

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Особливості психологічного благополуччя у різних вікових групах**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти “бакалавр”

Виконав: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності: 053 Психологія

Освітньо-професійної програми: «Психологія»

Алла ПУХАЛЬСЬКА

Керівник: к.психол.н., доцент Олесь САМКОВА

Рецензент: к.психол.н., доцент Анастасія ЯЦЮК

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Психологічна сутність поняття «психологічне благополуччя»...	5
1.2. Психологічні особистості юнацького віку .....	9
1.3. Психологічні особливості віку ранньої дорослості.....	13
1.4. Психологічні особливості віку середньої дорослості.....	15
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>17</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ.....</b>	<b>19</b>
2.1. Опис процедури дослідження та обраних методик.....	19
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	21
<b>Висновки до другого розділу.....</b>	<b>40</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>43</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>45</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>50</b>
Додаток А1 «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	50

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Вивчення особливостей позитивного функціонування людини є досить характерною рисою сучасної психологічної науки. Найбільш властивий конструкт, що описує позитивне функціонування, виступає психологічне благополуччя особистості. Тому проблема психологічного благополуччя все частіше стає предметом дослідження.

Психологічне благополуччя виступає таким психологічним феноменом, що забезпечує прагнення людини до внутрішньої рівноваги, прагнення до комфорту, відчуття щастя та збереження психологічного здоров'я. Темп життя сучасної людини, висока емоційна напруженість сприяє виникненню значної кількості факторів стресу, що постійно, в таких умовах, оточують людину. Все це негативно впливає на психологічне благополуччя, психологічне та фізичне здоров'я, ефективність діяльності особистості.

Проблема як вберегти себе та власне здоров'я від негативних факторів впливу є завжди важливим та актуальним. Кожна вікова група має власні виражені конструкти, що відповідають за психологічне благополуччя. Саме з огляду на це дана тема потребує додаткового вивчення та аналізу. Отже, актуальність та недостатня розробленість зазначеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Особливості психологічного благополуччя в різних вікових групах».

Вивчення психологічного благополуччя та його чинників пов'язане з іменами Н. Бахаревої, О. Бочарової, І. Габа, Н. Гончарової, М. Григор'євої, Е. Дінера, Ю. Кашлюк, Л. Куликова, М. Павлюк, О. Паніної, Г. Пучкової, М. Соколової, Т. Ткачук, П. Фесенко, А. Харченко та інших.

**Мета кваліфікаційної роботи** полягає у дослідженні особливостей психологічного благополуччя на різних вікових етапах.

Для досягнення мети поставили перед собою виконання наступних **завдань**:

1. На основі сучасних літературних джерел охарактеризувати п.
2. Проаналізувати поняття «психологічне благополуччя» особистості.
3. Емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя у вікових групах юнацького періоду та період ранньої й середньої дорослості.

**Об'єкт** дослідження: психологічне благополуччя.

**Предметом** дослідження: особливості психологічного благополуччя у різних вікових групах.

У дослідженні використані **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз, синтез та узагальнення теоретичних підходів; *емпіричні методи* – методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація І. І. Лепешинського, «Шкала задоволеністю життям» Е. Дінер, адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтьєва; *методи математично-статистичної обробки даних*: t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз за Спірменом.

**Практичне значення**: за допомогою отриманих результатів ми зможемо розглянути особливості психологічного благополуччя у трьох вікових групах: в юнацькому віці, в період ранньому дорослості та середньої дорослості. Отримані дані в перспективі можна використати для складання узагальненої корекційної програми для різних вікових категорій. Отримані результати також будуть корисними для роботи психолога в консультативній практиці.

**Апробація результатів.** Результати дослідження представлені у статті «Особливості психологічного благополуччя у різних вікових групах» у збірнику наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених соціально-психологічного факультету ХДУ « Психологічні студії», 2020 рік.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та практичного), висновків, списку використаних джерел, що нараховує 40 джерел.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ**

### **1.1. Психологічна сутність поняття «психологічне благополуччя»**

Психологічне благополуччя виступає ключовим аспектом психічного та психологічного здоров'я особистості. Дослідження проблеми психологічного благополуччя особистості займалися Н. Бредберн, К. Ріфф та ін. Вчені вкладали трактування даний феномену поняття щастя, позитивно забарвленої емоційності, задоволеності власним життям, психологічного здоров'я, стійкості та ін. [5].

Поняття психологічного благополуччя обґрунтовано К. Ріфф та визначається американською дослідницею як: «налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, задоволеності собою та навколишнім світом. Психологічне благополуччя містить в собі шість структурних компонентів: 1) позитивні стосунки з оточуючими; 2) автономія; 3) управління оточуючим середовищем; 4) особистісне зростання; 5) наявність мети у житті; 6) самоприйняття» [39, с. 723].

У своїх наукових дослідженнях Р. Шаміонов визначає психологічне благополуччя як: «поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності» [34, с. 239].

Як зазначає О. Фоміна у своїх напрацюваннях, що слід виокремлювати основні напрямки у дослідженні благополуччя, а саме: «вікові та культурні обумовленості психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також взаємний зв'язок благополуччя з іншими психологічними феноменами (переробка та переживання негативно забарвленого особистого досвіду, поведінка, побудова або поновлення позитивного функціонування)» [29, с. 2].

Л. Козьміна, провівши дослідження детермінант психологічного благополуччя особистості, констатує, що «його рівень може залежати від балансу позитивних і негативних емоцій, віку, статі, батьківського ставлення і приписів, культурної приналежності, сімейного статусу, особливостей середовища життєдіяльності. Також виявлений зв'язок психологічного благополуччя з рядом особистісних рис: екстраверсією, альтруїзмом, оптимізмом, толерантністю, життєстійкістю. До детермінант психологічного благополуччя також відносять здатність до любові, дружби, наявність віри у що-небудь, усвідомлення життя і позитивний характер міжособистісних відносин» [13, с. 143].

А. Вороніна розглядає психологічне благополуччя як «системну якість людини, що в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально орієнтованої мети і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей» [7, с. 10].

Слід зазначити, що існує певна теоретико-методологічна неясність у змістовному розумінні поняття «психологічне благополуччя». Виокремлюють два базові підходи до трактування даного феномену у західній науковій традиції – евдемоністичний та гедоністичний.

Гедоністичний підхід розглядає благополуччя як індивідуальне ставлення особистості до себе, до того, що її оточує, що залежить від задоволення потреб людини, в першу чергу, які пов'язані саме із

соціальною взаємодією. Основна увага фокусується на здатності особистості адаптуватися до умов навколишнього соціального середовища, можливість отримати бажане в насущних обставинах [15]. Найбільш відомою являється гедоністична концепція Е. Дінера, що містить в собі три компоненти: задоволеність життям, відсутність негативного афекту, існування позитивних емоцій [37].

Евдемоністичний підхід базується на трактуванні психологічного благополуччя як результату розвитку, саморозвитку людини. Особистість, намагаючись перетворити себе, змінює навколишній світ і таким чином досягається внутрішня гармонія. Тобто, можна сказати, що психологічне благополуччя являється результатом розвитку власного творчого потенціалу чи реалізації власної природи. Зазвичай евдемоністичні моделі містять значно більше компонентів, ніж гедоністичні [11]. Найбільш відомою евдемоністичною моделлю психологічного благополуччя виступає модель К. Ріфф [39].

Ю. Кашлюк зазначає, що фактори, що впливають на рівень та структуру психологічного благополуччя можна розділити на чотири групи: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні, психологічні [12].

Соціально-економічні фактори – взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та соціально-економічними показниками рівня життя, враховуючи рівень матеріального забезпечення. Встановлено, що з більш високим достатком є більш високий рівень психологічного благополуччя у людей. Проте зворотного зв'язку не було встановлено, а отже, матеріальне забезпечення може збільшувати відчуття радості, проте не може зменшити відчуття тривоги, переживання негативних емоцій. Е. Дінер в свої дослідженнях також зазначає, що рівень матеріального забезпечення та економічна стабільність в країні, сприяє можливості зосереджуватися не на матеріальних інтересах, а навпаки на таких, що асоціюються у

особистості зі щастям [37]. Навпаки фінансова неспроможність, низький рівень матеріального забезпечення блокує у людини прояв креативності, творчості, прагнень до досягнень, дружніх відносин.

Соціокультурні фактори впливають не на загальне психологічне благополуччя, а на окремі його складові. Якщо людина сприймає власну соціокультурну модель існування, тоді відчуває психологічне благополуччя.

Біологічні фактори мають значний вплив на відчуття психологічного благополуччя. Р. Раян та К. Фредерік у своїй науковій досліджуванні стверджують, що «суб'єктивна життєдіяльність є індикатором психологічного благополуччя, а хвороби та погане самопочуття викликають страх, тривогу, функціональні обмеження, тим самим зменшують можливості задоволеності життям» [38, с. 71]. А. Вороніна зазначає, що «рівень психологічного благополуччя – це психосоматичне здоров'я як відображення процесу взаємозв'язку психічної та соматичної сфер, але психосоматичне здоров'я є нижчим рівнем психологічного благополуччя» [7, с. 19].

Психологічні фактори. Деякі зарубіжні психологи (наприклад, Р. Раян, К. Шелдон) вважають, що психологічне благополуччя особистості пов'язане з задоволення потреб людини. Також значну увагу приділяють теорії самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі. Автори зазначають, що психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане з задоволенням базових психологічних потреб (потребою в автономії, позитивних відносинах, компетентності) [40]. Отже, задоволення психологічних потреб, що мають соціальний контекст, збільшують рівень психологічного благополуччя та навпаки. В дослідженнях П. Фесенка зазначається про вплив сенсу буття та життєвих цілей на рівень психологічного благополуччя. Вони виступають предикатом благополуччя, у зв'язку з тим, що процес досягнення мети сприяє



виникненню змін в житті людини, дуже важливі цілі можуть спонукати до значних змін у житті особистості [35].

Л. Куликов зазначає, що на рівень психологічного благополуччя особистості впливають такі чинники: «соціальні – задоволення особистості своїм соціальним статусом і станом соціуму, до якого вона себе зараховує, задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні чи інтерес до ідеального суспільства всього людства; духовні – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до її багатств розуміння сутності і призначення людини, усвідомлення переживання нею сенсу життя; фізичні – добре фізичне самопочуття, фізичний тонус, тілесний комфорт, що задовольняє індивіда; матеріальні – задоволеність матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок), стабільність матеріального статку; психологічні – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги» [18, с. 483].

Отже, психологічне благополуччя слід розглядати як інтегративний показник рівня реалізованості людиною власної спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеністю власним життям. Існують фактори, що впливають на рівень психологічного благополуччя. Ці фактори можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних факторів можна віднести економічний, біологічний та соціокультурний. Проте найсуттєвіший зв'язок психологічне благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним.

## **1.2. Психологічні особливості юнацького віку**

Юнацький вік характеризується зростанням та розвитком сили «Я», здатності проявляти та зберігати свою індивідуальність. Знижується страх втрати власного «Я» під час групової діяльності,

дружби, інтимної близькості. Відбувається випробування сили власного «Я», через протистояння з іншими людьми особи в юнацькому віці знаходять межі свого психологічного простору [19].

