорових подій, як розкриття своїх здібностей в різних сферах життя, для здобуття нового досвіду (Леонтьев Д. А. & Рассказова Е. И., 2006) [18].

Важливим фактором в структурі психологічного благополуччя є переконання, в якому формуються цінності та їх засоби для особистості, що і буде мотивувати людину до активної дії або зовсім не дії.

В цих компонентах є взаємодопомога один к одному та формування особистої диспозиції, така як життестійкість, вона допомагає втілювати адекватним подоланням викликів невизначеності, та вміння зрозуміти вибір між минулим і майбутнім.

Часовим орієнтиром є перспективи та континуальність часу у людини, які є безперервним процесом розвитку людини, постійне перебування людини в динаміці та її вибору.

Мадді С. говорить наступне, особа завжди знаходиться в постійному виборі між минулим, що є добре знайоме та зрозуміле або майбутнім, те що є

зовсім новим, невизнане та непередбачуване. Життестійкість є мотивом та ресурсом, який активізує підвищення подолання невизначеності та тривоги, котрий уособлює вибір майбутнього. В дослідженнях Мадді С. у 2005 році, виділено, що життестійкість є база в характеристиці людини, котра розширює підвищення ефективності життєдіяльності, фізичну стійкість, пізнавальні активності та покращення психічного та соматичного здоров'я. Мадді С. також стверджував, що життестійкість предстає перед нами, як внутрішня настанова особистості, яка дає дозвіл на зниження впливу стресогенних змін. Також є підтримкою життестійкості, соціальне оточення, котра дає натхнення та допомогу. Ще виділяється, що життестійкість формується у ранньому віці на базі досвіду взаємовідносин дитини та її батьків, а у дорослому віці, особистість підтримує й розвиває себе, завдяки турботі про себе, допомозі та схваленню з боку оточення (Maddi S.) [42].

Розвиток життестійкості людини розгляд нових ситуацій, як виклик і можливість для реалізування своїх творчих потенціалів та розвиток себе та психологічного зростання. Також з часом, з високим рівнем життестійкості, поведінка та мислення, людина стає гнучкіше, що є легким адаптуванням та постійним розвитком (Богомаз С. А., Баланев Д. Ю.) [5].

Ще життестійкість розглядають, як вимір переконань людини про наявні у неї здібності у подоланні перешкод, при виникненні, ресурс розвитку, навички адекватними протистояннями в стресових ситуаціях (Сагалакова О. А., Труевцев Д. В.) [29].

Також життестійкість у контексті посттравматичного оновлення виділяє три підходи до визнання цього поняття:

1. життестійкість – після переживання травми, набуває відновлення до нормального або базового рівня;
2. життестійкість набуває функціонування, як важливий підсумок переживання труднощів життя;

3. Життестійкість, як можливість протистояння негативним змінам ситуацій та шанс залишатися в стабільному стані, незважаючи на негативні впливи (Водяха С. А.) [6].

Також, виокремлюють три рівні у життестійкості людини з різними результатами:

1. Психофізіологічний – здатність та готовність витримування стресові події, не знижуючи успішність в діяльності;
2. Особистісний–смысловий – огляд позитивного світовідчуття, підвищення якості та осмисленості буття;
3. Соціально-психологічний – формування саморегуляції та самореалізації при адаптації в соціумі (Фоминова А. Н.) [35].

Основним перебігом успішної адаптації людини є ставлення до кризових ситуацій, які досліджує Митрофанова О. М., вона засвідчує, що частина психологічного благополуччя людини обумовлюється особистісним ресурсом, а саме життестійкістю. Хто має високий рівень життестійкості, буде мати володіння високим рівнем психологічного благополуччя, життестійкість має вплив на переживання психологічного благополуччя (Митрофанова Е. Н.) [22 с. 250].

Українськими дослідниками також вивчається тема життестійкість та благополуччя особистості. Психологічне благополуччя має зв'язки з ціннісно-смысловими орієнтаціями та життестійкістю людини (Сердюк Н. В.) [32]. За результатами Горбаль І. С. показано, що життестійкість дає можливість пережити складні моменти в житті, зберігаючи психологічний стан, а високий показник життестійкості, це показник задоволеності свого життя (Горбаль І. С.) [9].

Можна сказати, що життестійкість, це мотив ресурсу, модель успішного подолання різнокольорових ситуацій, а саме особисті прояви своїх навиків в різних сферах життя, подолання труднощів та розуміння своєї

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 (Терехова Т. И) [34]. І ця диспозиція наділяє особу здатністю адаптуватися до різних умов, від подолання різних ситуацій життя, а також формування стійких пререконань. В момент перебудови людських цінностей, зміна соціального статусу та зміна в професійної діяльності, це сприятливі умови для помилок та набуття особистісного досвіду. Різні труднощі, які виникають, це ідеальна трансформація можливостей для збагачення та розвитку людини.

*Особиста автономія являється ключовим критерієм до самоактуалізації людини.*

За останні роки психологічна наука підняла дискусію щодо теми особистісної автономії, яка розуміється як особистісна незалежність у діях, вчинках та думках. Ця тема дуже глибоко дискутується в рамках теорії самодетермінації, її вивчають Е. Десі та Р. Ріан. Тема даного підходу самодетермінації або автономії розглядаються як реалізація та власні відчуття свободи вибору людини у сфері поведінкової сфери та існування в сучасному світі, незалежно від напрямку, сил та навколишнього оточення та внутрішні або особистісні ресурси, що впливають на даний процес.

Особистісна автономія – це розвиває особистість, котра орієнтується на власний закон розвитку (Мамардашвили М.К.) [20], розуміє автономію як щось, що виокремлено на своїх власних індивідуальних підставах, яка і є для себе та сама підстава.

Особистісна автономія описує механізм саморегуляції та самодетермінації особистості, які розвиваються у вигляді усвідомленого

вибору та його способу дій та врахування внутрішніх прагнень та зовнішніх умов життя особистості. Також це вибір поведінки на основі власних внутрішніх критеріїв. В даному прояві особистісної автономії, потрібно розпізнати від сліпого наслідування власного імпульсу або бажання особистості, яке нажаль не завжди приводить до позитивного розвитку людини. Особистісна автономія, це як форма зовнішньої регуляції, яка стає саморегуляцією та набирає якісний інший формат (Дергачева О.Е.) [12].

Бути автономним – це ознака діяння успішності в злагоді зі своїм власним «Я», відчуття себе вільним у своїх діяннях. Бути автономною, людина цілком і повністю прагне робити тільки те, що вона робить і ці дії з відчуттям повним інтересу та залученням в різних процесах.

Їх дії свідчать про вироблення власних відчуттів самих себе, і це є ознакою автентичності. Якщо навпаки, то бути під контролем, є ознака дії під тиском. Під ситуацією контролю люди діють без особистого почуття залученості, поведінка в такій ситуації не виражає їх Я. В даних умовах людина називається відчуженою. Запит автономії та автентичності являє в їх протилежності контролю та відчуження, котрі залучаються до всіх аспектів людського життя (Корчікова І.) [13].

Самодетермінація та рівень автономії це все процес розвитку, та рівень самодетермінації особистості, який завжди залежить від обставин, в яких виховувалась з дитинства. Збалансований або оптимальний розвиток може бути при наданні дитині, максимально свобода дослідження предметного світу.

Розвиток регуляції у поведінці відбувається за напрямом у повної залежності від зовнішніх ресурсів до внутрішніх автономних саморегулювань. Автономія та самостійність це результат розгорнутих соціалізацій та освоєння соціального досвіду з юнацького віку (Бех. І.) [3]. Важлива роль в даному процесі приділена з особистісних цінностях, як

відображенню внутрішнього стержня та сенсу особистості. Юнак повинен зрозуміти та відчувати свою автономію, щоб навчитись брати відповідальність за свої рішення (Лановенко Ю.) [15].

Вивченням автономності займається дослідник Пригін. Г. С., в своїх тривалих дослідженнях виділяв типовий симптомокомплекс як якості особистості або суб'єкт діяльності. І цей комплекс, який може дозволяти людині досягати певних та різноманітних результатів діяльності, що відповідають певним критеріям суб'єктивності успішності, перевагою на безвтручання інших допоміжних осіб та можливостей. Такий комплекс зветься «ефективна самостійність» (Прыгин Г. С.) [25; с. 94]. Він охарактеризовує особу, яка здатна самостійно та без допомоги, контролю та втручання з боку оточення, з наполегливістю у процесі, з упевненістю в собі та результат своєї роботи. Людина з достатньо розвинутою ефективною самостійністю, здатна здійснювати з зосередженням багатозначних та різних завдань, з легкістю переключається на різні види діяльності, та вміння критично робити оцінювання свого успіху або невдачі в праці та вміти впоратися та знаходити причини і наслідки тих чи інших зв'язків (Прыгин Г. С.) [25; с. 94].

Також створено було в концепціях суб'єктної регуляції, типологія суб'єктів за ознакою «ефективна самостійність», яка робить дію в діяльності та яка виділяє два типи:

- автономні суб'єкти, які володіють симптомокомплексом, а саме ефективна самостійність і саме вона дає дозвіл спиратися на власні знання і особисті якості в діяннях (Прыгин Г. С.) [25; с. 95].
- залежні суб'єкти – особи які слабко сформовані симптомокомплексом «ефективної самостійності» (Прыгин Г. С.) [26].

Маємо зазначити, автономний та залежний типи – це є «крайні» типи. Пригін Г. С. визначив ще один тип третій – як змішаний, який прирівнюється середній оцінці та не акцентує на одному виду діяльності, він різнобарвний в багатьох сферах. Та є найефективнішим у діяльності та розвитку людини (Прыгин Г. С.) [25; с. 95-97].

Можна сказати, що автономність і залежність є регулюванням у типах, як типи людини та типи які виконують діяльність (Прыгин Г. С.) [25 ;с. 94].

