

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ

NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE
G.S. KOSTIUK INSTITUTE OF PSYCHOLOGY OF THE NATIONAL
ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE



САМОДЕТЕРМІНАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGY • ПСИХОЛОГІЯ



ПСИХОЛОГІЯ • PSYCHOLOGY

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ**



**САМОДЕТЕРМІНАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Монографія

За редакцією Л. З. Сердюк

Видавець Вікторія Кундельська
Київ – Львів
2021

УДК 159.9.2
С 32

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
(протокол № 8 від 24 червня 2021 р.)*

Рецензенти:

Карамушка Л. М., дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків;
Коваленко А. Б., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Сердюк Л. З.

С 32 Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 236 с.

ISBN 978-617-8116-06-4

У монографії висвітлюються результати теоретичних та емпіричних досліджень психологічних основ самодетермінації психологічного благополуччя особистості. Представлено емпіричний матеріал виявлення закономірностей, чинників та предикторів якості життя, задоволеності життям та психологічного благополуччя особистості, що сприятиме розвитку її потенціалу, життєвих цілей, перспектив, позитивного самоствавлення, віри в свої можливості, усвідомленості життєвого шляху. Практичним аспектом дослідження є виявлення внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя особистості, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей в майбутньому.

Монографія адресована науковцям, які вивчають проблеми саморозвитку, самореалізації, особистісної автономії, самодетермінації, психологічного благополуччя, життєстійкості особистості, психологам, психотерапевтам, керівникам організацій, педагогічним працівникам закладів освіти, аспірантам, студентам.

Номер державної реєстрації наукового дослідження 0119U002172

ISBN 978-617-8116-06-4

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021
© Видавець Вікторія Кундельська, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	5
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Аналіз основних теоретичних підходів до розуміння змісту та структури феномена психологічного благополуччя особистості (<i>Сердюк Л. З.</i>)	7
1.2. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості (<i>Яворська-Ветрова І.В.</i>)	12
1.3. Особистісна ефективність як чинник психологічного благополуччя (<i>Дригус М. Т.</i>)	30
1.4. Особистісна автономія та позитивні взаємини з іншими як чинники психологічного благополуччя (<i>Чайка Г. В.</i>)	34
1.5. Життєві перспективи та стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості	43
1.6. Мотивація самореалізації як чинник психологічного благополуччя особистості (<i>Пенькова О. І.</i>)	51
1.7. Психолого-аксіологічні аспекти проблеми благополуччя особистості (<i>Турбан В. В.</i>)	54
1.8. Методичне забезпечення дослідження (<i>Сердюк Л. З.</i>)	66
РОЗДІЛ 2. ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	71
2.1. Взаємозв'язок системи ставлень та психологічного благополуччя особистості (<i>Яворська-Ветрова І.В.</i>)	71
2.2. Взаємозв'язок особистісної ефективності зі складовими психологічного благополуччя особистості (<i>Дригус М. Т.</i>)	98
2.3. Емпіричні кореляції особистісної автономії та прив'язаності до інших (<i>Чайка Г. В.</i>)	105
2.4. Особливості життєвих перспектив особистості та стратегій їх досягнення (<i>Володарська Н. Д.</i>)	117
РОЗДІЛ 3. ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	133
3.1. Цілісна організація та детермінація психологічного благополуччя особистості (<i>Сердюк Л. З.</i>)	133

3.2. Внутрішні ресурси і предиктори психологічного благополуччя особистості (<i>Сердюк Л. З.</i>)	141
3.3. Самоорганізація як чинник мотивації самореалізації особистості (<i>Сердюк Л. З.</i>)	144
РОЗДІЛ IV. ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ЗМІСТ ФЕНОМЕНІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ, ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	150
4.1. Взаємозв'язок феноменів психологічного благополуччя, щастя та задоволеності життям особистості (<i>Данилюк І. В.</i>)	150
4.2. Екзистенційні чинники задоволеності життям та психологічного благополуччя особистості (<i>Каплуненко Я. Ю.</i>)	160
4.3. Взаємозв'язок феноменів психологічного благополуччя та якості життя особистості (<i>Чиханцова О. А.</i>)	171
4.4. Психологічні чинники якості життя особистості (<i>Чиханцова О. А.</i>)	182
ВИСНОВКИ	193
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	196
ДОДАТКИ	213
Відомості про авторів	235

ВСТУП

Зростання стресогенності в сучасному суспільстві формує замовлення на дослідження, спрямовані на вивчення умов і процесів, що сприяють встановленню внутрішньої рівноваги та оптимального функціонування людини, розкриттю її особистісного потенціалу, самореалізації та психологічному благополуччю. Цілком закономірно, що сучасне суспільство формує замовлення на дослідження, спрямовані на вивчення умов і процесів, що сприяють досягненню внутрішньої рівноваги та феноменів позитивного функціонування людини: «щастя», «психологічного благополуччя», «життєстійкості», «задоволеності життям», «якості життя» тощо.