Як зазначає А. Реан «однією з найважливіших психологічних характеристик юності виступає самоповага (прийняття, схвалення себе або неприйняття, незадоволеність собою). В цей період спостерігається розбіжність між «ідеальним Я» (бажаним) і «реальним Я» (визнаним соціумом)» [25, с. 431].

В період студентства також відбувається становлення людини як професіонала. Саме професійна діяльність дозволяє найбільш повно розкрити власний потенціал. Для особистості цінність діяльності, в першу чергу, пов'язана з можливістю самовираження, використанням власних здібностей, з можливістю проявляти творчість. У межах професійної діяльності відбувається ієрархічний розподіл цінностей, що підкреслюють неповторність особистості, актуальний життєвий світ [26].

Через поступову реалізацію потенціалу особистості юнацького віку приходять набуття її ідентичності, яку можна зазначити як тенденцію до самоактуалізації. З тенденцією самоактуалізації, самореалізації пов'язаний процес формування «Я-концепції» особистості, що є актуальною для даного віку [6].

Також в цьому віці характерно становлення сталої самосвідомості, виробленням світогляду. Юнацтво є віковим періодом, в якому розвивається особистісний потенціал людини, її прагнення до самоактуалізації [2].

Таким чином, студентський вік – найважливіший період розвитку самосвідомості і зрілої самооцінки. Як вказує В. Аверін «феноменально це проявляється в усвідомленні людиною своєї індивідуальності, неповторності, мотивів поведінки та діяльності, інтимізації внутрішнього життя, в становленні самосвідомості і формуванні образу

«Я». Становлення самосвідомості актуалізує прояв найважливіших і часто суперечливих потреб – у спілкуванні, усамітненні, у досягненнях та самоствердженні, в самоактуалізації та самореалізації» [3, с. 269].

Серед суперечностей психологічного розвитку особистості юнацького віку вагоме місце посідає протиріччя між природним прагненням особистості утвердити себе (зайняти певне місце в суспільстві) і дефіцитом необхідних фізичних і духовних можливостей. Саме це протиріччя виступає однією з рушійних сил внутрішнього саморозвитку особистості. У студентів воно виражається як протиріччя між уявленнями про власну професію та її реальним змістом, з одного боку, і між уявленнями про себе як майбутнього професіонала та своїми реальними можливостями, здібностями, з іншого. Розуміння існування даного протиріччя може спричинити розчарування в обраній професії, або в собі [4].

Найважливіша здатність, яку повинен придбати студент у вузі, і яка може значно підвищити його професійну компетентність, виступає здатність до самоосвіти. Саме її сформованість і виведення на рівень значущої потреби, буде впливати на професійне становлення і подальший професійний ріст майбутнього фахівця, на його прагнення самореалізовуватися [28].

О. Самаль зазначала, що «структура самоактуалізації студентів включає три компонента: ціннісно-змістовий, мотиваційно-потребнісний, функціонально-регулятивний. Мотиваційно-потребнісний компонент відображає мотиваційну спрямованість на особистісний та професійний ріст і готовність до успішної професійної діяльності. Ціннісно-змістовий компонент представлений чіткими продуктивними змістовно-життєвими орієнтаціями, сполученістю значущих особистих і професійних цінностей і цілей, прагненням досягати і втілювати їх в особистісно та соціально-прийнятній формі. Функціонально-регулятивний компонент розглядається як такий, що забезпечує

самоактуалізаційну активність і включає позитивне самоствавлення, рефлексію, відповідальність і творчу активність» [29, с. 20].

Самоактуалізація особистості студентів є безперервним динамічним процесом актуалізації та розвитком можливостей, що виражається в особистісному та професійному самовизначенні і супроводжується формуванням професійної ідентичності, готовності і вираженої тенденції до продуктивних особистісних і професійних само змін [9].

Особливістю даного вікового періоду також виступає спрямованість особистості у майбутнє. Усвідомлення власної життєвої позиції і перспективної лінії стає дуже актуальним. У цей період необхідно навчитися приймати себе, брати відповідальність за свій вибір і рішення. Проте для цього необхідно набути досвіду та аналізувати власні помилки, вчитися на них. І. Кон засвідчує «якщо людина не ставила перед собою головних питань у студентські роки і не знайшла на них відповідей, то вона наражається на небезпеку навіки залишитися у підлітковому віці, і її самооцінка ґрунтуватиметься на думці суспільства або на протистоянні усьому світу» (цит. за Райсом) [26, с. 482]. Однак час від часу у юнаків з'являється страх дорослішання, виникає бажання стати маленькими, втекти від проблем, не бажання брати відповідальність на себе, бажання делегувати їх. У своїх дослідженнях, Г. Крайг зазначає, що «найважливішим чинником розвитку особистості в юності є прагнення будувати життєві плани, осмислювати побудову життєвої перспективи» [16, с. 548].

Отже, в юнацький вік обумовлений низкою новоутворень, а саме: розвитком самосвідомості, становленням власної ідентичності, пошуком смислу життя, потребою встановлення близьких стосунків зі значущими людьми (Л. Божович, Е. Еріксон, М. Кле, І. Кон, Ж. Піаже, В. Роменець, С. Рубінштейн, Т. Титаренко). Особливої значущості набуває власне майбутнє, розширюються хронологічні межі життєвої перспективи,

підвищується самооцінка (Дж. Клінеберг, І. Кон). Провідною діяльністю виступає навчально-професійна діяльність (Д. Ельконін). Професійний розвиток, прагнення до професійної діяльності стає необхідною складовою особистісного самовизначення, відбувається оцінка власних особистісних ресурсів (Ш. Бюлер, Л. Виготський). Формуються ціннісні орієнтації, складається світогляд [8].

Також найхарактернішою рисою юнацтва, як зазначає А. Реан, «виступає розкриття діалектичного зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього, формування життєвих планів, формування усталеного ядра ціннісних орієнтацій юнаків на основі узагальнення поставлених власних цілей та ієрархізації мотивів діяльності» [27, с. 321].

### **1.3. Психологічні особливості віку ранньої дорослості**

Межі періодів дорослості не мають чітких рамок. Існують досить значні розбіжності в поглядах. Так наприклад, Д. Бромлей період ранньої дорослості відносить вік від 21 до 25 років, Е. Еріксон – від 20 до 25 років, Г. Крайг – від 20 до 40 років [16]. В нашій кваліфікаційній роботі ми взяли за основу періодизацію, що була запропонована Е. Еріксоном.

Е. Еріксон стверджує, що «до 21 року відбувається завершення формування основних напрямків розвитку вищих емоцій: естетичних, етичних, інтелектуальних. Саме в цьому віці людина створює власну сім'ю і освоює нову професію. В емоційній сфері головні проблеми, які потребують свого вирішення в період ранньої дорослості, – це досягнення ідентичності (на протипагу змішання ролей) і близькості (на протипагу ізоляції). Близькість вимагає встановлення тісних відносин з іншою людиною, що приносять взаємне задоволення, і являє собою єднання двох ідентичностей, але без втрати кожним індивідуумом своїх неповторних особливостей. Ізоляція ж настає в результаті неможливості або нездатності досягти взаємності, іноді внаслідок того, що

ідентичність індивідуума настільки слабка, що виникає ризик втратити себе при єднанні з іншим» [33, с. 438].

А. Реан зазначає, що «близькість – це основа любові. Любов складається з таких емоцій, як інтерес – збудження та задоволення – радість. Ці базові емоції можуть являтися важливими компонентами мотивації, що визначає поведінку студентів в коханні. Почуття любові має глибоко інтимний характер і супроводжується ситуаційно виникаючими і мінливими емоціями ніжності, захоплення, ревності, що може виражатися емоціями гніву, печалі, злості, образи, розчарування і інших емоцій. Любов охоплює досить широке коло емоційних явищ, що розрізняються глибиною, силою та іншими характеристиками: від порівняно слабо виражених відносин (симпатії) до цілком захоплюючих людини переживань, що досягають сили пристрасті» [25, с. 481].

Г. Абрамова розглядає основними задачами періоду дорослості через призму інтимних відносин, де головною задачею виступає створення сім'ї, досягнення інтимності. Автор зазначає, що «у ранній дорослості відбувається розвиток комплексу емоцій, таких як емоція батьківських відносин, які включають в себе радість від спілкування з дитиною, почуття прихильності і довіри, особлива чутливість до потреб дитини, почуття інтересу до дитини, захоплення і гордості за неї» [2, с. 321].

В цей віковий період перед особою постає ще одне дуже важливе завдання – встановлення своєї ідентичності не лише в близьких відносинах з іншими людьми, а й у трудовій діяльності. Тобто, це ще й період становлення особистості як професіонала. Професійна діяльність сприяє найбільш повному розкриттю особистістю свого потенціалу. Цінність професійної діяльності для особистості пов'язана, перш за все, з можливістю самовираження, використання своїх здібностей, з можливістю творчо проявити себе. У межах професійної діяльності

шикуються в ієрархію цінності, що виражають неповторність особистості, актуальний життєвий світ [17].

Як зазначає М. Савчин «через поступову реалізацію свого потенціалу приходять набуття ідентичності, яку можна визначити як тенденцію до самоактуалізації. З тенденцією самоактуалізації пов'язаний процес формування «Я-концепції» особистості, який особливо активно відбувається в період ранньої дорослості. «Я-концепція» формується у зв'язку з самореалізацією особистості, прагнення до актуалізації» [28, с. 254].

Отже, основними проблемами в період дорослості, що потребують свого вирішення виступають досягнення ідентичності та близькості. У цей період особистість переживає новий комплекс емоцій: емоції батьківських відносин, які включають в себе: радість від спілкування з дитиною, чутливість до потреб дитини, почуття інтересу до дитини і захоплення нею, почуття прихильності і взаємної довіри. Також відбувається період становлення професійної ідентичності, проявляється тенденція до самоактуалізації.

#### **1.4. Психологічні особливості віку середньої дорослості**

Період середньої дорослості виступає як проміжний період у житті людини, як зв'язок між двома поколіннями. Середній вік може бути періодом розквіту сімейного життя людини, її кар'єри чи творчих професійних здібностей. Однак все частіше починають виникати думки про те, що їх час минає, що вони смертні. Декого починають хвилювати питання своєї професійної реалізації, реалізації свого творчого потенціалу, починають хвилювати втрачені можливості, починають перейматися тим, як зберегти теплі стосунки з рідними та близькими людьми [21].

Емоційна сфера в цей період розвивається нерівномірно. Праця займає провідну позицію і стає найважливішим джерелом людських

почуттів. Успішність в професійній діяльності впливає на емоційний стан особистості [3].

У цьому віці середньої дорослості особистість є більше схильною до стресу, більше схильні переживати депресію, відчувати самотність. Діти, яких опікали, проявляли турботу, підрастають та починають нове власне життя окремо від батьків, а подружжя в період середньої дорослості, стикається з необхідністю переходити з ролі мами та батька, в ролі чоловіка та дружини. Проте, період зрілості не завжди пов'язаний з сумними переживаннями, часто в цей віковий період люди задоволені власним сімейним життям, легко адаптуються до цього віку, отримують задоволення від життя. Більшість людей, які відчують прихильність, прив'язаність, відчують себе більш щасливішими, більш задоволеними власним життям [17].