Конструкт «автономність-залежність», це як стиль розробки діяльності, як компонент поведінки людини, а з типу регуляції – це ресурс для людини в рисах невизначеності, недостатньої інформації або взагалі надмірної інформації. В цілому важлива риса в діяльності людини є взагалі неможливою без регулювання, загалом «суб'єктне регулювання вповноважене втручання в діяльність, вона є невід'ємною процесуальною стороною в діяльності» (Прыгин Г. С.) [25; с. 96]. Також у наукових роботах Пригіна Г. С. в 2013 році, виведено результат відмінностей у залежних та автономних людей у рівні тимчасової компетентності. Виділено, що автономні особистості притаманний вищий рівень тимчасової компетентності та життєве задоволення, а у особи із залежним типом регуляції взагалі нижче. Ще виділено, що переживання часу в «автономних» є більш насиченим, стрибкоподібним, безперервним та більш стислим (Прыгин Г. С.) [26], що і охарактеризовує їх життя яскравішим, сміливішим та наповнене різнобарвними подіями - це як насичені, різноманітність важких, веселих, добрих, різких, сміливих та інших подій. Гребінь Н. Ф. виокремив в своїх дослідженнях наступне, заміжні жінки поєднують благополуччя з автономією, бажання та прагнення до самостійності думати та діяти та оцінювання своєї особи відповідно до особисті критеріїв (Гребень Н. В.) [10]. Було в дослідженні показано, що суб'єктивне благополуччя має високе

обумовлення внутрішнім фактором і це є автономія (Мардасова Т. А., Григорьев Д. К.) [21].

Отже, можна допустити, що стрімке бажання до самостійності у прийнятті рішень та виконувannya різноманітних діянь, загалом в результаті передбачає успішність та благо в довгостроковому перспективному ресурсі, та є допомогою в невизначеності у житті, що і є взаємодією з навколишнім всесвітом та розвиток людини. Важливим ресурсом до діянь в поведінці людини є формуючу цінності, які є стимулом для розвитку.

*Цінності є головним ресурсом людини.*

В нашому житті цінність займає головне місце при аналізуванні поведінки особистості. Цінність – це прояв різноманітних явищ, які пов'язують з багатьма проявами людського буття, а саме таке як ставлення, інтерес, диспозиції, цінності, сенс та переконання. Цінність головним чином виокремлюють як значущість та ідеал, а саме створений свідомістю суспільства; як ідеал ще втілюють матеріальну форму; також важливим моментом є джерело відносин особистості с реальністю та мотивом для поведінки. Вивчення людських цінностей в категорії психологічна характеристика особистості, яка підштовхує її мотивацію та поведінку, являє потужну історію вивчення.

В 90-х роках ХХ сторіччя почала сформуватися теорія цінностей та продовжує свій розвиток в підході соціокультури, який є одним з провідних місць у дослідженні впливу та зв'язку цінностей серед категорій соціального, політичного, культурного та економічного життя людей. Соціокультурна категорія заслужила певну популярність в конвергенції розумінні міждисциплінарності цінностей та народження динамічних культурних та соціальних відносин та індивідуальних життєвих процесів, які є формуючою системою цінностей та і на них вона безумовно впливає, цю тему вивчає Пуертас Д. К. (Пуертас Д. К.) [ 27; с. 85].



В роботі «Природа людських цінностей» дослідника Рокіча М., є початком в емпіричному навчанні цінностей. Він вважав, що цінності не є ізольованими, вони мають чіткий контур структури. Також він розробив методику, мета якої була розподілом цінностей на термінальні та інструментальні:

Інструментальні – є переконувальним ричагом, що різний спосіб дій або властивості людини є в той чи інший час є найкращій в будь-якій справі, це і є самоконтроль, відповідальність та ін.;

Термінальні – є переконувальним ричагом, що кінцева мета життя передбачає бажане прагнення людей до матеріального блага, цікавої роботи та ін. (Рокіч, як зазначено в Лавровой А. Г.) [14].

Проблема цінностей у науці є фундаментальним дослідженням. Шварц С., продовжив роботу розробок Рокіча М. Теоретичною базою у проблемі цінностей створена теорія цінностей Шварца С. (Schwartz & Rubel, 2005) [43] та теорія самовизначення людини. Шварц С. розробив концептуальну модель, яка зуміла об'єднати цілий список різних цінностей. Цінності – є когнітивною репрезентацією важливих цілей особистості або є мотиви, до яких люди повинні дотримуватися, щоб вірно координувати свій розвиток та поведінку. Зміст головним чином виокремлює, що відрізняється одна цінність від іншої, це типи мети та або мотивації (Schwartz & Rubel; Schwartz & Sortheix) [43; 44].

Завдання цінностей, робити оціночну та афективну функції, тим самим виділяючи деякі речі більш бажаними, серед інших (Schwartz & Rubel) [43], і це є мотивуючим поштовхом для людини до дій авжеж до її цінностей [43]. У житті людина періодично може ставати перед критичним життєвим вибором, за цим є вибір, свідомий або несвідомий, вже серед цього людина буде удатися до своїх цінностей. Це є важливий аргумент для особистості, цінності визначають поведінку і є керівником для неї. Таким чином цінності

становлять важливі мотиви, через засвоєння та набуття досвіду через соціальні уроки суспільного життя.

Формування цінностей у людини проходить через конкретні та різноманітні ситуації життя, включення особистості у різні соціальні процеси та взаємодії з навколишнім світом. Ключем особистісних цінностей стають категорії та смисли, в яких особистість проживає позитивний шлях свого буття, бо цінності зароджуються в переживання життя, цінностям не навчитися (Франкл В.) [36]. Цінності людини – це відносини людини і світу, які є коренем розвитку особистості (Леонтьев Д. А.) [18].

Трансформація змін цінностей має різні структури та форми: переструктуризація, зміна значень та зміст цінностей. Ми можемо пояснити зміни з точки зору прогресу та економічних ситуацій, які є двигуном до змін сфер політики та культури.

Загалом цінності ми можемо назвати соціальним та психологічним феноменом, який описує напрямки, теми та змістовну активність людини. Ми можемо назвати це феноменом свідомості, який являється важливим сполучним механізмом між людиною, її особовим виміром та навколишньою, сучасною дійсністю. Систему цінностей окреслює характер ставлення взаємовідносин людини та світу, з іншими людьми та собою й задає мотив особистісних позицій, вчинків та поведінок.

Положення теорії цінностей Рубінштейна С. Л. є думка, що набуті цінності є показником небайдужості особистості до життя, до людини та для життя людини (Рубінштейн С. Л.) [28]. Є багато дослідників в різних напрямках цінностей людського буття, таких як цінності особи в навчально-професійній сфері (Рогов М. Г.), вивчення формування цінностей в підвищенні ефективного навчання (Кирилова Н. А.), взаємозв'язок цінностей людини та подолання стресових ситуацій (Анциферова Л. І., Торчинська О. Є.). Ще є дослідження зв'язку цінностей та благополуччя (Муравьева О. И.,

Попкова Т. С.) [23], висновок по результатам говорить, що благополуччя зв'язано з цінностями, які підсумовують терпимість, розуміння та захист благополуччя всіх людей та природнього середовища, авжеж бажання до новизни та різноманітних переживань, авжеж задоволеність своїм життям завжди пов'язана з особовим успіхом, з соціальними компетентними стандартами, що є соціальним прийнятим схваленням.

Українська дослідниця Вірна Ж. П. підсумовує, система цінностей є обов'язковим складовим в житті людини і вони завжди залежать від ситуацій та імпульсу в поведінці особистості в теперішній час, авжеж від її минулого емоційного багатого досвіду та можуть мати вроджений характер (Вірна Ж. П.) [7]. Досліджувалося психологічний вплив позитивних цінностей педагога та учнів на їх благополуччя, чим вищий показник позитивних цінностей у вихователя, а саме терпимість, доброта чесність, справедливість тим вищий рівень самооцінки учнів та їх благополуччя в суб'єктності (Вірна Ж. П.) [7].

Цінності – це явища, якими людина задовольняє свої інтереси, бажання та потреби, загалом як соціальнозначущі розуміння про добро, любов, справедливість, дружбу та патріотизм та інше. Вони видозмінюються, сумнівам можуть не піддаватися але являються для людей авторитетом та ідеалом. Ще можемо сказати, що відношення суб'єкта до життя у предметах та різних явищ буття, яке вирізняються ціннісними орієнтаціями, якості життя та соціальним установам і це є певна структура людини, які поділяють цінності на суспільні та особистісні (Бутківська Т. В.) [4; с. 27].

Отже, система цінностей є одним із галузей наслідків впливу соціального середовища, політичного та економічного впливів. Також вона є усвідомленням, самовиразністю внутрішніх інтелектуальних, естетичних та моральних сил та поглядів людини, котрі є тісним взаємозв'язком з людськими інтересами, його потребами та мотивами в поведінці, котрі є одночасно залежні та співпрацюючи з ними одночасно. Так головним

ступором в розвитку людини є кризові моменти, які мають руйнівний вплив на людину, з якою вона не в змозі справлятися і мотиваційний вплив на ісході.

Проблема *криз* у вітчизняній психології давно розглядалася в контексті безлічі проблем розвитку людини і періодизації з дитинства. Успішність подолання кризових ситуацій залежить від внутрішнього самопочуття та особистий погляд на актуальну ситуацію і сприйняття загалом всього життя.

Л. С. Виготський виділяє розвиток людини як детермінований всередині, процес цілеспрямованості, який завжди проходить не рівномірно і навіть суперечливо - це через що виникають різні внутрішні конфлікти особистості. Увага припадає на критично-перехідні періоди, які проявляються за досить короткий термін часу в дитині протікають зміни, які видно оточуючим людям. Також наголошується, що критичний період або криза - це зразок того як позитивні зміни, в результаті чого і людина приходить до більш високого рівня розвитку. Криза в змісті - це як руйнування вже існуючої соціальної ситуації в розвитку і перехід на новий щабель. Також відзначається *основні характеристики* періодів кризи:

- ✓ Виникаючі різкі зміни в короткі терміни;
- ✓ Не чіткі кризові кордони, проблема в настанні появи і закінчення;
- ✓ Важке виховання і конфліктність з оточенням і також не складання педагогічного впливу;
- ✓ Руйнування в розвитку, по початку проявляються процеси відмирання, розпаду, розкладання, які раніше утворювалися на даній робочій стадії (Виготський Л. С.) [8].

Дані характеристики можуть проявлятися у кожного індивідуально по різному, і зовсім відрізнятися від буденної дійсності.