У монографії висвітлюються результати теоретичних та емпіричних досліджень психологічних основ психологічного благополуччя особистості. Представлено емпіричний матеріал виявлення закономірностей, чинників та умов самодетермінації психологічного благополуччя особистості. Значна увага у монографії приділена визначенню передумов психологічного благополуччя та самореалізації особистості, що полягають в актуалізації її внутрішніх ресурсів, розвитку особистісного потенціалу, визначеності життєвих цілей, перспектив, цінностей, автономії та формування салютогенетичної спрямованості особистості.

Основна ідея дослідження полягає у тому, що психологічне благополуччя особистості досягається нею шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприймання дійсності та способів мислення, що формується на основі позитивного самоприйняття, впевненості у собі та власних силах, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми, умінні контролювати себе, свої почуття і враження, здатності побудувати своє життя свідомо і самостійно, знаходячи радість в навколишній повсякденності. Самодетермінація особистості є підґрунтям та основною умовою досягнення психологічного благополуччя та підвищення якості життя.

Дослідження базується на сучасній методології постнекласичної психології (гуманістичному підході, екзистенційному, теоріях самоорганізації та самодетермінації, сучасних теоріях особистості).

Інноваційний характер викладених наукових результатів, на основі розуміння механізмів переходу можливості у дійсність, відкриває широкі перспективи до подальшого їх втілення з отриманням вираженого позитивного соціально значущого ефекту, що полягає в сприянні якості життя, задоволеності життям, психологічному благополуччю особистості та її самореалізації.

*Людмила СЕРДЮК, доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Розділ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз основних теоретичних підходів до розуміння змісту та структури феномена психологічного благополуччя особистості

Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети особистості (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2011). Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами. За межами психології тривалий час залишалися найважливіші особистісні феномени – цілі і сенс життя, щастя, благополуччя та ін.

Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів (Messias et al., 2020). Тобто, зміщення фокусу психологічного втручання з проблеми на її розв'язання, характерне для концепції позитивного підходу, розширює можливості розвитку внутрішніх ресурсів особистості в досягненні станів оптимального функціонування, психологічного благополуччя, якості життя та ін. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати.

Початком вивчення суб'єктивного благополуччя стали дослідження Х. Кентріла, Е. Дінера, Н. Бредбурна, М. Ягоди, які фактич-

но ототожнювали психологічне благополуччя з психічним здоров'ям, щастям, відсутністю несприятливої симптоматики. Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення, прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності щодо близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани. Зокрема, Р. М. Райан і Е. Л. Десі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним (Deci, & Ryan, 2000). Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям. Тому суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими показниками психологічного благополуччя як автономія і позитивні взаємини з оточенням, але й з фізичними симптомами.

Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють низку близьких за значенням понять: «щастя», «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя» та ін. Таке розмаїття термінів не лише свідчить про значний інтерес до вивчення різних аспектів благополуччя, але й про концептуальні розбіжності.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями К. Ріфф (Ryff, 1995), С. Любомирського та ін. (Lyubomirsky, & Lepper, 1999), роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо.

Також у літературі існує термін «суб'єктивне благополуччя», що є синонімом психологічного благополуччя) (Панина, 2006).

Класичними та найбільш цитованими можна назвати таких дослідників психологічного благополуччя: Н. Бредбурн, Е. Дінер, М. Ягода, Р. Еммонс, К. Ріфф, Р. Райан, Е. Десі, М. Селігман, М. Чіксентміхайі, С. Любомирські, І. Габанські та ін.

К. Ріфф (Ryff, 1995), спираючись на модель М. Ягоди, дослідження Н. Бредбурна та Е. Дінера, аналіз концепцій різних авторів (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона, К. Юнга та ін.), зробила значний внесок у розробку цієї проблеми. Вона пропонує

багатофакторну структуру психологічного благополуччя на основі 6 компонентів, як прояву позитивного психологічного функціонування: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань.