Л. Першина зазначає, що «у період дорослості емоції у професійній діяльності відіграють дуже важливу роль. Різні напрямки суспільно-трудова діяльності людини породжують або розвивають всілякі напрямки і сторони її емоційності. У ході історичного розвитку вони не тільки проявляються, а й формуються. Розвиток громадських міжлюдських відносин породжує моральні почуття. З виділенням з практичної діяльності людини теоретичної діяльності відбувається зародження інтелектуальних почуттів – допитливість, любов до істини. Кожна нова предметна область, яка створюється в суспільній практиці і відображається у людській свідомості, породжує нові почуття, в яких встановлюється нове ставлення людини до світу» [24, с. 203].

Отже, у період середньої дорослості характерно деяка нестабільність емоційної сфери (може бути як періодом розквіту сімейного життя, творчих здібностей, професійної діяльності, кар'єри, так і навпаки). В цей період особистість все більше починає замислюватися про плин часу, про час смерті. Професійна діяльність постає найважливішим джерелом людських почуттів. Настрій



особистості, що пов'язаний з професійною діяльністю, успіхом у кар'єри, суттєво впливають на загальний емоційний стан. Переживання відчуття прихильності робить особистість щасливішою. Також в цей віковий період особистість має надзвичайно високий схильність до розвитку стресу, що призводить до багатьох захворювань. Можуть часто відчувати депресію і самотність.

### **Висновки до першого розділу**

Проаналізувавши науково-психологічну літературу, нами було досліджено феномен психологічного благополуччя, розглянуто його структуру та фактори впливу.

Виокремлюють два базові підходи до трактування психологічного благополуччя – евдемоністичний та гедоністичний. Гедоністичний підхід пов'язаний із досягненням щастя. Психологічне благополуччя розглядається з позиції отримання задоволення особистістю та намагання уникнути негативних емоцій. На основі евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається з позиції повноцінно функціонуючого індивіда, що має сенс життя, самореалізується.

Було розглянуто структуру психологічного благополуччя К. Ріфф. Вчена виокремлює шість компонентів: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономію, компетентність, наявність цілей, особистісне зростання.

Також нами було розглянуто фактори, що впливають на рівень психологічного благополуччя. Їх умовно можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних факторів відносяться економічний, біологічний та соціокультурний. Суб'єктивним фактором виступає психологічний. Він має зв'язок з психологічним благополуччям.

Крім цього розглянуто психологічні особливості особистості на різних вікових етапах (юнацький вік, вік ранньої та середньої дорослості).

Виявлено, що юнацький вік характеризується становленням сталої самосвідомості, розвитком зрілої самооцінки, виробленням світогляду. Це період, в якому розвивається особистісний потенціал людини, її прагнення до самоактуалізації, є сенситивним для формування життєвих цінностей особистості. В цей період формується ідентичність в тому числі й професійна ідентичність. Зростає рівень свідомого самоконтролю та саморегуляції поведінки.

Основна задача періоду ранньої дорослості виступає досягнення ідентичності та близькості. З'являється новий комплекс емоцій, що пов'язаний з виникнення емоцій батьківських відносин. Характерно здатність брати відповідальність себе, реагувати на зміни та ефективно пристосовуватися до нових умов. Розширюються можливості особистості як суб'єкта професійної діяльності, пізнання, спілкування.

Розвиток емоційної сфери людини в період середньої дорослості протікає нерівномірно. Може бути як періодом розквіту сімейного життя, кар'єри чи творчих здібностей особистості, так і навпаки самотністю, переоцінкою свого життя, незадоволеністю власною професійною діяльністю. Все частіше починають замислюватися про те, що вони смертні і про плин часу, шкодують за втраченим часом. Особистості, що відчують прихильність до кого-небудь відчують себе щасливішими. Праця стає найважливішим джерелом людських почуттів. Характерно надзвичайно високим потенціалом для розвитку стресу, що впливає на виникнення та розвиток багатьох захворювань середнього віку. Часто відчують депресію і самотність.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ**

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

У другій частині кваліфікаційної роботи (емпіричному дослідженні) ми поставили за мету дослідити особливості психологічного благополуччя у різних вікових групах.

Емпіричну вибірку нашого дослідження склали студенти першого та п'ятого курсу Херсонського державного університету, Соціально-психологічний факультету. Перший курс – віком 17-18 років, магістри першого курсу – віком 21-23 роки. Також до складу нашої вибірки ввійшли досліджувані, віком 30-35 років. Загальна кількість досліджуваних склала 45 осіб, з яких 15 першокурсників, 15 магістрів та 15 осіб, віком від 30 до 35 років.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа, в адаптації І. Лепешинського, з метою вивчити рівень вираженості основних складових психологічного благополуччя [23].

2. Шкала задоволеністю життям Е. Дінера, в адаптації Є. Осіна, Д. Леонтьєва, дозволяє дослідити ступінь задоволеністю життям [22].

3. Методи математико-статистичної обробки даних (t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз за Спірменом) [20; 30].

**Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа**, в адаптації І. Лепешинського направлена на дослідження рівня вираженості основних складових психологічного благополуччя, містить в собі 84 твердження. Виокремлено шість основних компонентів психологічного благополуччя: особистісне зростання, позитивні відносини з

оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, ціль в житті, самоприйняття [23].

**«Шкала задоволеністю життям»** Е. Дінера, в адаптації Є. Осіна, Д. Леонтєва представляє собою короткий скрінінговий самоопитувальник, що призначений для вивчення рівня суб'єктивної задоволеністю життям респондентів. Шкала суб'єктивного щастя вимірює емоційне переживання досліджуваних власного життя як цілісного, що відображує загальний рівень психологічного благополуччя.

Опитувальник складається із п'яти тверджень, з якими досліджувані можуть погоджуватися чи ні, оцінюючи твердження за 7-ми бальною шкалою. Отримані бали за всіма пунктами додаються. Таким чином, мінімально можливий бал за шкалою 7, а максимальний – 35 балів. Кількість балів свідчить про рівень задоволеності життям [22].

#### **Методи математико-статистичної обробки даних.**

**T - критерій Стюдента** застосовується у випадку, коли необхідно відповісти на питання: чи відрізняються достовірно результати однієї групи від результатів іншої. Тобто, t-критерій Стюдента викорисовують для перевірки гіпотези про суттєві або неістотності відмінності двох вибірових середніх та враховуючи умову досить великих обсягів вибірок ( $n \geq 30$ ), або переконавшись, що статистичні ряди близькі до нормального закону розподілу. t-критерій застосовується у двох варіантах – коли порівнювані вибірки незалежні (не пов'язані) і коли вони залежні (пов'язані) [20].

Отже, критерій Стюдента відноситься до групи параметричних критеріїв, так як в своїх розрахунках спирається на «параметри» розподілу (середні арифметичні величини і дисперсії). А оскільки «параметри», або описові статистики (якщо мова йде про малі вибірки) адекватні тільки для порівняння нормальних розподілів, то і критерій Стюдента застосовують звичайно для оцінки достовірності

відмінностей між двома групами даних, де має місце нормальний розподіл або близьке до нього [1].

**Кореляційний аналіз за Спірменом.** У науковій літературі під кореляцією розуміють статистичну залежність між випадковими величинами, при якій зміна однієї з випадкових величин приводить до зміни математичного очікування іншої [30].

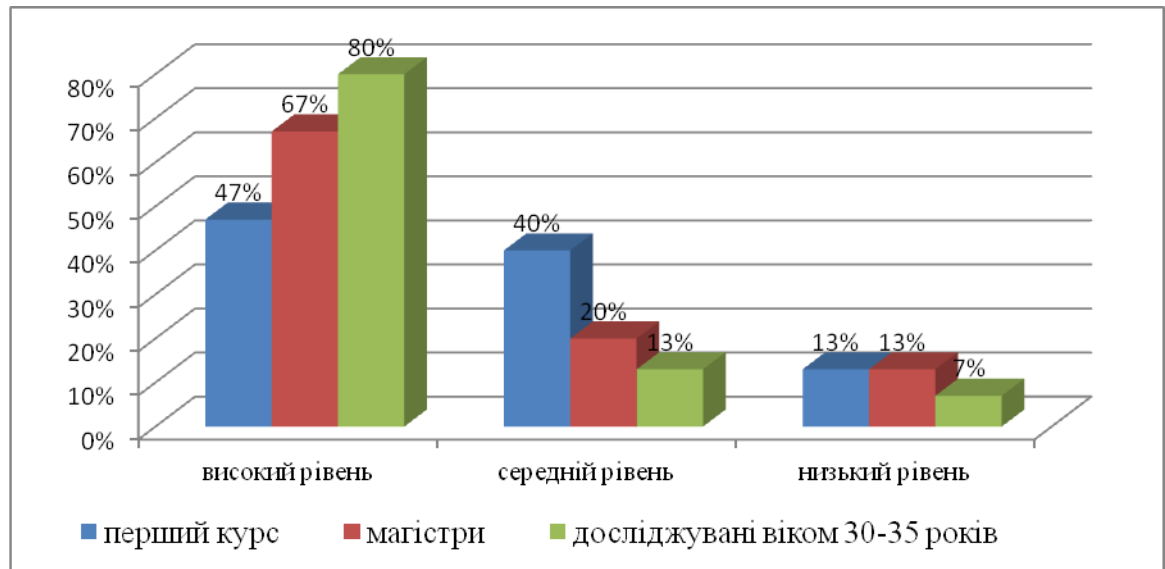
На відміну від детермінованих або функціональних зв'язків, коли одному значенню ознаки завжди відповідає певне значення іншої, кореляційний зв'язок є імовірнісним – кожному значенню однієї ознаки може відповідати певний розподіл значень іншої ознаки. У цьому зв'язку підкреслюється, що кореляційна залежність не є причинною, а відображає лише ступінь впливу значення однієї змінної на ймовірності появу значень іншої.

З метою вивчення статистичних зв'язків між психологічними змінними застосовують кореляційний аналіз, основним завданням якого є кількісний опис форм, тісноти й спрямованості зв'язку між ознаками, виражений в коефіцієнті кореляції [20].

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Після проведення дослідження за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, в адаптації І. Лепешинського ми аналізували та інтерпретували отримані результати. Було виявлено, що за шкалою «позитивні відносини з оточуючими» 47% студентів першого курсу, 67 % магістрів першого курсу та 80 % досліджуваних віком від 30 до 35 років мають високий рівень (див. рис. 2.1). Тобто, їм властиво мати довірливі відносини з оточуючими, більш схильні проявляти турботу про благополуччя інших, піклуватися про них, здатні співпереживати, допускають наявність уподобань та близьких відносин, розуміють, що людські відносини будуються саме на взаємних поступках.

Отже, як ми бачимо з отриманих результатів, наявність позитивних відносин з оточуючими є необхідними на будь-якому віковому етапі розвитку особистості. Проте виступає більш необхідним у віці середньої дорослості, а ось у юнацькому віці наявність та збереження позитивних відносин з оточуючими є менш значущим.