Дорослі кризи різновидні в своїх особливостях до порівняння з дітьми, у них немає жорстоких обов'язків до вікових рамок. Підготовка може наступати поетапно або поступово, але бувають і різкі зміни в соціальних ситуаціях особистості. Е. Т. Соколова розглянутої нею кризові специфіки, які викликали важкі соматичні хвороби. Звичайно в даній ситуації йде повне руйнування очікування і бажання образів майбутнього людини, зрозуміло певні зміни перспективної життя людини (Соколова Е. Т.) [33].

Е. Еріксон в зарубіжній психології обґрунтовує епігенетичну концепцію, в якій стверджує про явище вибору людиною по суті всіх криз. Здійснення вибору між успішністю і не успішністю, що і позначається на подальшій долі буття людини. І цим Е. Еріксон говорить про кризу, як конфліктуючі протилежні тенденції з боку, вони проявляються в досягненні певних рівнів психологічної зрілості і вимог в соціумі до особистості. Даний потік не являє деструктивне руйнування, це як конструктивний розвиток особистості, і назвати це не загрозою, а реконструкцію змін, критичний підхід уразливості і збільшення зрослих потенцій, в результаті цього всього онтогенетичний потік хороших чи поганих пристосувань (Е. Еріксон) [39].

Д. Левінсон приділив велику увагу криз, і підкреслив, що життя протікає в періодичності стабільного стану або станів і моменти змін. У стабільності життя людини компонентність дружніх відносин, в роботі, сім'ї та ідеалів знаходяться в рівновазі один до одного. Але при цьому в середньому 6 - 8 років є одним або двома компонентами, які є складовими центральними. Відчуття задоволеності життям, настає в період зміни і починаючи дивитися під новим ключем, тим самим приходиться усвідомлення, що є переоцінювання одних речей і недооцінювання інших. Також приходиться відчуття усвідомлення в нереалізованості свого потенціалу і своїх можливостей. Може прийти почуття, що з ним щось не так. І в той момент, коли людина зрозуміє

і прийме, щоб почати нове життя, потрібно змінити себе, а не соціум і тут створюється будова нового життя в реальній основі.

У період змін приходить труднощі усвідомленості, з їх приходом людина намагається не бачити, тих змін в його житті, може навіть відчувати себе нещасним або проявляти симптоми відповідні в психосоматики. Для продовження розвитку в подальшому, в майбутньому, людина почне думати про свої почуття і стане з'ясовувати, яким чином почуття мають зв'язок з його життєвими ситуаціями, з'явиться можливість прийняття рішень з чим розлучитися і з чим потрібно залишитися.

Розвиток людини, є як органічна частина такого процесу в розумінні кризи, це розглядають в роботах психологів в напрямку екзистенційно-гуманістичного і трансперсональної напрямків - С. Гроффа, К. Юнга, А. Маслоу, Р. Асаджіолі. Вони розглядають цю кризу як гілка духовності в розвитку людини. С. Гроффа помічає, стан криз буває страшним і важким, але при цьому має величезний еволюційний і навіть цілющий потенціал, який і є провідником до найбільш повним у всіх сенсах життя. У правильному розумінні і розглянувши, можна сказати в якості важкого етапу в рамках природнього розвитку в духовній кризі, яка може привести до спонтанного зцілення численних і різноманітних психосоматичних та емоційних розладів, таким чином вони приведуть до сприятливих внутрішніх перевтілень особистості і підведуть до вирішення важливих аспектів життєвих проблем (Гроф С.) [11].

При відмові духовного розвитку і протікає відповідно цього кризового розвитку на рівні індивідуальних відчуттів, все призводить до не щастя, чи не задовольняє, до збідненого способу життя людини, розвитку психосоматичних і емоційних проблем. В численному масштабі це може

виявитися великою глобальною кризою, з загрозою виживання людства і в цілому всього життя планети.

Е. Йоманс представляє психосинтез, в кризі виділяє період руйнування перший етап кризи, в цей час відбувається розлом бачення світу, відносини в оточенні і пізнання себе як особистості, але люди недооцінюють цей період, нехтуючи належною увагою і проявляючи належної поваги до оточуючих їх. Але ніяке справжнє творення нереально без знищення старого, без символіки смерті досвіду свого минулого життя. Підтверджуючи це послужить обряд проходу з одного вікового періоду в інший, а саме з дитинства або юнацтва до періоду зрілості. Обряд в перехід, як таїнство смерті і оновлення народження. Символ смерті, раніше сприймається як посвята до вищого розвитку, початок оновленого духовного і початкового існування (М. Еліаде). Наша сучасна культура повинна прийняти, що в переродженні, відмирання певних і природних категорій бачення світу, перевтілення і ново-пізнання самого себе і ставлення до світу в цілому - це досить часом схоже буде зі смертю (Бадхен, А.А., Каган, В.Е.) [2].

Також важливий проміжний період, показуючи нам стару модель вже нажалі не працює, а нова поки ще не народжена. Даний період показує, що прийшов час переоцінити цінності задати Постанову запитів, які на сьогоднішній день не мають рішення. Це завдання складне для тих, хто шукає шляхи вирішення в готових відповідях і управляти цими подіями.

*У періоді творення* від Е. Йоманс, теж є потаємні ходи. Людину чекає дві крайності, в одній стороні, прагнення до мети забезпечення в повній гарантії своїх же дій, що в підсумку призводить до пасивного бездіяльності і інертності, з іншого шляху - прагнення досягати всього і максимально швидко і можливо навіть аж надто поспішно. Мнение многих исследователей, выделяет кризисный период в затруднении в движении и

развитии, что при этом открывает новые горизонты или возможности, как пробуждает резервы человека. А к чему именно приведёт кризис, будет и зависеть от человека.

У типології криз, досліджені вікові кризи, вони пов'язані з переходом людини на новий етап розвитку - вік 3, 7 років, в підлітковому і в середині життя і т.п. Їх можна назвати основою вікової періодизації по Л.С. Виготському і Е. Еріксон. Вікова криза вже дорослих особин набувають характерність екзистенціального напрямку, ці переживання включені проблеми існування індивіда і його сенсу життя. Також спостерігається духовна криза, який проявляється зверненням до вищих цінностей. Особистісний кризис викликає переживання тих чи інших важких ситуацій. Сімейний кризис тягне перехід сім'ї на новий етап життєвого циклу, який змінюється в усіх його проявах, як взаємозв'язках з іншими соціальними групами, в цій категорії людини зачіпає ця криза як члена сім'ї. Професійний розвиток перетворює криза професійного «Я» людини.

Багато авторів вважають, що об'єднуючим фактором всіх криз є наявність ситуації в ньому виборі. Подання про вибір формулює В. Шутсе таким чином: «Я вибираю свою поведінку, свої думки, своє тіло, свої почуття, свої реакції, свої хвороби, свою смерть. Я вибираю і завжди вибирав своє життя. Чи не все перераховане я усвідомлюю, і не все перераховане не усвідомлюю. Також часто хочу не знати про почуття, з деякими мені не хочеться мати ніяких справ, не мати справ з не прийнятними думками і з деякими зв'язками між подіями». Тим самим, йдеться про свідомий і несвідомий вибір, людина не хоче визнавати факт особистої участі в наявній події. Виділяється активний вибір, прояв активності людини в тій чи іншій ситуації або пасивна, де відсутня активність, навпаки результат бездіяльності. Буває людині здається, що ситуація без вибору, він повинен підкоритися під ті чи інші обставини. Але це і є вибір безвідповідальності,



людина просто перекладає відповідальність за дані вчинення на обставини. В обставинах відповідального вибору, людина сама відповідальна.

Таким чином, розуміючи кризу як обставини необхідного вибору, тим самим є здійснення послідовних рухів відрікаючись від неусвідомленого, пасивного та безвідповідального вибору до прийняття озознанності, активної позиції та звичайно рішення (Шуте В.) [38].

Отже, в психологічному благополуччі ключем до найбільш успішного проходження крізь бурхливість людського життя є життестійкість людини, яка повинна впоратися зі стресовими устоями, пройти через конструктивні патерни поведінкових установ, впоратися з приходящими кризами. Важливість особистісного розвитку є автономною самоактуалізацією, яка розвиває усвідомленість свого вибору та прагнення до особистісної регуляції та позитивного розвитку життя. На якому формуються цінності та цілі людини, які є двигуном в житті кожної людини і досвід який вона набуває є ключем до формування цінносних орієнтацій, цінностей людини та від цього залежно йде розпорядок ставлення людини до суспільства та життя в цілому. Це все регулює часові орієнтації, в часових перспективах та континуального часу, на сам перед, людина завжди рухається, це є невід'ємний мотив, який є рушійним зеном, це єдина категорія нашого життя, яка не чекає і завжди плинно йде без жалю.

## **1.2 Психологічні особливості дорослих осіб у розділі психологічного благополуччя**

Найтривалішим періодом життя людини є дорослість, протягом свого життя людина набуває найвищі рівні в розвитку Я – концепції, гармонії в собі та й взаємодії з навколишнім всесвітом. Реалізація та пізнання своїх можливостей, самоствердження у професії, суспільстві, облаштування сімейного життя та виявлення піклування як про себе, так і про своїх

близьких. Також неминучим для людини стає різноманітні вікові кризи, які сприяють послабленням психофізичних функцій, зниження можливостей, зміна провідних видів діяльності, а також соціального статусу. Але, що точно можна сказати, попри різноманітних переживань і неприємних відкриттів, людина стає багатого життєвою мудрістю, досягаю або набуває свого достойного місця та обирає свої адекватні ролі в поетапних реаліях свого буття, зріло та з розсудом вдивляється у майбутню вічність.

Дорослість в періоді онтогенезу, який характеризує рівень розвитку людини в різних етапах людського буття. Збагачення духовністю, інтелектуальних, фізичних та творчих здібностей людини. В період набуття специфічних особливостей Я – концепції, емоційна та спонукальні сфера особистості, зміна досвіду в способі життя, а саме в створенні сім'ї, сімейних відносин, батьківські ролі та функції, кар'єра та творчі досягнення особи тощо.