Наукова розробка цієї проблеми ведеться також у межах споріднених напрямків, таких як: екзистенціально орієнтовані теорії свободи (Е. Фромм, В. Франкл, Р. Мей), теорія суб'єктності (Р. Харре), теорія самоефективності (А. Бандура), теорія самоактуалізації (А. Маслоу), часової перспективи (Ж. Нюттен), теорії «поток» (М. Чікзентміхалі) та ін.

Окремо варто зазначити теорію самодетермінації Р. Райана і Е. Десі. В її основі концепція базових потреб людини: компетентність, автономія (самодетермінація), позитивні стосунки. Вони відзначають, що задоволення потреб прямо пов'язане з актуальним соціальним контекстом: якщо середовище сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень благополуччя і життєвих сил людини, в іншому випадку – рівень благополуччя знижується.

Усі підходи до розуміння психологічного благополуччя, розроблені на сьогодні, на думку Р. Райана, можна розділити на *два основні напрями*: гедоністичний та евдемонічний. Представники *гедоністичного* напрямку (Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін.) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя; наприклад, трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера складається із задоволеності життям, відсутності негативного афекту та наявності позитивних емоцій. *Евдемоністичні* моделі включають більше компонентів, ніж гедоністичні та відрізняються змістом конструктів. Такою є модель психологічного благополуччя К. Ріфф (Ruff, 1995). Психологічне благополуччя, у межах евдемоністичного підходу, розглядається як результат розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні або реалізації своєї природи. Модель Р. Райана і Е. Десі (Ryan, & Deci, 2000) націлена на визначення чинників, які стимулюють вроджений людський потенціал, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, та на дослідження процесів і умов, що сприяють здоровому розвит-

ку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств. Цей напрям виводить проблему психологічного благополуччя особистості на метафізичний, екзистенціальний рівень, що проявляється в екзистенції її життя.

Як окремі підходи виокремлюють також дослідження «якості життя», де благополуччя розглядається в дещо ширшому сенсі, ніж представниками гедоністичних та еудемоністичних моделей і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості (Lyubomirsky, & Lepper, 1999; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) та «оздоровчий» підхід («Wellness»), який використовується переважно у консультуванні щодо здорового способу життя, як цілісного способу життя, що включає в себе безліч питань в аспекті охорони здоров'я і оптимального функціонування особистості, фізичного або духовного здоров'я (М. Гарарі, К. Вехлер, Б. Паломбі, Л. Роско та ін.).

У вітчизняній та пострадянській психології загалом у дослідження різних аспектів психологічного благополуччя особистості варто відмітити напрацювання А. В. Вороніної, Т. В. Данильченко, Л. В. Куликова, Д. О. Леонтєва, К. М. Паніної, П. П. Фесенка, Т. Д. Шевеленкової, О. С. Ширяєвої та ін., результатом яких стала перевірка класичних та розробка багатьох нових моделей психологічного благополуччя особистості.

Один із дослідників психологічного благополуччя Р. М. Шамионов (2008) визначає його 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.

Психологічне благополуччя містить дві основні складові: перевалювання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя. Тому, можливим є виокремлення двох компонентів психологічного благополуччя: *когнітивний* (оцінка різноманітних аспектів буття) і *емоційний* (домінує емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів (Панина, 2006).

Щодо дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість (Rigby, 2005); академічною успішністю (Chang, 2003); досягненнями (Suldo, Shaffer,

& Riley, 2008). Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки (Gilman, & Huebner, 2006).

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радіщами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї (Joronen, & Astedt-Kurki, 2005).

Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: *прямі*, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005); *непрямі*, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям (Huebner, & Gilman, 2006).

Наявні концепції суб'єктивного благополуччя, в основному, створені в контексті екзистенційно-феноменологічного підходу, але існують також оригінальні і самостійні моделі благополуччя. Наприклад, відповідно до моделі А. В. Вороніної (2002), психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей. П. П. Фесенко пропонує розуміти психологічне благополуччя як конструкт, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості (Фесенко, 2005). При чому, структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться. У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточенням», «ціль в житті»; психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язаний з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати.