**Рис. 2.1 – Розподіл результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими»**

Слід зазначити, що середній рівень за даним показником більш властиво для юнацького віку (40% досліджуваних першого курсу мають середні показники), ніж для раннього дорослого віку (20% магістрів першого курсу мають середній рівень за шкалою «позитивні відносини з оточуючими») та для періоду середньої дорослості (13% досліджуваних). Тобто, для осіб, що мають середній рівень за даним показником властиво бути в міру відкритими та довірливими, готовими до компромісу, однак без шкоди власним інтересам. Слід зазначити, що саме в юнацькому віці більш властиво проявляти ситуаційний прояв до прагнення мати довірливі відносини з оточуючими, проявляти турботу та піклування, ситуаційно можуть відмовлятися йти на компроміс, не підтримувати стосунки з оточуючими, ніж в період ранньої та середньої дорослості. На нашу думку, така закономірність може бути пов'язана

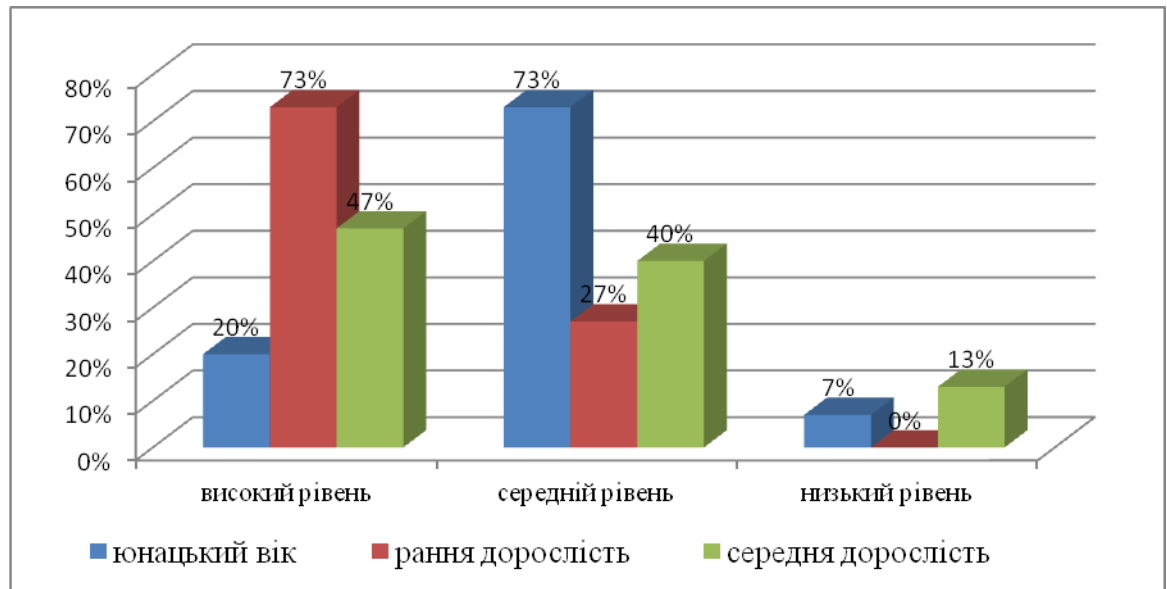
саме з віковими особливостями, оскільки в юнацькому віці більш властиво наявність емоційної нестабільності, внутрішніх коливань.

Також варто зазначити, що як студентам першого курсу, так і магістрам першого курсу (відповідно по 13 % досліджуваних) властиво наявність низького рівня за шкалою «позитивні відносини з оточуючими», а у досліджуваних віком 30-35 років 7% досліджуваних мають низький рівень. Тобто, в період середньої дорослості менше властиво мати досить обмежену кількість довірливих відносин з оточуючими. Досліджуваним, що мають низькі показники за даною шкалою, складно бути відкритими, проявляти турботу, теплоту по відношенню до інших, проявляють зазвичай ізольованість та фрустрованість у міжособистісних взаєминах. В конфліктних ситуаціях не бажають йти на компроміс для підтримки більш позитивних важливих зв'язків з оточуючими людьми.

Отже, нами було виявлено, що більшість досліджуваних мають потребу в наявності позитивних відносин з оточуючими, схильні проявляти турботу, піклування про інших, будувати довірливі стосунки. А також ми можемо стверджувати, що відсутність довірливих відносин, мала кількість контактів з оточуючими людьми, прояв ізольованості у міжособистісних відносинах найменше властиво в віці середньої дорослості, навпаки, більш характерно для юнацького віку та віку ранньої дорослості, що обумовлено віковими особливостями періодів розвитку особистості.

Далі нами було розглянуто отримані результати за шкалою «цілі в житті». Отримані результати зображені на рис. 2.2. Встановлено, що високі показники за даною шкалою мають 20% досліджуваних у юнацькому віці, 73% досліджуваних у віці ранньої дорослості та 47% досліджуваних у віці середньої дорослості. Отже, ми можемо припустити, що в віці ранньої дорослості більш властиво мати мету в житті, проявляти цілеспрямованість, мати відчуття власної

спрямованості, вважати, що як минуле, так і теперішнє життя має однозначно сенс, мати певні наміри та цілі на все власне майбутнє життя, мати внутрішні переконання, які й виступають джерелами, силами досягати поставлені цілі в житті, ніж в період юнацтва та середньої дорослості.



**Рис. 2.2 – Розподіл результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа за шкалою «цілі в житті»**

Середній рівень за шкалою «цілі в житті» є більш властивий для студентів першого курсу (73% досліджуваних), дещо менше характерний для досліджуваних осіб у віці 30-35 років (40%) та найменше характерно для студентів-магістрів (27% досліджуваних мають середній рівень). Для досліджуваних, що мають середній рівень за даною шкалою більш властиво ситуаційно проявляти спрямованість, мати мету, наміри на майбутнє життя, ситуаційно втрачають сенс життя, мають досить мало цілей, не бачать перспектив або переконань, які б визначали сенс життя. Така особливість, на нашу думку, пов'язана з віковими особливостями. Саме в юнацькому віці характерно становлення людини як особистості, як професіонала, особи є ще не достатньо визначившимися з власними планами на майбутнє, а в період середньої дорослості настає момент переоцінки власного життєвого



шляху, професійної діяльності, саме тому більш властиво час від часу втрачати спрямованість, сенс життя, цілі на майбутнє.

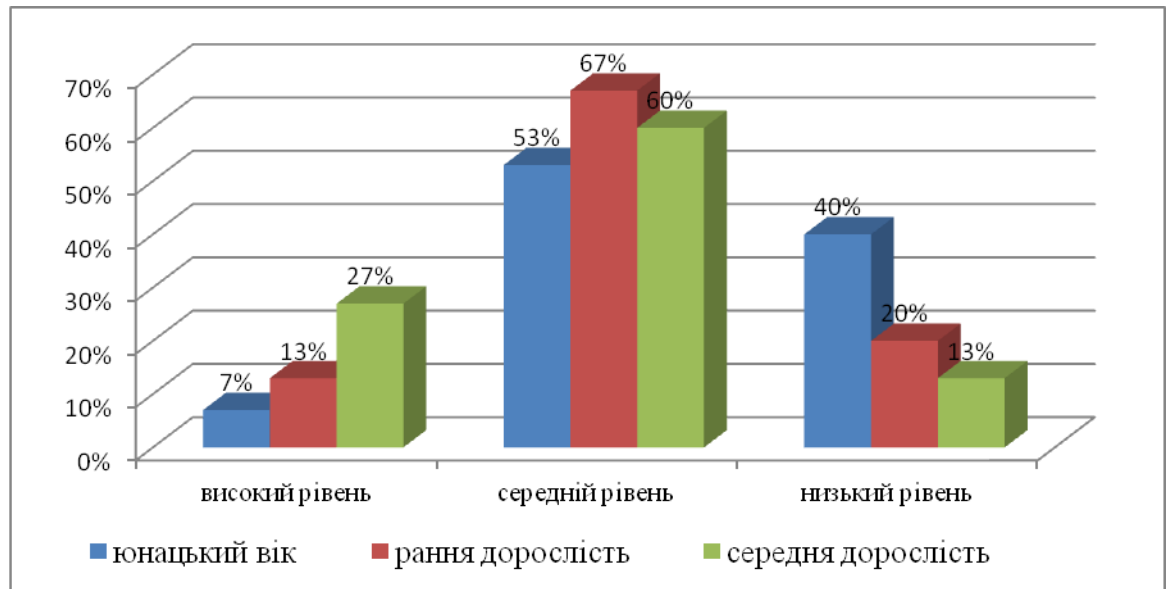
Також нами було встановлено, що 7% досліджених в юнацькому віці мають низький рівень за даним показником, 13% досліджуваних у віці середньої дорослості та нами не було виявлено жодного досліджуваного в віці ранньої дорослості з низьким рівнем за шкалою «цілі в житті».

Отже, нами було встановлено, що наявність цілей, спрямованості, намірів на майбутнє більш властиво для особистості в віці ранньої та середньої дорослості. В юнацькому віці більш властиво ситуаційний прояв. Також слід зазначити, що в віці ранньої дорослості взагалі не властиво втрачати сенс життя, мати замало планів та цілей на власне життя, не мати перспектив та переконань, які б визначали сенс життя.

Проаналізувавши отримані результати за шкалою «автономія» (див. рис. 2.3.), встановлено, що високі показники за даною шкалою мають 7% досліджуваних у юнацькому віці, 13% досліджуваних у віці ранньої дорослості та 27% досліджуваних у віці середньої дорослості. Тобто, для них більш властиво проявляти самостійність та незалежність, бути здатним протистояти думці та погляду іншої людини, суспільства, характерно самостійно регулювати власну поведінку, оцінювати самих себе відповідно до особистісних критеріїв. Отже, ми можемо припустити, що в віці середньої дорослості більш властиво проявляти автономію та самостійність, оскільки особистість в цьому віці є вже зі сформованою уявою про себе, свої особливості, має сформоване більш зріле «Я».

Також нами встановлено, що у більшості досліджуваних, незалежно від віку переважає середній рівень автономії. Середній рівень мають 53% досліджуваних юнацького віку, 67% досліджуваних в віці ранньої дорослості та 60% – віці середньої дорослості. Тобто, для більшості досліджуваних властиво ситуаційний прояв самостійності,

здатності протистояти думці інших, самостійно регулювати власну поведінку. Також властивий ситуаційний прояв залежності від думки оточуючих, час від часу можуть покладатись на інших у прийнятті важливих рішень, піддавати спробам інших заповнити їх діяти певним чином.



**Рис. 2.3 – Розподіл результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа за шкалою «автономія»**

Низький рівень за шкалою «автономія» є більш властивим для досліджуваних в юнацькому віці (мають 40 % досліджуваних низький рівень), ніж в період ранньої дорослості (20% досліджуваних) та в період середньої дорослості (13% досліджуваних). Тобто, саме в юнацькому віці більш властиво проявляти залежність від думки та оцінки оточуючих, робити вчинки, які диктують зовні, покладатися на інших в прийнятті важливих рішень, проявляти конформність, ніж в період ранньої та середньої дорослості.