При індивідуальному розвитку дорослої людини, це і є продовження онтогенезу, до якої закладено філогенетичну програму. Дорослість – багатогранний віковий період, що починається після юності та триває до кінця життя людини. Це продовжується психічний і особистісний розвиток особистості, пошук ідентичності в професійній сфері та особистому житті, розширення можливостей людини в особі як суб'єкта діяльності, пізнання та сполучування. На вже дорослу людини покладається відповідальність як за свої особистісні життєві покликання, а й також за долю інших людей. Людина повинна вирішувати безліч складних соціальних, професійних та особистісних випробувань, переживання втрати, які впливають на психологічне здоров'я особистості або набувають загрозу для цього.

Досягнення зрілості в соціальних сферах являє собою самостійність дорослої людини як на роботі, так і у сім'ї, різноманітні реалізації здібностей та мрій (Савчин М. В.) [30].

Потужним прагненням дорослої людини є незалежність від батьків або інших дорослих у прийнятті рішень, навіть якщо це є ризик для особистісного благополуччя. Людина прагне близьких відносин з людиною протилежної статі, усвідомлюючи, що інтимність вимагає довіри, підтримки один з одним при будіванні сімейного життя.

*Розвиток людини набуває зрілості в таких напрямках:*

1. Розвиток самостійності, свобода та відповідальність, зростання індивідуальності або унікальності, творчий підхід до реальності та власний життєвий шлях;
2. Зміцнення соціально-духовної інтегрованості особи, соціальна відповідальність, збагачення самовдосконалення в її життєдіяльності.

В історії вікової психології основні характерні риси дорослості слугували еталоном для вимірювання особистісних якостей людини у попередні вікові періоди, репрезентація рівня психічного й особистісного розвитку, до якого поступово наближувалися дитинство, підлітковий вік та юнацтво. Дорослість людини розглядалася як стабільний період. Французький психолог Отто Клапаред (1899 - 1992) зрілість або дорослість характеризував як стан психічної «скам'янілості», це говорив коли закінчується процес людського розвитку. Ж. Піаже стверджував, що розвиток людського інтелекту зупиняється на періоді дорослості (Савчин М. В.) [30; с. 294].

Загалом у дорослої людини психологічній характеристики використовували як еталоном та при виявленні *інволюційних процесів* або втрата чи спрощення функцій на періоді старіння. Наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. виникла наука *геронтологія*, яка вивчає проблему старіння людей, а данні про молодих людей використовували для визначення даних величин зниження функцій людини або їх збереження в інволюційному загальному процесі.

В 30-ті році ХХ ст. почала розвиватися доросла психологія, як галузь в психології. Однак сама активна фаза розвитку, почалася лише на останніх роках. Тому стадія розвитку концептуальної та основи та практичної бази досліджень психіки дорослої людини знаходяться стадії формувального розвитку. Самим найґрунтованішим дослідженням в дорослій людині є розвиток інтелекту та сфери пізнання, але нез'ясованими залишаються ще багато різних таємниць в становленні особи в різних етапах формування зрілості.

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.

Найтривалішим періодом життя дорослості 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 обґрунтувати, 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. Події такі як навчання у вищому навчальному закладі, сімейний стан, одруження, народження дітей, також досягнення певного соціального статусу та вже вихід на пенсію тощо.

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'єктні фактори, такі як ідентичність, життєвий план, мотиви, переживання, установки, сенсу тощо.

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

Біологічний вік виділяє відповідність стану організму та його функціональній системі в певному моменті життя людини. Його межі різноманітні і не є чітким окресленим, оскільки в кожній людині різні відмінності в тривалості життя, стану його здоров'я. В закономірності розвитку когнітивної сфери, порівняльні показники людини особливості з особливостями динаміки психофізіологічних функцій, які виокремлюють закономірності дії пізнавальних процесів. Отже, зумовлене це тим, що психічне властивість формується як певне поєднання психофізіологічних функцій: мнемічної, сенсорної, моторної, також дії з операціями: мнемічні, логічні, перцептивні та ін., а ще мотивацій: настанови, інтереси, потреби та ціннісні орієнтації.

Розвиток людини є безмежним процесом, який відбувається протягом цілого людського життя. Саме психічний розвиток є основним дієвим методом існування особистості. Німецько-американський психолог Карен Хорні стверджував, «усі ми до тих пір, поки живі, зберігаємо здатність до змін, навіть до фундаментальних змін». Також феномен все вікового розвитку свідчать, за твердженням Пауля Балтеса, що різновікові новоутворення, як процес віддаленої ремінісценції (відстрочення згадування того, що в минулому при безпосередньому згадуванні не вдалося відтворити), перегляд власного життя, це явище автобіографічної пам'яті

(Савчин М. В.) [30; с. 296]. З цим ствердженням споріднюється ідея гетерохронного розвитку психічних функцій, згідно з нею є високий рівень розвитку однієї функції, яка може зберігатися до самого старіння людини, а й іншої може бути обмеженим періодом юнацтва й ранньої дорослості. Також є функції які починають старіти з народження, а інші тільки починають знижуватися лише в старості, а ще інші можуть розвиватися навіть у старіючих людей.

Прямолінійно розвиток ніколи не відбувається у дорослому віці, а тільки як накопичувальний процес та розширення ранніх засвоєних життєвих принципів, потреб, поглядів та соціальних настанов. Розвиток на всіх стадіях дорослості є нерівномірним, в ньому спостерігаються літичні та кризові ситуації (важкі захворювання), в цей період активізується інволюційні процеси, відбуваються перехід на новий етап розвитку, рівень трансформації у мотиваційно-смісловій сфері особи, зумовлюють новітні розуміння сутності та сенсу життя. Але дорослі кризи з кризами дитинства відбуваються не так гостро і бурхливо, бо не так жорстко прив'язані до певних хронологічних меж (Савчин М. В.) [30; с. 297].

Розвиток дорослої людини, супроводжують кризи тридцятиріччя, перебіг середини життя і переходу до старості. Кризи можуть затримуватися або швидко пройти. Це впливає негативно на стан людини, особливо складні особистісні проблеми можуть створити вікову кризу на зтяжне життєве буття. Усі кризи впливають на життя дорослої людини, це кардинально змінює спосіб життя й діяльності людини, але причини завжди індивідуально різні і авжеж суто індивідуальні.

Вікові кризи не можна уникнути, оскільки розвиток людини від цього і залежить, як він готовий до вирішення проблем дорослого життя. Планування майбутнього, вирішення проблем сприяють запобіганню кризам дорослості та подолання різноманітних кризових періодів власного буття.

Таким чином, психічний та особистісний розвиток ніколи не зупиняється на стадіях дорослості. Він характеризується нерівномірністю, не прямолінійністю, гетерохроністю психічних функцій та наявністю криз (Савчин М. В.) [30; с. 297].

*Рання дорослість* являється періодом, який настає після юності та характеризується стабільністю у психофізіологічному психологічному та соціальному межах розвитку. В даних етапах очікується активна реалізація в особистісного потенціалу в різних сферах буття в першу чергу в професійній діяльності (Савчин М. В.) [30; с. 297].

*Період раннього* дорослого віку охоплюється від 20 до 40 років. Людина вже в цьому віці є статево зрілою, вона розвинута в розумових здібностях та сформована система цінностей, світогляд та життєва позиція, також цілісний Я-образ, готовність в самовдосконаленні та професійній сфері. Охоплюється дві фази дорослості.

*Перша фаза ранньої дорослості.* Приблизний вік 20 – 30 років життя, це збігається з молодістю людини. В цьому періоді набуває пік фізичного розвитку, є здоровою, сильною, енергійною, витривалою, здатною до народження дітей. Збагачується психологічний та соціальний досвід, набуває активність в соціумі, набуває володіння багатьма соціальними ролями. Розвиток набуває насамперед особливостями сімейного та професійного життя. Людина відходить від батьківської опіки, обирає супутника життя, приймання рішення про створення сім'ї, народження та виховання дітей. Також направляє енергію на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійна адаптація та досягнення професійного успіху, кар'єри.

*Друга фаза ранньої дорослості.* Це період від 30 до 40 років. Особливості розвитку людини в цей час залежать від продуктивності, соціальної активності, досягнутого статусу та переходу стабільних та

кризових ситуацій в період від 20 до 30 років. Новим статусом дорослості може забезпечувати його правами та обов'язками в різних сферах життя та діяльності, консолідація соціальних та професійних ролей.

В даній фазі потрібно зробити акцент на дані проблеми:

1. Проблемність в професійній кар'єри. Основа в соціальній активності людини в даному етапі є професійна діяльність, набування досвіду. Для одних це задоволеність життям пов'язаних з роботою, для інших усвідомлення що вони обмежені в можливостях власного зростання та здійснення задумів до кар'єри. Джерелом задоволення життям для них переважно стає сім'я та особисті інтереси;

2. Проблема в процесі виховуванні дітей. З початку народження дітей, зусилля переважно спрямовується на їх виховання. Кожен період виховання дитини вимагає від батьків, новий якісний перехідний рівень. Долаються такі стадії:

- ✓ Формування образу батьківства – які вони будуть батьки
- ✓ Вигодовування від народження до 2 років (у дорослих прив'язаність до дитини), вчать співвідносити емоційне співчуття та час, які розділяють оточенню та дитини.
- ✓ Формування авторитету – від 2 до 5 років (роздуми батьків о невідповідності які вони були і мають бути батьками, розуміння власна та дитяча поведінка).
- ✓ Інтерпретивна – молодший шкільний вік (перегляд дорослими звичні виховні установи).
- ✓ Взаємозалежності – підлітковий період (аналіз співвідношення між їх дітьми та ними).
- ✓ Розлучення – дорослі відпускають від себе дітей, та осмислюють, якими батьками були вони.



У процесі розвитку дитини, дорослі повинні вирішувати питання не тільки дитини, але і свої подружні відносини.

Досягнення ідентичності забезпечує відчуття неперервності досвіду дорослого життя. Люди постійно в пошуку, доводи пізнання та оцінювання себе, визнання та змінювання своїх пріоритетів, місце в соціальному оточенні.

Найхарактернішою проблемою є суперечність в ранньої дорослості між близькістю у стосунках з людьми та ізоляцією від них. Розвиток близькості є важливим досягненням ранньої дорослості. Люди, які нездатні сформувати близькі стосунки, відчувати можуть суттєві труднощі в соціальній адаптації, страждати від почуття самотності або пригніченості та дозрілості.

Отже, загалом на етапі ранньої дорослості людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, також активна участь в різних соціальних галузях збагачує її досвід.

У першому розділі кваліфікаційної роботи було обгрунтовано теоретичну модель психологічного благополуччя, як презентор у якості життя особистості. Розкрито і обгрунтовано доцільність кожного особистого конструкту функціональної теоретичної моделі.

Зокрема, мова про:

- життєстійкість особистості, як способу зарадити собі;
- особистий розвиток як самодетермінація та автономність на когнітивному рівні;
- це система переконань і цінностей (цілей, засобів);
- здатність проектувати власне життя у часовому континуумі.

З огляду на проведені теоретизуванні доцільним вбачаємо дослідження психологічного благополуччя, як предиктору якості життя, саме на особах

періоду дорослості. Цей період є свідомим майданчиком побудови, розвитку і про життя усього ідеалізованого і уявного плану чи картини власного життя і задоволення ним. У другому розділі маємо на меті емпірично перевірити основні положення теоретичної моделі та підтвердити їх функціональну ефективність.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТЕЙ В ПРЕДИКТОРІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ**

### **2.1. Опис процедури дослідження та обраних методик**

В роботі прийняли участь 21 людина віком від 23-40 року, які добровільно відгукнулись на запрошення від даного аналізу. Люди працюють в різноманітних сферах життя.

Дана категорія цих осіб, є в самий раз актуальною, бо саме цей вік аналізується та є прожитком досвіду людини, яка зазнає різнобарвні особистісно внутрішнього зростання, так само по відношенню до оточуючих людей в соціумі, їх погляд в цілому до життя, переломний процес змін цінностей, якій в самий час і є побудовою новою метою власного життя.

Загалом вік від 20-40 років, є предиктором ранньої дорослості людини, вона є статево зріла, розвиток особистості набуває ще більших розумових навичок, укріплює та формує системний ціннісний всесвітній огляд та життєві механізми. Саме такий вік є пусковим стартом для адаптації в всесвітньому порядку та розкриття себе і набуття характерності формування установ буття.

Виділено багато різнобарвних аспектів буття, які аналізуються в даній темі і є актуальні саме в цих вікових рамках. Отже данні критерії є розкриттям методичних досліджень.

Для визначення показників в направленості у часі, була долучена методика часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI). Дана методика є доцільною, саме через її вид інформації по часовим орієнтаціям. Саме завдяки цій методиці, була зроблена робота по визначенню оцінки співвідношення з часом учасників, також виокремлено на загальні оцінки людини по відношенню до себе, своїх цінностей, до свого досвіду, до

реального всесвіту, також оцінювання особистісного ставлення до наявних перспектив та майбутніх, які і є головним чином в розвитку кожної людини через перехід особового досвіду.

У критеріях до психологічного благополуччя людини, є сформовані ціннісні орієнтації та загалом відбувається трансформація цінностей та будівництва провідних напрямків життєдіяльності в цінностях людини. Була обрана методика С. Ш. Шварца «Ціннісний опитувальник», розроблена в 1992 році, яка діагностує індивідуальні та соціальні цінності. В народженні даного опитувальника С. Ш. Шварц взяв методику Рокича, яку розширив, трансформував та удосконалив її початкову базову концепцію. До індивідуального поняття застосовуються поняття, як ціннісні орієнтації, так і поняття цінність. По ціннісним орієнтирам є людські цінності, його цілі та всесвітній орієнтир або соціальні цінності. В такому разі можна сказати, що людські цінності є її ціннісними орієнтирами.

У кожній людині різні ціннісні орієнтири, через їх досвід, соціальний статус, генетичний спадок та вплив соціальної культури. Саме цінності є тим самим предиктором для обстеження процесу індивідуальних та соціальних змін, на які впливають особистісні, соціальні та історичні події.

Тест «Ціннісні орієнтації Ш. Шварца» складається з двох частин:

Перша частина вивчає, що впливає на людину, а саме цінності, ідеали та форми переконань. Є список з цінностями, який розділяється на іменники та прикметники, в яких надається 57 цінностей. Учасник даного обстеження дає оцінку від 7 до -1 балів.

Друга частина відповідає за так званий профіль людини та складається з 40 описуючих стверджень про людину, що є характеризуючим висновком по 10 типам цінностей. Для оцінювання цих описів, використовується шкала від

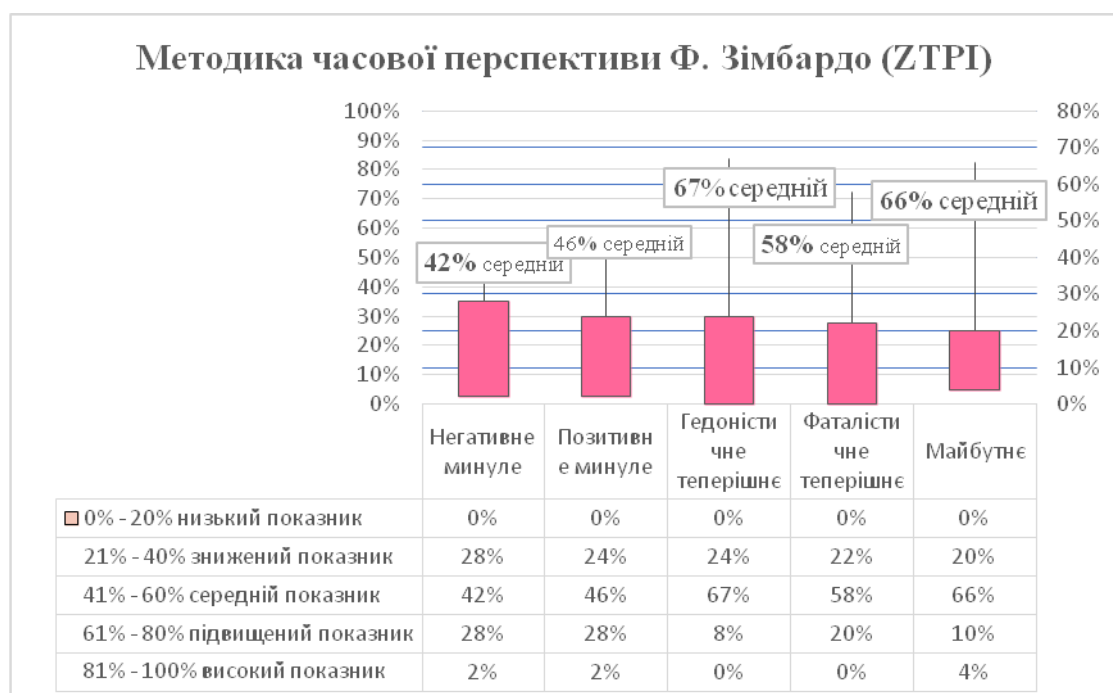
4 до -1 балів. Найвища відмітка, відповідає за найбільш важливий аспект у житті людини. Загалом в даній методиці 97 питань.

## 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Визначити рівень фактору часових орієнтацій людини, нам допомогла методика часової перспективи Ф. Зімбардо.

Важливість дослідження саме всіх п'ятьох часових факторів, є важливими критеріями для формування висновків, досягненим даних для подальшого розуміння, оновлених поглядів психологічного стану людини. Саме всі п'ять факторів – шкал: «Негативне минуле», «Позитивне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє», «Майбутнє» можуть дати відповідь, як людина почуває себе по відношенню до часових перспектив. Повний аналіз всіх факторів, дає результат особистих поглядів, ціннісних орієнтацій, цілей та планів на майбутнє людини або показує що людина десь застрягла і не може та немає сил, щоб зрозуміти чи дати собі ради, куди потрібно наважитися рухатися для успішного способу життя, дивитись рисунок 2.1.

рис. 2.1



### **Рис. 2.1 Результат досліджуваних по методиці Ф. Зімбардо (ZTPІ)**

Фактор часової перспективи «Негативне минуле» показую рівень особистого минулого в негативному ключі, з розкриттям переживання небажаного досвіду та навіть з травмуючими подіями. З високим показником в 2% (див.рис.2.1), в нашому дослідженні, говорить про те що, учасники мають почуття відрази до минулого, також можна сказати, що є зв'язок з депресією, тривогою, низька самооцінка та прояви агресії. Спогади мають несприятливий присмак відчуття, краще не звертатись туди. Зі зниженим показником 28% в дослідженні (див.рис.2.1), говорить нам про те, що кожна людина переживаю негаразди, що є досвід сумувань але це і є розвиток людини та у кожного цей розвиток проходить по різному.

У факторі часової перспективи «Позитивне минуле», це прояв сприймання всього, що коїлося з людиною, весь той досвід та вміння бути вдячним і є свобода в теперішньому часі. З високим показником в 2% (див.рис.2.1), у досліджуваних, проявляється як учасники вільно проживають своє життя та вільні від всіх каменів спотикання свого минулого, та поглинають всі блага даровані життям. Підвищений показник з 28% (див.рис.2.1), говорить нам про те, що учасники мають сентиментальне відчуття до минулого, прояв добрих відчуттів. Самооцінка учасників даного результату є високою, погляди на життя радісні та вдячні. Мають деяку сором'язливість, розумні та уважні по відношенню один до одного, завжди зважено відносяться до ситуацій ризику. Знижений показник 24% (див.рис.2.1), цей показник показує, що не так багато було позитиву в їх житті, туди вони повертатися не хочуть, це бажання не відчувати минулі негативні нотки буття.

Фактор «Гедоністичне теперішнє» говорить про насолоду тут і зараз і ніяких потім. Підвищений показник 8% (див.рис.2.1), говорить про відчуття

ризик, гедоністичність є сенсом життя, не бажання сьогодні чимось жертвувати заради винагороди у майбутньому. Високий показник говорить ще, про не здатність відчувати та зараз аналізувати дії, які є набуванням наслідків майбутнього. Мають схильність до вживання психоактивних речей, не мають цілей майбутнього погляду але вони енергійні, займаються спортом так являються активістами. В зниженому показнику 24% (див.рис.2.1), що навпаки показують зрілий та здоровий погляд на дійсні обставини, аналізуючи ті чи інші ситуації, з якими вони можуть зустрітись.