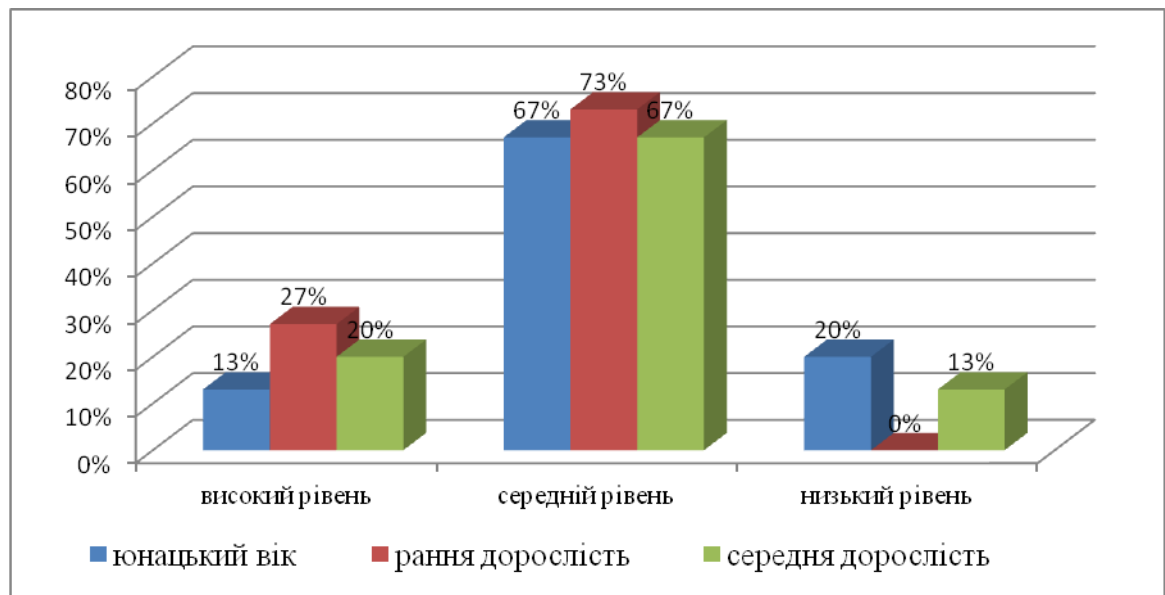
Отже, аналізуючи отримані дані за шкалою, ми можемо стверджувати, що для більшості досліджуваних не залежно від віку властиво ситуаційний прояв автономії. Однак нами також було встановлено, що з віком підвищується рівень автономії, особистість стає більш самостійною, частіше схильна проявляти незалежність.

Аналізуючи отримані результати за шкалою «особистісне зростання» (див. рис. 2.4.), встановлено, що для більшості досліджуваних не залежно від віку властиво середній рівень. Виявлено, що 67% досліджуваних першого курсу, 73% досліджуваних студентів-магістрів та 67% досліджуваних у віці 30-35 років мають середній рівень особистісного зростання. Тобто, більшість досліджуваних не залежно від віку схильні до ситуаційного прояву готовності до самореалізації, змінюватися, розвиватися, вдосконалювати власні навички та знання, відчувати реалізацію власного потенціалу, ситуаційно можуть проявляти відсутність інтересу до життя, не бути задоволеними від власної самореалізації.

Встановлено, що 13% досліджуваних в юнацькому віці, 27% досліджуваних у віці ранньої дорослості та 20% досліджуваних в віці середньої дорослості мають високий рівень за шкалою «особистісне зростання». Тобто, для них більш властиво відчувати власний розвиток, сприймати себе як особистість, що зростає, та готових самореалізуватися, проявляти відкритість до нового досвіду, до нових знань, мати почуття реалізації свого потенціалу, помічати покращення в собі, у своїх вчинках та діях, властиво змінюватися відповідно до отриманих нових знань та досягнень. Також слід зазначити, що особистісне зростання більш властиво в віці ранньої дорослості, в юнацькому віці лише починається приділятися увага особистісному зростанню, а в віці середньої дорослості дещо знижується.

Діагностовано відсутність низького рівня за шкалою «особистісне зростання» у досліджуваних у віці ранньої дорослості (не виявлено у жодного досліджуваного). 20% досліджуваних юнацького віку та 13 % досліджуваних у віці середньої дорослості мають низький рівень за даною шкалою. Тобто, для них більш властиво усвідомлювати відсутність власного розвитку, не відчувати відчуття самореалізації,

характерно відчуття нудьги, відсутності інтересу до навчання, до розвитку, до життя.

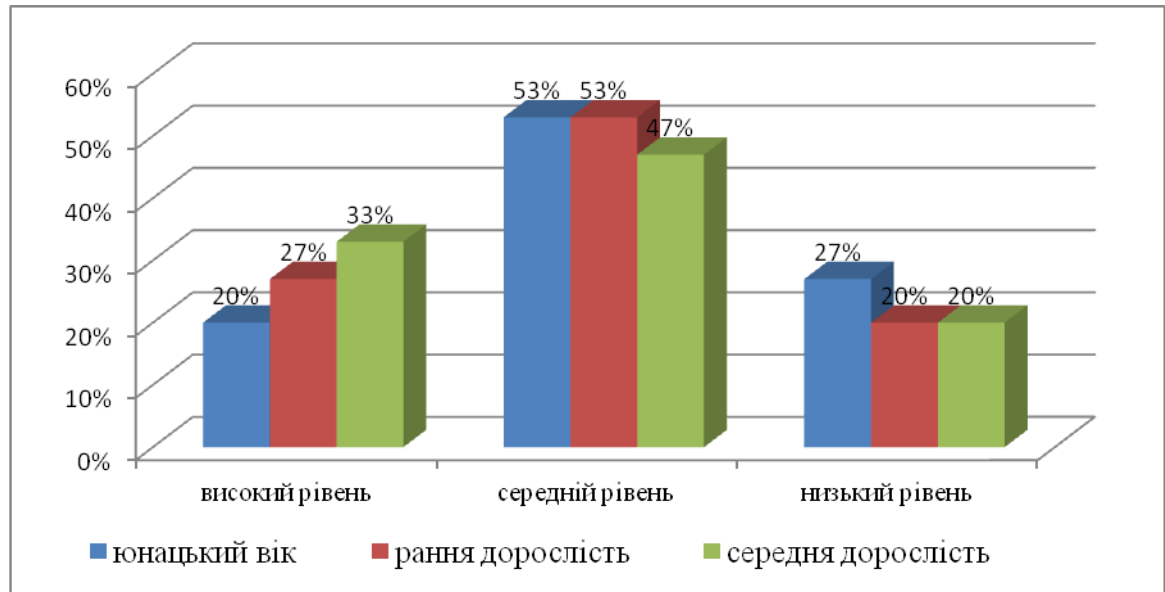


**Рис. 2.4 – Розподіл результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа за шкалою «особистісне зростання»**

Отже, аналізуючи отримані результати, встановлено, що для більшості досліджуваних не залежно від віку характерно ситуаційний прояв прагнення до особистісного зростання. Також слід зазначити, що прагнення до особистісного зростання, відчуття самореалізації більш властиво в віці ранньої дорослості, ніж в юнацькому віці, чи в віці середньої дорослості. А в юнацькому віці більш властиво відсутність інтересу до навчання, власного розвитку та самореалізації.

Далі нами було розглянуто отримані результати за шкалою «самоприйняття». Отримані результати зображені на рис. 2.5. Встановлено, що високі показники за даною шкалою мають 20% досліджуваних у юнацькому віці, 27% досліджуваних в віці ранньої дорослості та 33% досліджуваних у віці середньої дорослості. Отже, ми можемо припустити, що в віці середньої дорослості властиво більш позитивно ставитися до себе, краще знати та приймати власні особливості та сторони, враховуючи як позитивні, так і негативні якості,

більш позитивно оцінювати власне минуле, ніж в період юнацтва та ранньої дорослості.



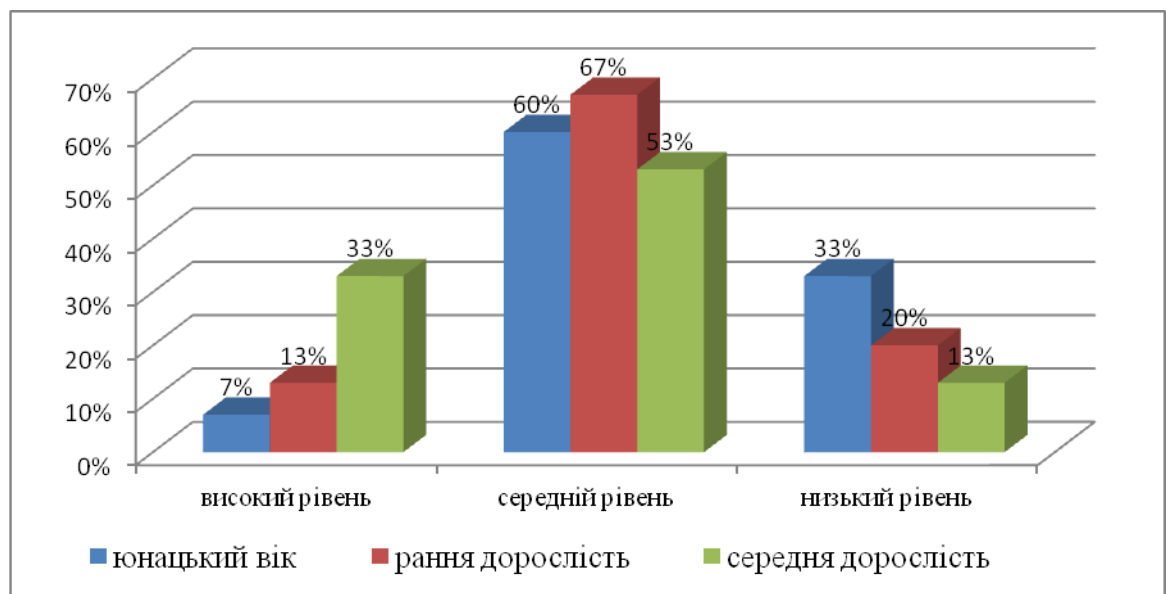
**Рис. 2.5 – Розподіл результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа за шкалою «самоприйняття»**

Для більшості досліджуваних не залежно від віку властиво домінування середнього рівня за шкалою «самоприйняття». Діагностовано у 53% досліджуваних студентів першого курсу, у 53% досліджуваних магістрів першого курсу та у 47% досліджуваних осіб у віці 30-35 років. Для досліджуваних, що мають середній рівень за даною шкалою, більш властиво ситуаційно проявляти позитивне ставлення до себе, властиво ситуаційне прийняття власних особистісних якостей, як позитивних, так і негативних, ситуаційно можуть проявляти незадоволення собою, розчарування.

Також нами було встановлено, що 27% досліджених в юнацькому віці мають низький рівень за даним показником, 20% досліджуваних в віці середньої дорослості та 20% досліджуваних у віці ранньої дорослості. Тобто, для них більш властиво відчувати занепокоєння щодо деяких особистісних рис, схильні проявляти бажання бути не тим, ким є, характерний прояв незадоволеністю собою, розчарування в подіях зі свого минулого.

Отже, аналізуючи отримані результати за даною шкалою, встановлено, що для більшості досліджуваних не залежно від віку більш властиво ситуаційних прояв самоприйняття. Проте нами встановлено, що з віком рівень самоприйняття збільшується.

Шкала «керування оточенням». Встановлено, що більшість досліджуваних не залежно від віку мають середній рівень показників за даною шкалою. Відповідно 60% досліджуваних осіб юнацького віку, 67% досліджуваних осіб в віці ранньої дорослості та 53% досліджуваних в віці середньої дорослості. Отримані результати зображені на рис. 2.6. Отже, для більшості досліджуваних властиво ситуаційний прояв вміння контролювати власну діяльність, управляти оточенням, ефективно використовувати можливості, ситуаційно можуть мати складнощі в організації власної повсякденної діяльності, не відчувати власний контроль над подіями, що відбуваються навколо.