Фактор «Фаталістичне теперішнє» показує безпорадний та безнадійний погляд на майбутнє і життя в цілому, вважаючи, що все рішає доля. Високого показника немає в нашому дослідженні. Загалом високий показник показує, що людина вважає, що людиною управляє доля, як правило, вони не задоволені життям, а в майбутньому життя немає змін. Також є напрямок розвитку депресії, тривожності та агресії. З підвищеним показником у нас 20% (див.рис.2.1), що означає, що учасники дійсно передбачають долю, як право реального рішення, але не байдикують, з рішеннями та діями мають результат, но з відчуттям дотику долі. Знижений показник 22% (див.рис.2.1), показують що учасник сподіваються на свої дії на рішення і не хто не має вплив на їх долю, тільки вони пожинають плоди добрі та не зовсім за свої діяння.

Фактор «Майбутнє» має показник високого рівня у 4% (див.рис.2.1), це прояв орієнтовного погляду людини на майбутнє, стрімке бажання досягнення своїх цілей та винагород, як можна помітити, це найменший показник сприйняття людиною бачення свого майбутнього. Знижений показник має 20% і це говорить нам про те, що люди живуть тим, що є в них зараз і не дуже прагнуть досягати нових вершин, також не бажання нести якісь жертви, заради майбутнього, ще цими людьми управляє страх та не віра в себе, що і є рішенням не розвиватися.

За показниками діаграми (див.рис.2.1), з п'ятьма факторами часових перспектив, більша кількість досліджуваних має середній показник. Можна припустити, що учасники мають різне сприйняття минулого, одні с позитивом та теплом згадують прожитий час, інші з негативом і не бажанням повертатися в минулий прожитий час. Це показує, який би не був минулий досвід, він є багажем розвитку людини, зміцнення особистості, набування цінностей з розвитком, адаптація до різних ситуацій. Вікова категорія учасників 23 – 40 років, це самий активний та важливий період розвитку людини в реалізації себе.

Отже, в часовій перспективі «Гедоністичне теперішнє» за показниками нашого дослідження, має найбільш відсоток середнього показника зі всіх наявних. Можемо сказати, що учасники мають переживання за наявний теперішній час, де і коли той самий влучний момент для реалізації себе та своїх навичок. Саме цей вік дає самий активний фізичній та інтелектуальній сплеск. В часовій перспективі «Майбутнє», найбільшим результатом був середній показник, про що говорить прагнення людей до самореалізації себе с баченням здобуття винагород у майбутньому.

Для визначення ціннісних орієнтацій у допомогу взята була методика Шалом Шварца «Вивчення ціннісних орієнтацій».

У першій частині тесту Ш. Шварца, досліджується цінності, ідеали та переконань, котрі впливають на людину.

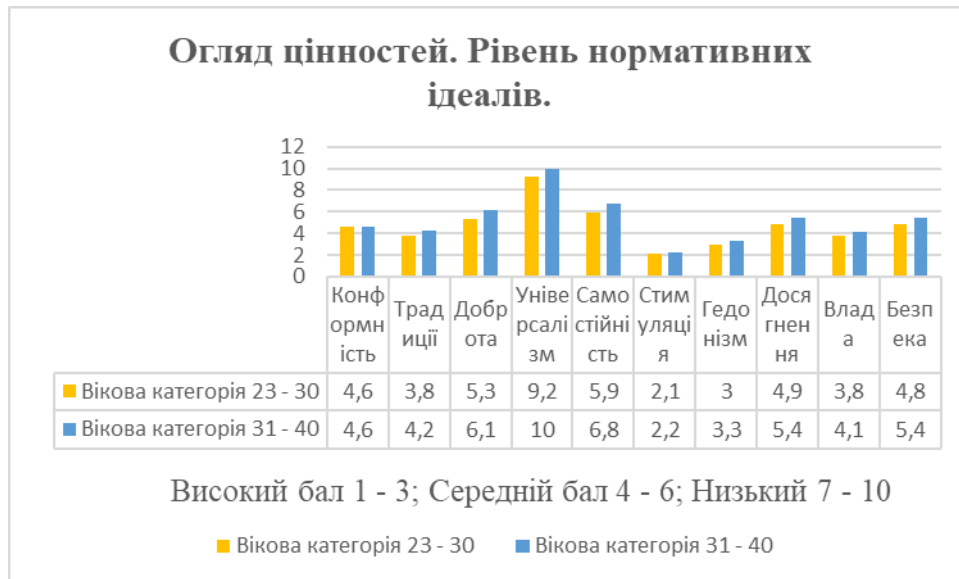
У другій частині тесту Ш. Шварца розкриває собою профіль людини.

Важливість цієї методики допоможе розкрити ряд цінностей, які є важливою керуючою ланкою в поведінці людини, від цього залежить психологічне благополуччя та її життя в цілому.

Після проведенні дослідження, були оброблені дані та отримані результати на рівень нормативних ідеалів в розділі цінностей, дивитись рисунок 2.2.

**рис. 2.2**





**Рис. 2.2 Огляд цінностей та їх рівень нормативних ідеалів по методиці Ш. Шварца**

В першій частині було проаналізовано рівень оглядових цінностей, які являються впливом на поведінку людини. За аналізом нашої методики, в структурі нормативних ідеалів в віковій категорії 23 – 30 та 31 – 40 років виділено наступне: найбільший показник виражає універсальність з невеликою розбіжністю балів 9.2 в жовтій зоні та 10 в синій зоні (див.рис.2.2) . Аналіз стверджує, що важливим типом цінності і до чого прагнуть наші учасники, це про толерантність, це бути корисним для суспільства, бажання та мета до розуміння один з одним, захист в благополучності в розвитку людей та наших природних ресурсів. Метою даного типу цінностей є необхідним ключем виживання, які потрібні для вступу до більш близьких відносин за межою своїх кордонів або для розширення контактів. По дослідженню не вистачає, стрімкого бажання до взаємних теплих відносин та з очікуваним відзеркалюючим запитом.

Наступними найважливішими типами цінностей є самостійність з балами 5.9 в жовтій зоні та 6.8 в синій зоні (див.рис.2.2), що є показником прагнення до самостійного власного мислення та свободи дій в реалізації своїх творчих та дослідницьких дій. Самостійність в самоконтролі, автономності і незалежності, це все на середньому показнику, як прояв

середнього контролю, потрібен як натиск так вільний вибір, сбалансованість рухів життя. На такому ж середньому рівні з невеликим відривом є тип цінностей доброта с балами в жовтій зоні 5.3 та в синій зоні 6.1 (див.рис.2.2), це говорить нам про відносини з позитивним ключем, насамперед мета забезпечення в збереженості благополуччі людей, з якими є близький контакт.

Досягнення та безпека з однаковим показником балів жовта зона досягнення з балом 4.9 та безпека 4.8 та в синій зоні показник 5.4 бали в обох типах цінностей (див.рис.2.2). Це середній показник важливості, який показує в досягненні, що успіх проявляється через компетентність до соціальних прийнятих стандартизацій, яке буде вирішальною відповіддю в соціальному схваленні. Та цей напрямок балансує типовою цінністю як безпека, яка очікує безпеку в для себе та людей, проживання в гармонійних, стабільних та здорових умовах та відносин. Дана потреба потрібна як індивідуальна так і групова. Дані цінності є невід'ємні з прийманням стандартних умов життя, які людина вважає безпечними, з вірою проживає своє життя.

Комформність має як в жовтій так і в синій зоні 4.6 балів (див.рис.2.2), це середній показник, показує нам запобігаючий та стримуючий процес в запобіганні шкоди людям. Ця цінність відповідає відповідальність перед людьми за свої діяння, тож очікувана поведінка має ввічливе, поважне, дисципліноване та слухняне відношення до рідних та старших.

Влада та традиції мають в жовтій зоні бали по 3.8 та в синій 4.2 та 4.1 (див.рис.2.2), це середній показник. Цінність влади вимагає певних статусів, які у відношеннях підпорядковуються як домінуюча роль та роль підкорювальника. Метою є досяжність престижу, соціального статусу, контроль над людьми, авторитарність та багатство і це не є системою проявів компетентності. В традиції виділяють символізм та ритуальність, роль діяльності проявляється досвідом груп та є традиційною дією. Поведінка

традиційності стає символом солідарності в групі, єдність, вираз та гарантія виживання. Метою є прийняття звичаїв, повага, помірність, присяга та дотримання у явній культурі.

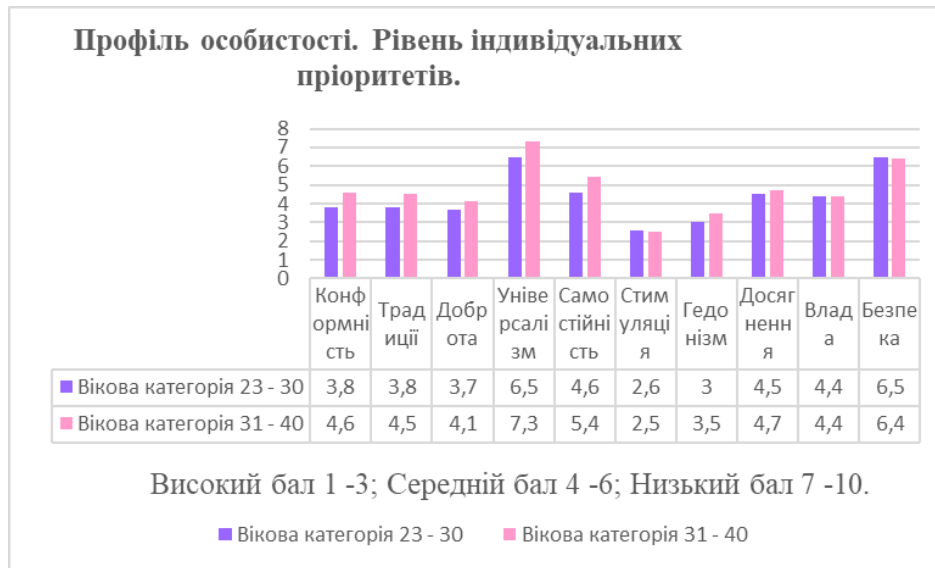
Гедонізм є показником в жовтій зоні з балом 3, а синій 3.3 (див.рис.2.2), це кордон між низьким та середнім показником, що визначає задоволеність та насолоду життям, в чому ми можемо стверджувати по даним дослідження, що люди по різних обставинах не можуть в повному бажанні насолоджуватися бажаним життям.