**Рис. 2.6 – Розподіл результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа за шкалою «керування оточенням»**

Низький рівень за даною шкалою характерний для 33% досліджуваних студентів першого курсу, 20% досліджуваних магістрів, 13% досліджуваних осіб в віці 30-35 років. Тобто, ми можемо

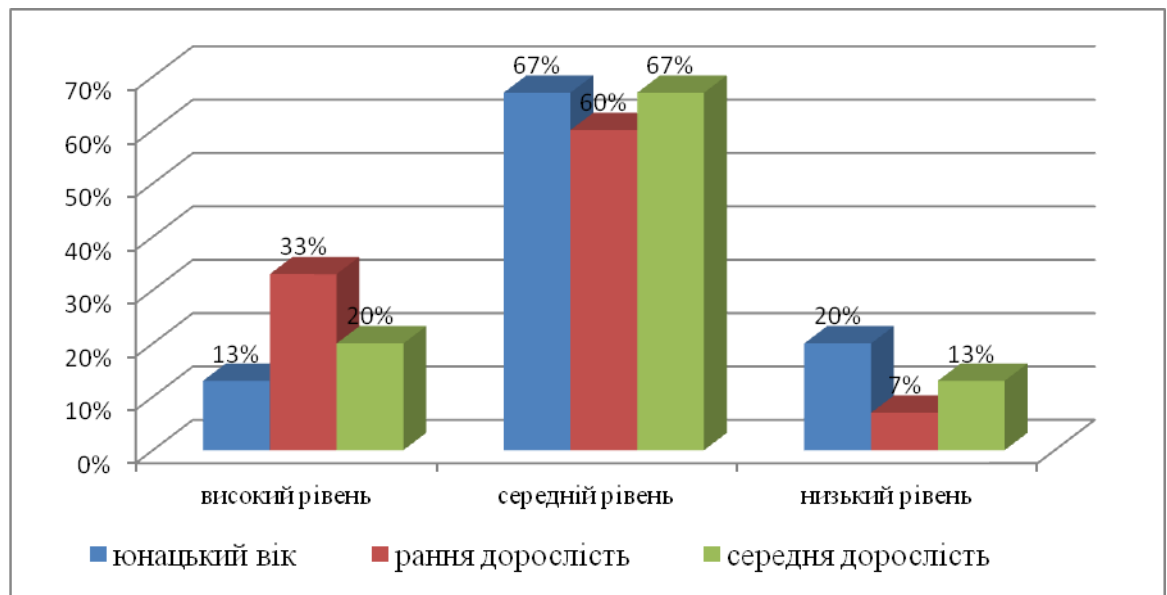
стверджувати, що для досліджуваних юнацького віку більш властиво відчувати складнощі в організації власної повсякденної діяльності, складно змінювати обставини відповідно до власних потреб та намірів, схильні відчувати себе нездатними покращити або змінити обставини, що складаються навколо, характерне відчуття відсутності контролю над подіями навколо, схильні нерозважливо ставитися до можливостей, які виникають, ніж в віці ранньої та середньої дорослості. Також слід зазначити, що з віком вміння керувати оточенням підвищується.

Також встановлено, що 7 % досліджуваних осіб в юнацькому віці, 13% досліджуваних в віці ранньої дорослості та 33 % досліджуваних в віці середньої дорослості мають високий рівень за шкалою «керування оточенням». Тобто, з віком збільшується кількість досліджуваних, що мають владу та компетенцію в управлінні оточенням, вміють краще контролювати всю зовнішню діяльність, ефективно використовуючи можливості, які виникають, краще здатні створювати умови та обставини, що підходять для задоволення власних особистісних потреб та для досягнення власних цілей.

Отже, аналізуючи отримані результати за шкалою «керування оточенням», нами встановлено, що більшість досліджуваних не залежно від віку мають ситуаційні здібності в управлінні оточенням, використуванні можливості, що виникають задля задоволення власних потреб та досягнення цілей. Також з'ясовано, що вміння керувати оточенням більш характерно для досліджуваних у віці середньої дорослості, ніж в юнацькому віці та віці ранньої дорослості. Тобто, дане вміння вдосконалюється з віком.

Далі нами було розглянуто загальний результат психологічного благополуччя у досліджуваних осіб у різних вікових групах. Отримані результати зображені на рис. 2.7. Виявлено, що досліджувані не залежно від віку мають досить високий результат. Встановлено, що 67% досліджуваних в юнацькому віці, 60% досліджуваних в віці ранньої

дорослості та 67% досліджуваних осіб в віці середньої дорослості є благополучними, мають середній рівень психологічного благополуччя.



**Рис. 2.7 – Розподіл результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа за загальним показником «психологічне благополуччя»**

13% досліджуваних студентів першого курсу, 33% досліджуваних магістрів першого курсу та 20% досліджуваних осіб у віці 30-35 років мають високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про те, що для них властиво суб'єктивне самовідчуття цілісності й усвідомлення свого власного життя, у майбутній діяльності вони можуть бути більш успішними.

Також встановлено, що 20% досліджуваних юнацького віку, 7% досліджуваних у віці ранньої дорослості та 13% – у віці середньої дорослості мають низький рівень психологічного благополуччя. Тобто, для них більш властиво низький рівень осмисленості життя, відсутність суб'єктивного відчуття особистісної цілісності.

Отже, для більшості досліджуваних не залежно від віку характерно ситуаційний прояв психологічного благополуччя. Проте слід зазначити, що все ж вищий рівень психологічного благополуччя, суб'єктивного самовідчуття цілісності й усвідомлення свого власного життя більш



властивий в віці ранньої дорослості. В юнацькому віці найменш характерно наявність суб'єктивного самовідчуття цілісності й усвідомлення свого власного життя.

При підрахунку  $t$  - критерію Стьюдента, з метою оцінити достовірність відмінностей та виявити статистичні розбіжності вибірок за рівнем сформованості показників психологічного благополуччя, нами було виявлено достовірні відмінності в показнику психологічного благополуччя «цілі в житті» між досліджуваними в юнацькому віці й в віці ранньої дорослості ( $t_{\text{емп}}=4,76 > t_{\text{кр}}= 2,78$ , при  $p \leq 0,01$ ), між досліджуваними в юнацькому віці й в віці середньої дорослості ( $t_{\text{емп}}=2,56 > t_{\text{кр}}= 2,06$ , при  $p \leq 0,05$ ) та між досліджуваними в віці ранньої та середньої дорослості ( $t_{\text{емп}}=2,73 > t_{\text{кр}}= 2,06$ , при  $p \leq 0,05$ ). Таким чином, аналізуючи отримані результати, слід зазначити що, особам у віці ранньої дорослості більш властиво мати цілі в житті, усвідомлювати чого прагнуть та мати певні переконання, що забезпечують спрямованість їх життя та формування самої мети, ніж в осіб у юнацькому віці та середньої дорослості. А у віці середньої дорослості більш виражено наявність цілей, ніж у юнацькому віці.

Також нами було встановлено достовірні розбіжності у вмінні керувати оточуючими між досліджуваними юнацького віку та середньої дорослості ( $t_{\text{емп}}=4,92 > t_{\text{кр}}= 2,78$ , при  $p \leq 0,01$ ), а також між досліджуваними ранньої та середньої дорослості ( $t_{\text{емп}}=2,63 > t_{\text{кр}}= 2,06$ , при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, особи у віці середньої дорослості краще вміють організувати власний простір, більш ефективно планувати та керувати повсякденними справами, краще вміють самостійно обирати та створювати умови, для задоволення власних потреб, ніж у юнацькому віці та ранньої дорослості. Отже, з віком у людини формуються почуття впевненості та компетентності в управлінні повсякденним справами, формується здатність ефективно регулювати власним часом, обставинами, щоб задовольнити особистісні потреби та цінності.

Встановлено достовірність розбіжностей за t-критерієм Стьюдента між досліджуваними студентами першого курсу та досліджуваними в віці 30-35 років у рівні сформованості такого показника психологічного благополуччя, як «автономія» ( $t_{\text{емп}}=2,38 > t_{\text{кр}}= 2,06$ , при  $p \leq 0,05$ , що дозволило ухвалити рішення про прийняття альтернативної гіпотези ( $H_1$ ) та спростування нульової ( $H_0$ )). Отже, для людей в віці середньої дорослості більш властиво відчувати та проявляти незалежність, вміти протистояти соціальному тиску щодо власних думок та вчинків, у вмінні самостійно регулювати власну поведінку, виходячи із власних стандартів, ніж для молоді в юнацькому віці.

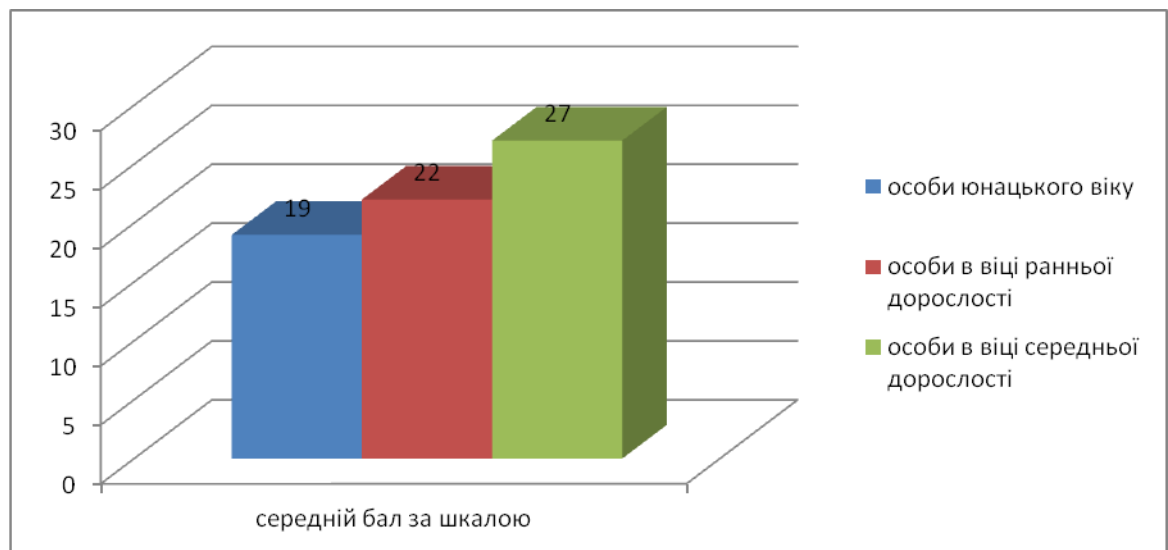
Також нами було виявлено результати підрахунку значущих розбіжностей прояву важливості позитивних відносин з оточуючими у молоді юнацького віку й досліджуваних середньої дорослості та молоді юнацького віку й досліджуваних ранньої дорослості за t –критерієм Стьюдента, які свідчать про те, що в юнацькому віці особистість менше схильна до побудови близьких та довірливих відносин з оточуючими, більш схильна зазнавати труднощів у прояві теплоти, турботи, відвертості по відношенню до оточуючих людей, більш схильна не йти на компроміси, готова знехтувати підтримкою важливих зв'язків, щоб не завдати шкоди власним інтересам, ніж у віці ранньої ( $t_{\text{емп}}=2,5 > t_{\text{кр}}= 2,05$ , при  $p \leq 0,05$ ) та середньої дорослості ( $t_{\text{емп}}=6,94 > t_{\text{кр}}= 2,78$ , при  $p \leq 0,01$ ). Отже, у віці ранньої та середньої дорослості молодь більш схильна до підтримки позитивних відносин з оточуючими, які характеризуються близькістю, довірливістю, відчуттям приємності від спілкування, бажанням проявляти турботу про інших, здатності до любові, дружби, емпатії, взаєморозуміння, близькості, вміння знаходити компроміси, щоб зберегти теплі взаємини, ніж молодь в юнацькому віці.