Показник стимуляції має низький бал в жовтій зоні 2.1, а в синій 2.2 (див.рис.2.2), що показує потреби організму в багатьох переживань для оптимальної активної роботи. Стимуляція потрібна в біологічній варіації, набування досвіду в прагненні до нових випробувань та переживань. В цьому показнику, акцент зроблений найменш.

Отже, в структурі нормативних ідеалів показники двох груп мали не велику розбіжність: найбільшій показник є універсалізм, про що свідчать наші дослідження. З середнім показником самостійність, доброта, досягнення, безпека та комформність, та найменший показник влада, традиції та ідеалізм. Учасники обох груп відчують небезпеку та зневіреність в соціумі, бажання мати більше самостійності, жити в оточенні добра, з розвитком, безпекою, вірою та повагою у співвідношеннях. І не зовсім важливі є традиції влади, традицій та ідеалізму.

Дані, які отримали в першій частині не співпадають з другою частиною. Ціннісні орієнтації особистості, обмежені в поведінці людини на рівні нормативних ідеалів на підставі дотримуваних традицій в поведінці та інше, дивитись рисунок 2.3.

**рис. 2.3**



**Рис. 2.3 Профіль особистості та рівень індивідуальних пріоритетів по методиці Ш. Шварца**

В обох групах є подібний характер універсальності та безпеки, це є передовими показниками в нашому дослідженні, що показує нам бажання до соціальної справедливості та рівність з соціальним порядком, яке є гарантом в особовій безпеці.

В самостійності, досягненні та влади є прагнення в обох групах з не великим випередженням групи в віковій категорії 31 – 40 (див.рис.2.3), що показує нам бажання та впевненість в собі, в реалізації самостійності своїх дій та думок.

Комформність, традиції, доброта та гедонізм в старшій зоні показник більш великий, але це все говорить нам про взаємні відносини з поважним ставленням та почуття задоволеності від спілкування.

Стимуляція з найменшим показником з більшим балом в старшій віковій групі говорить про бажання насолоджуватися життям.

Отже, для дослідження психологічного благополуччя, було підібрано методики вимірювання часових перспектив Ф. Зімбардо (ZTPI) та ціннісні орієнтації Ш. Шварца, які допомогли здійснити підтвердження гіпотези про психологічне благополуччя. Компонентність наших методик має критерії, котрі аналізують структуру психологічного благополуччя. При отриманні

результатів, можна стверджувати, що критерії які ми виділили є взаємодопоміжні та невід’ємні в формуванні якості життя.

## ВИСНОВКИ

Теоретичне аналізування наукових літературних джерел, освітлює тему психологічного благополуччя в розрізі життєстійкості, особистісного розвитку, цільових цінностей, часові перспективи як модель якості життя.

Поняття психологічного благополуччя є системним психологічним здоров'ям людини, розподіл якого є на самоактуалізацію та автономність, конструктивний патерн поведінкових актів, ціннісні орієнтації, часові перспективи. Психічний феномен з висновком цілісних переживань, адаптація та функціонування в соціальному просторі, які мають шлейфовий емоційний стан, активність фізичного та психічного функціонування, відносини один на один з собою та віра в повний соціальний світ. Психологічне благополуччя ще включає в себе життєстійкість, яка дає змогу до вміння протистояти зі стресовими ситуаціями, вміння справлятися та адаптуватися в різний вплив повсякденності.

Наша гіпотеза на старті роботи була вивчена методиками: «Тест часової перспективи» Філіпа Зімбардо (ZTPI) та методика Шалом Шварца «Вивчення ціннісних орієнтацій».

За результатами даної роботи в часовій перспективі показала середній показник всіх факторів сприйняття часу. Досліджені мають різний рівень сприймання всіх життєвих ситуацій, адже по різному проходить їх сприймання, що до відбування реального, рівень адаптації все відстежується на підставі минулого досвіду. Від досвіду людини залежить, як швидко або вміння рішення різних криз буде протікати, більш або менш стресово, таким чином є зміцнення людських установ, придбання цінностей, розширення розвитку та набування нових тенденцій в особистому просторі. Вікова категорія від 20 – 30 років, це самий активний період людини, де є всі привілеї в якості фізичних та психологічних установ для набуття максимальної адаптації в соціальному просторі. Від 30 – 40 років, цей самий досвід людина активно пристосовує у своєму житті, та вже в деяких

обставинах людина знає як керувати собою, що і є цінним фокусом для розвитку.

В гедоністичному теперішньому, показник задоволеності 67% на середньому рівні, це говорить нам про те, що учасники бажають насолоджуватися в теперішньому часу, але мають бачення, що і треба розвиток для успішного майбутнього. В майбутньому показник 66% на середньому рівні, про що говорить нам, що люди бажають розвиватися в бажаних для них галузях для забезпечення себе у майбутньому.

За результатами методики Шалом Шварца «Вивчення ціннісних орієнтацій», показники нам показали, що в структурі нормативних ідеалів, дві вікові групи 23 – 30 та 31 – 40 років, найбільший показник універсалізму, а саме бажання відчуття безпеки, поваги, віри та відчуття справедливості, наступним показником в середньому рівні були цінності, самостійність, доброта, досягнення, безпека, комформність в чому є розуміння учасників, бачення розвитку в цілому майбутнього, це акцентування до чого людям потрібно розвиватися та бути більш уважними та вдячними один до одного. В малому рівні є показники традиції, влади, та гедонізму, що говорить нам про і так наявність достатку даних аспектів цінностей.

В профілі особистості та рівня індивідуальних пріоритетів по методиці Ш. Шварца було розділено учасників на дві групи по віковій категорії 23 – 30 років та 31 – 40 років. При аналізуванні даних, виділено, що універсалізм та безпека в подібному рівні показників і це нам говорить про бажання особового відчуття безпеки і соціальних толерантних відносин. Наступний показник самостійність, досягнення та влада про, що говорить бажання учасників в обох вікових категорій в реалізації своїх бажаних цілей. Комформність (підпорядкування), традиції, доброта та гедонізм (задоволення) показники в віковій категорій є різним з більшістю балів у групі 31 – 40 років, це свідчить до впевненості у собі та своїх силах, висловлювань та вчинків, бажання щоб прислухалось до них молодше

покоління але все це під кутом толерантності та поваги з насолодою життя. Стимуляція найбільш бажана в нашому дослідженні, в невеликим в більшу сторону групи 31 – 40 років, но все це говорить про бажання відчутти життя із захопленням.

Отже, завдяки аналізу можна сказати, що критерії, які були видвинуті на дослідження, є прямим доказом, що психологічне благополуччя взаємозалежна з багатьма аспектами побудови особи протягом зростання. Тому, на результаті наших досліджень, теоретична модель психологічного благополуччя людини середнього віку, є конструктивно дієвою (див.рис.1.1), а критерії які визначаються в неї є основними структурними, а саме: життєстійкість, зарадна поведінка та вміння впоратися в стресових ситуаціях та конструктивні патерни поведінкових актів; особистісний розвиток, автономія та самоактуалізація; переконання, цінності – цілі (ідеальні бажання) та цінності – засоби; часові орієнтації, часова перспектива та континуальність часу, це і є наявні якості життя особистості.

Для реалізації бажаного та розвитку особистості потрібно завжди рухатися, якщо навіть є страх поразки, саме щоб позбутись страху, потрібно з ним боротися, йти на нього з очікуванням нових знань, страх має розвиток особистості. І куди не повернешся, всюди є майбутнє, у минуле не повернешся, а майбутнє завжди поряд.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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\\_kulturno\\_istoricheskoe\\_ponimanie\\_razvitiya\\_cheloveka\\_3\\_e\\_izd\\_ispr\\_i\\_dop/22-1-0-1556](https://platona.net/load/knigi_po_filosofii/psikhologija/asmolov_a_g_psikhologija_lichnosti_kulturno_istoricheskoe_ponimanie_razvitiya_cheloveka_3_e_izd_ispr_i_dop/22-1-0-1556) (дата звернення 20.08.2021)
2. *Бадхен, А.А., Каган, В.Е.* Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. Издательство : М.: Смысл. 1997. 298 с.
3. *Бех І.* Виховання особистості : підручник. К. : Либідь, 2008. 848 с.
4. *Бутківська Т. В.* Проблема цінностей у соціалізації особистості. Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб. за заг. ред. О. В. Сухомлинської ; АПН України. К., 1997. С. 27–31.
5. *Богомаз С. А., Баланев Д. Ю.* Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека : Сибирский психологический журнал. 2009. № 32. С. 23-28. Режим доступу до ресурсу: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000397548> (дата звернення 20.08.2021)
6. *Водяха С.А.* Особенности мотивации учебной деятельности креативных старшеклассников. 2014. №9 С. 186-189. Режим доступу до ресурсу: <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/osobennosti-motivatsii-uchebnoy-deyatelnosti-kreativnyh-starsheklassnikov.pdf> (дата звернення 15.08.2021)
7. *Вірна Ж. П.* Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. *Psychology of Personality*, 6 (1), 2015. С. 161-172. Режим доступу до ресурсу : <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3395>
8. *Выготский Л. С.* Собр. соч.: В 6 т. М., 1983.

9. *Горбаль И.С.* Чувство субъективного благополучия как предпосылка и реализация психологического здоровья личности. *Научный Вестник* 2 (2) 2012. С. 293-303. Режим доступа до ресурсу: [https://www.lvduvs.edu.ua/documents\\_pdf/visnyky/nvsp/02\\_2012\\_2/12gispzo.pdf](https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/visnyky/nvsp/02_2012_2/12gispzo.pdf) (дата звернення 15.08.2021)

10. *Гребінь Н.В.* Психологічні особливості реагування особистості на маніпулятивну техніку „Нога в дверях”. *Вісник Львівського університету. Філософські науки.* 2007. Вип. 10. С. 342–353.

11. *Дергачева О.Е.* Личностная автономия как составляющая личностного потенциала в книге: *Личностный потенциал: структура и диагностика.* Под ред. Д.А. Леонтьева – Москва: ; Смысл, 2011. 680 с.