Крім цього слід зазначити, що нами не було виявлено достовірних відмінностей в таких показниках психологічного благополуччя, як

«самоприйняття» та «особистісне зростання» в різних вибірках досліджуваних (юнацького віку, ранньої та середньої дорослості).

Для того, щоб дослідити рівень задоволеності життям юнаків та людей ранньої та середньої дорослості, нами було проведено дослідження за допомогою методики **«Шкала задоволеністю життям»** Е. Дінера, в адаптації Є. Осіна, Д. Леонтєва.

Було виявлено, що студентам першого курсу та п'ятого курсу більш властиво середній рівень здатності отримувати задоволення від власного життя, відповідно середній бал – 19 балів та 22 бали (див. рис. 2.8). Тобто, досліджувані юнацького та раннього дорослого віку схильні ситуаційно відчувати задоволеність від власного життя, вони можуть ситуаційно задовольнятися тим, що мають, проявляти страх через можливі зміни, а коли, навпаки, відчувають задоволеність основних своїх життєвих потреб.



**Рис. 2.8 – Наочне зображення середніх показників досліджуваних за «Шкалою задоволеності життям» Е. Дінера, в адаптації Є. Осіна та Д. Леонтєва**

Також нами було встановлено, що досліджувані в віці середньої дорослості мають високий рівень задоволеності життям, середній бал – 27 балів. Таким чином, для них більш властиво наявність вираженого суб'єктивного сприйняття життєвих обставин, як таких, що складаються

благополучно, як сприятливі. Властиво наявність належної когнітивної оцінки відповідності життєвих обставин очікуванням індивідів, а також наявність високого рівня внутрішньої гармонії та психологічної задоволеності особистості.

Отже, аналізуючи отримані результати за методикою, ми можемо стверджувати, що особи в віці середньої дорослості більш схильні до відчуття задоволеності від власного життя, ніж особи в юнацькому віці та віці ранньої дорослості.

З метою оцінити достовірність відмінностей та виявити статистичні розбіжності вибірок різних вікових категорій (юності, ранньої дорослості та середньої дорослості) за рівнем задоволеності життям нами було використано  $t$ -критерій Стюдента для незалежних вимірів.

Виявлено результати підрахунку значущих розбіжностей задоволеності життям у молоді юнацького віку та досліджуваних ранньої дорослості за  $t$ -критерієм Стюдента, які свідчать про те, що в віці ранньої дорослості особистість більш схильна відчувати задоволеність від власного життя, від основних життєвих потреб, ніж в юнацькому віці ( $t_{\text{емп}}=2,8 > t_{\text{кр}}= 2,06$ , при  $p \leq 0,05$ ). Отже, у віці ранньої дорослості молодь більш схильна до суб'єктивного сприйняття власного життя як сприятливого, більш схильні відчувати внутрішню гармонію та психологічну задоволеність, ніж молодь в юнацькому віці.

Встановлено достовірність розбіжностей за  $t$ -критерієм Стюдента між досліджуваними студентами першого курсу та досліджуваними в віці 30-35 років у рівні задоволеності життям ( $t_{\text{емп}}=5,6 > t_{\text{кр}}= 2,78$ , при  $p \leq 0,01$ , що дозволило ухвалити рішення про прийняття альтернативної гіпотези ( $H_1$ ) та спростування нульової ( $H_0$ )). Отже, для людей в віці середньої дорослості більш властиво отримувати задоволення від власного життя, більш схильні сприймати обставини власного життя як сприятливі, ніж для молоді в юнацькому віці.

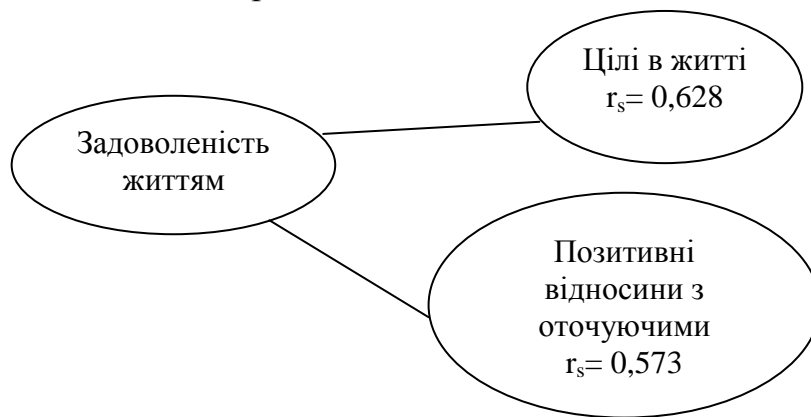
Крім цього порівняння емпіричного та критичного значення  $t$ -критерію показало, що емпіричне значення перевищує критичне на 1%-ому рівні значущості ( $t_{\text{емп}}=4,97 > t_{\text{кр}}= 2,78$ , при  $p \leq 0,01$ ), що дозволило ухвалити рішення про прийняття альтернативної гіпотези ( $H_1$ ) та спростування нульової ( $H_0$ ), а отже стверджувати, що існує різниця у рівні задоволеності життям у досліджуваних віком 30-35 років та досліджуваних магістрів. Тобто, особи у віці середньої дорослості більше відчують задоволеність від власного життя, більш схильні відчувати внутрішню гармонію, психологічне задоволення від власного життя, та суб'єктивно сприймати життєві обставини як сприятливі, ніж особи у віці ранньої дорослості. У віці ранньої дорослості більш властиво проявляти ситуаційну задоволеність від життя, час від часу задовольнятися тим, що мають.

Також нами було проведено кореляційний аналіз отриманих даних за Спірменом, з метою простежити зв'язок психологічного благополуччя та рівня задоволеності життям у різних вікових групах як одного з факторів його формування.

Провівши кореляційний аналіз отриманих даних досліджуваних юнацького віку, встановлено, що показники психологічного благополуччя та рівень задоволеності життям у юнацькому віці не мають достовірних кореляційних зв'язків.

Далі ми піддали кореляційному аналізу отримані дані досліджуваних у віці ранньої дорослості. Нами було встановлено, що рівень задоволеності життям у віці ранньої дорослості залежить від рівня розвитку наступних компонентів психологічного благополуччя: наявності позитивних відносин з оточуючими ( $r_s = 0,573$ , при  $p < 0,05$ ) та цілей в житті ( $r_s = 0,628$ , при  $p < 0,05$ ). Фрагмент кореляційної плеяди наведений на рис. 2.9. Тобто, чим більше особи в віці ранньої дорослості мають позитивні відносини з оточуючими людьми, чим більше здатні до співпереживання та надання допомоги, прояву турботи, мають

прагнення до встановлення близьких, довірливих стосунків з оточуючими, чим більше їм властиво мати мету в житті, чим більше схильні проявляти цілеспрямованість, мати певні наміри та цілі в житті, відчувати власну спрямованість, тим більше властиво для осіб у віці ранньої дорослості відчуття задоволені власним життям та основними своїми життєвими потребами.

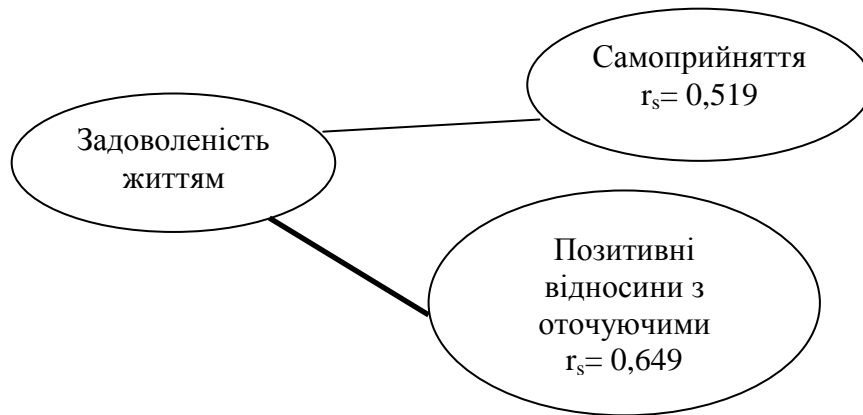


**Рис. 2.9 – Фрагмент кореляційної плеяди, що відтворює зв'язки рівня задоволеності життям з показниками психологічного благополуччя у осіб в віці ранньої дорослості**

*Примітка: тонка лінія – позитивні зв'язки, значущі при  $\alpha = 0,95$*

Також нами було проведено кореляційний аналіз отриманих даних досліджуваних у віці середньої дорослості та встановлено, що рівень задоволеності життям осіб у віці 30-35 років залежить від рівня розвитку таких показників психологічного благополуччя, як: «самоприйняття» ( $r_s = 0,519$ , при  $p < 0,05$ ), «позитивні відносини з оточуючими» ( $r_s = 0,649$ , при  $p < 0,01$ ). Фрагмент кореляційної плеяди наведений на рис. 2.10. Тобто, чим більше особистість у віці середньої дорослості цінує себе, враховуючи об'єктивні підстави, приймає себе такою, якою вона є, з усіма своїми позитивними та негативними якостями, чим більш схильна будувати довірливі відносини з оточуючими, проявляти турботу про благополуччя інших, піклуватися про рідних, будувати близькі

відносини, тим більше властиво в цьому віці відчуття задоволені власним життям та основними своїми життєвими потребами.



**Рис. 2.10 – Фрагмент кореляційної плеяди, що відтворює зв'язки рівня задоволеності життям з показниками психологічного благополуччя у осіб в віці середньої дорослості**

*Примітка:* тонка лінія – позитивні зв'язки, значущі при  $\alpha = 0,95$ ; жирна лінія – позитивні зв'язки, значущі при  $\alpha = 0,99$ .

Отже, аналізуючи отримані дані, слід зазначити, що існують певні розбіжності у впливу психологічного благополуччя на рівень задоволеності життям на різних вікових етапах. Тобто, у віці ранньої дорослості рівень задоволеності від життя залежить від наявності позитивних зв'язків з оточуючими та від цілей у житті, певної спрямованості. У віці середньої дорослості рівень задоволеності життям залежить від наявності позитивних зв'язків з оточуючими та рівнем самоприйняття. У юнацькому віці нами не встановлено достовірних кореляційних зв'язків між рівнем задоволеності життям та показниками психологічного благополуччя. Встановлені взаємозв'язки, на нашу думку, пов'язані саме з віковими особливостями досліджуваних, оскільки в юнацькому віці характерно лише формування життєвих цілей, ціннісних орієнтацій, самоповаги, спостерігається в цей віковий період розбіжності між ідеальним та реальним Я, починається пошук смислу життя. А у віці ранньої дорослості основними віковими задачами

є досягнення ідентичності (розуміння хто я та чим прагну займатися) та близькості, а також усвідомлення цінності професійної діяльності. В період середньої дорослості відбувається аналіз власного життя, його переосмислення, погляд на себе зі сторони, тому дуже важливо прийняття себе, своєї діяльності, а не розчарування в житті, в цей віковий період важливо підтримання позитивних взаємовідносин, так як схильні переймаються тим, як зберегти теплі стосунки з рідними, для відчуття себе більш щасливими.

### **Висновки до другого розділу**

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що при вивченні рівня психологічного благополуччя та особливості сформованості його показників у досліджуваних осіб різної вікової групи (юнацький вік, рання та середня дорослість), нами було встановлено, що для більшості досліджуваних не залежно від віку характерно ситуаційний прояв психологічного благополуччя. Проте слід зазначити, що все ж вищий рівень психологічного благополуччя більш властивий в віці ранньої дорослості, а в юнацькому віці найменш.

Також слід зазначити, що за показником «позитивні відносини» більшість досліджуваних мають потребу в наявності позитивних відносинах з оточуючими, схильні проявляти турботу, піклування про інших, будувати довірливі стосунки. Встановлено, що наявність цілей, спрямованості, намірів на майбутнє більш властиво для особистості в віці ранньої та середньої дорослості, в юнацькому віці більш властиво ситуаційний прояв. Аналізуючи отримані результати за таким показником психологічного благополуччя, як «автономія» встановлено, що для більшості досліджуваних не залежно від віку властиво ситуаційний прояв автономії. Проте з віком рівень автономії збільшується, особистість стає більш самостійною, частіше схильна проявляти незалежність. За показником «особистісне зростання»,



«самоприйняття» та «керування оточенням» виявлено, що для більшості досліджуваних не залежно від віку характерно ситуаційний прояв (діагностовано середній рівень). Проте слід зазначити, що прагнення до особистісного зростання, відчуття самореалізації більш властиво в віці ранньої дорослості, ніж в юнацькому віці, чи в віці середньої дорослості. А в юнацькому віці більш властиво відсутність інтересу до навчання, власного розвитку та самореалізації. З'ясовано, що з віком рівень самоприйняття та вміння керувати оточенням збільшується.

При підрахунку  $t$  –критерія Стьюдента встановлено, що особам у віці ранньої дорослості більш властиво мати цілі в житті та мати певні переконання, що забезпечують спрямованість їх життя, ніж в осіб у юнацькому віці та середньої дорослості. А у віці середньої дорослості більш виражено наявність цілей, ніж у юнацькому віці. Особи у віці середньої дорослості краще вміють організувати власний простір, більш ефективно планувати та керувати повсякденними справами, ніж у юнацькому віці та ранньої дорослості. Також для людей в віці середньої дорослості більш властиво проявляти автономію, ніж для молоді в юнацькому віці. А у віці ранньої та середньої дорослості молодь більш схильна до підтримки позитивних відносин з оточуючими, ніж молодь в юнацькому віці.

Досліджуючи рівень задоволеності від життя, нами було встановлено, що особи в віці середньої дорослості більш схильні до відчуття задоволеності від власного життя, ніж особи в юнацькому віці та віці ранньої дорослості.

За допомогою  $t$  –критерія Стьюдента встановлено, що у віці середньої дорослості молодь більш схильна до відчуття задоволеності життям, ніж молодь в юнацькому віці та ранньої дорослості, а в період ранньої дорослості – більше, ніж в юнацькому віці. Тобто, з віком рівень задоволеності від життя збільшується.

Також проведено кореляційний аналіз отриманих даних за Спірменом, з метою простежити зв'язок психологічного благополуччя та рівня задоволеності життям у різних вікових групах. Встановлено, що у віці ранньої дорослості рівень задоволеності від життя залежить від наявності позитивних зв'язків з оточуючими та від цілей у житті, певної спрямованості. У віці середньої дорослості рівень задоволеності життям залежить від наявності позитивних зв'язків з оточуючими та рівнем самоприйняття. У юнацькому віці нами не встановлено достовірних кореляційних зв'язків між рівнем задоволеності життям та показниками психологічного благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Проведене емпіричне та теоретичне дослідження дозволило нам зробити наступні висновки:

1. Психологічне благополуччя виступає ключовим аспектом психічного та психологічного здоров'я особистості. Воно виступає інтегральним показником міри спрямованості особистості на позитивне функціонування, відображає власне ставлення до себе, до життя. Викоремлюють два підходи до трактування психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід пов'язаний із досягненням щастя, психологічне благополуччя розглядається з позиції отримання задоволення особистістю та намагання уникнути негативних емоцій. На основі евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається з позиції повноцінно функціонуючого індивіда, що має сенс життя, самореалізується. Взагалі психологічне благополуччя залежить від багатьох факторів, які умовно можна поділити на об'єктивні (економічний, біологічний та соціокультурний) та суб'єктивні (психологічний).

2. Для кожного вікового періоду властиво ті чи інші особливості, які значно впливають на рівень психологічного благополуччя особистості. Виявлено, що юнацький вік характеризується становленням сталої самосвідомості, розвитком зрілої самооцінки, виробленням світогляду, формується ідентичність, розвивається особистісний потенціал людини, її прагнення до самоактуалізації. Даний період є чутливим для формування життєвих цінностей особистості, зростає рівень свідомого самоконтролю та саморегуляції поведінки. У період ранньої дорослості основною задачею є досягнення ідентичності та близькості, підвищується здатність брати відповідальність на себе, ефективно пристосовуватися до нових умов, виникають нові емоції, що пов'язані з виникнення емоцій батьківських відносин, розширюються

можливості особистості як суб'єкта професійної діяльності, пізнання, спілкування. У період середньої дорослості підвищується цінність сімейного життя, кар'єри чи творчих здібностей особистості, проте може проявлятися самотність, переоцінка свого життя, незадоволеність власною професійною діяльністю. Особистості в цьому віковому періоді все частіше починають замислюватися про своє життя, про плин часу, можуть шкодувати за втраченим часом. Особи, що відчують прихильність до кого-небудь відчують себе щасливішими.

3. Встановлено, що особам у віці ранньої дорослості більш властиво мати цілі в житті та мати певні переконання, що забезпечують спрямованість їх життя, ніж особам у юнацькому віці та середньої дорослості. А у віці середньої дорослості більш виражено наявність цілей, ніж у юнацькому віці. Особи у віці середньої дорослості краще вміють організувати власний простір, більш ефективно планувати та керувати повсякденними справами, ніж у юнацькому віці та ранньої дорослості. Також для людей в віці середньої дорослості більш властиво проявляти автономію, ніж для молоді в юнацькому віці. А у віці ранньої та середньої дорослості молодь більш схильна до підтримки позитивних відносин з оточуючими, ніж молодь в юнацькому віці. У віці середньої дорослості молодь більш схильна до відчуття задоволеності життям, ніж молодь в юнацькому віці та ранньої дорослості, а в період ранньої дорослості – більше, ніж в юнацькому. Тобто, з віком рівень задоволеності від життя збільшується. Також встановлено, що рівень задоволеності життя у віці ранньої дорослості залежить від наявності позитивних відносин з оточуючими та наявності цілей у житті. А рівень задоволеності життям осіб у віці середньої дорослості залежить від самоприйняття та наявності позитивних відносин з оточуючими. В юнацькому віці нами не було встановлено достовірних зв'язків між рівнем задоволеності життям та показниками психологічного благополуччя.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко В. О. Математична статистика для психологів / В. О. Андрієнко. – Одеса : Астропринт, 2001. – 232 с.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М. : Академический проспект, 2000. – 621 с.
3. Аверин В. А. Психология человека от рождения до смерти. Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость / В. А. Аверин, Ж. К. Дандарова. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 411 с.
4. Вікова та педагогічна психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. 2-ге вид./ О. В. Скрипниченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднічук та ін. – К. : Карквела, 2007 – 400 с.
5. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Ж. П. Вірна // Проблеми сучасної психології. – 2013. – № 2. – С. 20-25.
6. Волков Б. С. Психология юности и молодости / Б. С. Волков. – М. : Академический проект: Трикста, 2006. – 256 с.
7. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.04 / Томский гос. ун-т. / А. В. Воронина. – Томск, 2002. – 24 с.
8. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – М. : Педагогическое общество России, 2003. — 509 с.
9. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник / М. М. Заброцький. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2009. – 112 с.
10. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя / Т. В. Данильченко // Актуальні проблеми психології. Психологія

- особистості. Психологічна допомога особистості. – 2014. – Т. 13. – С. 165-176.
11. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. – 2015. – № 3. – С. 48-55.
12. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю. І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 34. – С. 170-186.
13. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Л. Б. Козьмина. – Ярославль, 2014. – 174 с.
14. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя / Е. І. Кологривова // Соціальна психологія. – 2006. – № 5. – С. 179-184.
15. Котлова Л. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу / Л. Котлова, В. Ковтун // Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С. 53-56.
16. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – 7-е междунар. изд. – СПб.: Питер, 2000. – 992с.
17. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт-М», 2001. – 464 с.
18. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / под ред. В. Ю. Большакова. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476-510.

19. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов / В. С. Мухина. – 5-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2000. – 456 с.
20. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.
21. Обозов Н. Н. Возрастная психология: юность и зрелость / Н. Н. Обозов. – СПб. : СаиВеда, 2000. – 136 с.
22. Осин Е. Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, 2008. – Режим доступа: [http://www.isras.ru/abstract\\_bank/1210190841.pdf](http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf)
23. Пергаменщик Л. А. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес і результат адаптації / Л. А. Пергаменщик, І. І. Лепешинський // Психологічна діагностика. – 2007. – № 3. – С. 73-96.
24. Першина Л. А. Возрастная психология: учеб. пос. для вузов / Л. А. Першина. – М. : Академия, 2004. – 256 с.
25. Психология человека от рождения и до смерти. Психологический атлас человека / Под ред. А. А. Реана. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2007. – 651 с.
26. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : учеб. пособие для студ. и аспирантов психологич. фак-тов / Ф. Райс. – 8-е международное изд. – СПб. : Питер, 2000. – 624 с.
27. Реан А. А. Психология и педагогика / А. А. Реан, С. И. Розум, Н. В. Бордовская. – СПб. : Питер, 2000. – 432 с.
28. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.

29. Самаль, Е. В. Самоактуализация личности в процессе обучения в вузе: автореф. дис. канд. псих. наук / Е. В. Самаль. – Ярославль, 2008. – 24 с.
30. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2006. – 350 с.
29. Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии / О. О. Фомина // Мир науки. – 2016. – Т. 4. – № 6. – Режим доступа: <http://mir-nauki.com/vol4-6.html>.
32. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості / А. С. Харченко, Н. О. Гончарова // Психологія і особистість. – 2017. – № 2 (12). – С. 186-194.
33. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 607 с.
34. Шамионов Р. М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации / Р. М. Шамионов // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 237-249.
35. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – С. 95-129.
36. Deci E. The General Causality orientation scale / E. Deci, R. Ryan // Journal of Research in Personality. – 1985. – № 19. – P. 109-134.
37. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / E. Diener // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 68 (4). – P. 653-663.
38. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. Ryan, E. Deci // American Psychology. – 2000. - Vol. 55 (1). – P. 68-78.



39. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – P. 719-727.
40. Sheldon K. The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it / K. Sheldon, R. Ryan, E. Deci, T. Kasser // by the society for personality and social psychology. – 2004. – Vol. 30 (4). – P. 475-486.

## ДОДАТКИ

## Додаток А1

## КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

## ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Пухальська Алла, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевим чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науководослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи; - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (підпис)

Алла Пухальська  
(ім'я, прізвище)