12. *Корчікова І.* Передумови формування особистісної автономії у молодшому шкільному та підлітковому віці. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія.* 2014. Вип. 35. С. 145-151.

13. *Лаврова, А. Г.* Комплекс ценностных ориентаций современной молодежи в сфере образования на примере студентов ЮУрГУ. *Вестник Южно -Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки,* 16 (4), 2016. С. 69-74. Режим доступа до ресурсу : <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-tsennostnyh-orientatsiy-sovremennoy-molodezhi-vsphere-obrazovaniya-na-primere-studentov-yuurgu>

14. *Лановенко Ю.* Екзистенційний зміст суб'єктивного аспекту юнацької кризи. *Соціальна психологія : Український науковий журнал.* 09. 2006. № 5. С. 81-93.

15. *Леонтьев А. Н.* Развитие психики. М., 1981. 584 с.

16. *Леонтьев, Д. А.* Развитие личности в затрудненных условиях. *Культурноисторическая психология,* 2014. 10(3), 97–106. Режим доступа до ресурсу: <https://psyjournals.ru/kip/2014/n3/71895.shtml> (дата звернення 20.08.2021)

17. *Леонтьев, Д. А. & Рассказова, Е.И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. С. 65 - Режим доступа до ресурсу: [https://www.aksp.ru/work/activity/nac\\_strateg/resurs\\_centр/files/soln\\_testgizn.pdf](https://www.aksp.ru/work/activity/nac_strateg/resurs_centр/files/soln_testgizn.pdf) (дата звернення 20.08.2021)
18. *Грофф С, Галифакс Дж.* Человек перед лицом смерти. М., 1995. 301 с.
19. *Мадди, С.* Смыслообразование в процессах принятия решения. Психологический журнал, 2005. С. 26(6), 66–84. Режим доступа до ресурсу : <https://elibrary.ru/item.asp?id=9154104> (дата звернення 20.08.2021)
20. *Мамардашвили М.К.* Философия и свобода. Мой опыт нетипичен. СПб.: Азбука, 2000. С. 246–257
21. *Мардасова, Т. А., & Григорьев, Р. А.* Психологические особенности удовлетворённости жизнью. Психологические науки, 34(2). 2015. Режим доступа до ресурсу : <https://novainfo.ru/article/3663>
22. *Муравьева, О. И., & Попкова, Т. С.* Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностных ориентаций у современной студенческой молодежи. Сибирский психологический журнал, (36), 2010. С. 98–101. Режим доступа до ресурсу : <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-subektivnogo-blagopoluchiyai-tsennostnyh-orientatsiy-u-sovremennoy-studencheskoy-molodezhi>
23. *Позднякова Е.* Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности. Психологический журнал. 2007. С. 87–102.
24. *Прыгин Г.С.* Психология самостоятельности. Ижевск, Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2009. 408 с.
25. *Прыгин Г. С.* Субъективная оценка времени «Автономными» и «Зависимыми» педагогами. Известия Самарского научного центра РАН. (2-4). 2013. Режим доступа до ресурсу :

<https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnaya-otsenkavremeni-avtonomnymi-i-zavisimymi-pedagogami>

26. *Пуертас Савіна Д. К.* Співвідношення базових людських цінностей та електорального вибору. Вісник Харк. нац. ун-ту, Серія «Психологія». 2014. № 1110. Вип. 55. С. 85–91.

27. *Рубинштейн С. Л.* Человек и мир. М.: Наука. 1997. Режим доступу до ресурсу : <http://rubinsteinsocietyengine/documents/document55.pdf.ru/>

28. *Сагалакова О. А., Труевцев Д. В., И.Я. Стоянова И. Я., Терехин О. В.* Клиническая психология и психология здоровья : Сибирский психологический журнал. 2017. № 65. С. 94–103 Режим доступу до ресурсу: [http://journals.tsu.ru/uploads/import/1617/files/65\\_094.pdf](http://journals.tsu.ru/uploads/import/1617/files/65_094.pdf)

29. *Савчин М. В., Василенко Л. П.* Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид., доповн. К. : Академвидав, 2011. 384 с.

30. *Селигман М.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. 2006. Режим доступу до ресурсу:

<http://psychologi.net.ru/1/seligman-m-novaya-pozitivnaya-psihologiya.pdf>.  
(дата звернення 20.08.2021)

31. *Сердюк Н.В.* Психологическая наука и образование. Социально-психологические факторы педагогики партнерства общества и полиции. 2017. Том. 22, № 4. С. 93–100. Режим доступу до ресурсу: [https://psyjournals.ru/psyedu/2017/n4/Stolyarenko\\_Serdjuk\\_Filimonov.shtml](https://psyjournals.ru/psyedu/2017/n4/Stolyarenko_Serdjuk_Filimonov.shtml)

32. *Соколова Е. Т., Николаева В. В.* Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М., 1995.

33. *Терехова Т.И.* Самоотношение и социальное самочувствие в юношеском возрасте. Социальная психология и общество. 2015.

34. *Фомина А. Н.* Жизнестойкости личности. М. : МПГУ, 2012. 152 с. Режим доступа до ресурсу: <http://www.fpp-mpsu.ru/uploads/all/all-h5bSrV5uyl.pdf> (дата звернення 20.08.2021)
35. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368с. Режим доступа до ресурсу : [https://imwerden.de/pdf/frankl\\_chelovek\\_v\\_poiskakh\\_smysla\\_1990.pdf](https://imwerden.de/pdf/frankl_chelovek_v_poiskakh_smysla_1990.pdf)
36. *Шаповал И. А., Кузьменкова О. В.,* Психологическое здоровье учителя : проблемы, ресурсы, риски : 2-е изд., испр., доп. Москва : ФЛИНТА, 2017. 326 с. : ил., табл. Режим доступа: по подписке. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=594188> (дата обращения : 05.10.2021).
37. *Шуте В.* Глубокая простота. СПб., 1993. 218 с.
38. *Эриксон Э.* Идентичность: Юность и кризис. М., 1996.
39. *Ядов В.А., Магун В.С., Борзикова П.В., Водзинская В.В., Каюрова В.Н., Саганенко Г.И., Узунова В.Н., Семенов А.А.* Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. Под. ред. В.А. Ядова. Л.: Наука, 1979. 264 с.
40. *Fred Luthans, Bruce J. Avolio, James B. Avey, Steven M. Norman.* Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. September 2007 Personnel Psychology 60(3):541. 572. Режим доступа : URL: DOI:10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
41. *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 доступа до ресурсу: [www.researchgate.net/publication/254114421](http://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

42. Schwartz, S. H. & Rubel, T. Sex differences in value priorities: Crosscultural and multimethod studies. *Journal of Personality and Social Psychology*. 89. 2005. P. 1010-1028. Режим доступу до ресурсу : [www.researchgate.net/publication/7378572\\_Sex\\_Differences\\_in\\_Value\\_Priorities\\_CrossCultural\\_and\\_Multimethod\\_Studies](http://www.researchgate.net/publication/7378572_Sex_Differences_in_Value_Priorities_CrossCultural_and_Multimethod_Studies)

43. Schwartz, S. H. & Sortheix, F. M. Values and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. 2018. Режим доступу до ресурсу : [researchportal.helsinki.fi/en/publications/values-and-subjective-well-being](http://researchportal.helsinki.fi/en/publications/values-and-subjective-well-being)



КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОСОВОСТІ  
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ХАРЬКОВСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

*Косарьова Ольга Віталіївна*

Я, Косарьова Ольга Віталіївна, Учленюючи (включаючи) ім'я Харківський державний університет, УСВІДОМЛЮЮ, що академічні зобов'язання, на фоні яких я виконую свої академічні зобов'язання:

**ЗАЯВЛЮЮ**, що у своїй діяльності академічній діяльності **УНІВЕРСИТЕТУ**:

- дотримуватися
  - законів, конституції України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів і правил академічної доброчесності;
  - будь-яких зобов'язань до академічного співробітника;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - досвідчених статистичних даних;
  - дотримуватися високого рівня етичного поведінки;
- виконувати роботу
  - безперервно переривати курсами, виконувати інші роботи та інші зобов'язання академічного співробітника з метою спеціалізованих програмних програм;
  - здійснювати, забезпечувати і розвивати кваліфікаційні роботи в академічній діяльності в інституційному середовищі;
  - виконувати роботи для підтримки високої якості академічного співробітника з інших робіт, виступати з метою надання можливих шансів академічному співробітнику;
- самостійно виконувати повні обов'язки, виконувати зобов'язання і підключати за потреби спеціалізовані ресурси;
  - надавати достовірну інформацію щодо редакційної роботи, публікацій, творчої діяльності, виконання мовних зобов'язань та зворотній інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без повного зазначення імені на їхню роботу;
  - сповістити про будь-які збірки інформації та повноваження працівників університету, формально його повноваження;
- не чинити протиправних дій: не сприяти бачити власні і інші особисті;
  - підтримувати атмосфери довіри, взаємної відповідальності та співпраці в повсякденному середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незалежно від її статі, віку, матеріального стану, соціального статусу, расової належності, релігійної та інших переконань;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також на національному, расовому, статевому чи іншому підставі;
  - керуватися принципом до себе об'єктивності, а також не сумніваючись необхідності підтримки та збалансованого ставлення;
  - уникати конфлікту у своїй діяльності кваліфікаційної інформації, зокрема не використовувати службовий і родинний зв'язок з метою отримання переваги з переваги в повсякденній, науковій і професійній діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, спекуляціями, фабрикацією;
  - не надавати інформації про академічну діяльність про інших працівників свого співробітника, колегів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати кошти, та використовувати переваги будь-яких переліків або здійснювати вплив на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не зазнавати і не проявляти агресії та пасивності проти інших, сексуальні домагання;
  - не зазнавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших з урахуванням правил університету;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символів університету в закладах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких дій, спрямованих на те, щоб за допомогою неправих і нечесних методів досягти власних матеріальних цілей;
  - не надавати загроз власному здоров'ю або безпеці інших осіб на роботі або приватно.

УСВІДОМЛЮЮ, що зазначено до цього підписавши у своїй підписанні Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші юридичні відповідальності й до мене можуть бути вжиті заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

*О.О.О.О.*  
(імя)

*[Своє підпис]*  
(підпис)

*Косарьова Ольга*  
(імя, прізвище)