Розуміння структури психологічного благополуччя ми розширили значенням майбутньої перспективи та особистісних прагнень, системи ставлень людини до себе та інших, самоефективності, мотивації самореалізації, що робить їх компонентом структури психологічного благополуччя (Serdiuk, 2011; Сердюк, 2017).

Таким чином, *психологічне благополуччя* можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є *мотиваційним параметром* особистості, рівень вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що передбачає цілі, плани, цінності і прагнення.

Розбіжності дослідників самодетермінації та психологічного благополуччя особистості щодо сутності феноменів та складових зумовлені, насамперед, тим, що вони оцінюються самою людиною з позицій її цінностей і цілей. В такому разі, *доцільно вивчати чинники, що впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності (екзистенційне переживання ставлення до власного життя)*.

1.2. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості

Ставлення, як один із аспектів сутності особистості, її «усталена визначеність», окреслюють ідеї відносин організму та середовища (В. М. Бехтерев), суб'єктно-об'єктного зв'язку особистості з середовищем (А. Ф. Лазурський). Саме через «соціальність» людини, «представленість «інших» у собі» стверджується, що «система ставлень виявляється орієнтувальним чинником, сукупністю внутрішніх опор, завдяки якій людина ієрархізує та маркує дійсність» (Кравченко, 2006, с. 107). Наголошуючи, що для психологічних ставлень характерним є поєднання стабільності, стійкості й водночас пластичності, мінливості, дослідники ставлять питання про розгляд ставлень як самостійного класу психічних явищ (Позняков, 2013).

Концепт «ставлення особистості» був засадничо проаналізований у наукових розвідках В. М. Мясіщева (Мясищев, 1960; 1995; 2004). Однією із принципів підстав його теорії є розгляд особистості як системи ставлень, які відображають вибіркового, переважно усвідомлюваного, такого, що ґрунтується на досвіді, психологічний зв'язок людини з різноманітними проявами життя, який виявляється в її реакціях, діях, переживаннях, а також зв'язок людини з самою собою як суб'єктом діяльності. В. М. Мясіщев вважав ставлення інтегруючим центральним елементом структури особистості.

Учений привертав увагу до того, що ставлення людини не є «продуктом якихось абстрактних історичних умов», це, насамперед, результат взаємодії людини з «абсолютно конкретним для неї навколишнім середовищем» і того, «наскільки це середовище дає простір для вияву і розвитку її індивідуальності», як в предметній діяльності, так і у взаємодії з іншими людьми, зазначав А. А. Бодальов у статті до 100-річчя В. М. Мясіщева (Бодалев, 1993, с. 88). Система ставлень, формуючись під впливом суспільних відносин, «переломлюючись» через «внутрішні умови», структурується за мірою узагальнення і виконує регулятивну функцію у поведінці людини.

Характер життєвих взаємодій суб'єкта породжує різноманітні «часткові ставлення, або сторони ставлення, або види його» (Мясищев, 1960, с. 212). Однією з таких сторін ставлень є потреби, які В. М. Мясіщев визначає як «конативну тенденцію оволодіння» (те, чого прагнуть, домагаються). У процесі розвитку ставлень виокремлюється їх інша сторона – емоційні ставлення, які в людини виявляються у прихильності, любові, симпатії, і їх протилежностях – неприязні, ворожості, антипатії. Учений зазначає, що саме емоційні ставлення називають зазвичай почуттями.

Як відносно самостійні види ставлень В. М. Мясіщев розглядає інтереси, оцінки і переконання. Посилаючись на численні дослідження, він зауважує, що інтерес до діяльності сприяє «яскравому емоційному ставленню», а формування інтересу пов'язане з «активним і успішним включенням в ... діяльність» (Мясищев, 1960, с. 215). При цьому успішність й інтерес до діяльності нерозривно пов'язаний з її осмисленістю, тобто з тим, що об'єктивним змістом діяльності набуває для людини і суб'єктивного змісту.

Окреслюючи нерозривний зв'язок ставлень і процесів сприйняття, пам'яті, мислення, уваги, фантазії, волі, В. М. Мясіщев наголошує на

регуляційній функції ставлень у досягненні ефективності й успішності діяльності. Розглядаючи проблему мотивації діяльності, вчений стверджує, що мотив «як підґрунтя дії, рішення або зусилля» є власне «вираженням ставлення до об'єкта дії, суб'єктивно є бажанням, прагненням, потребою, усвідомленням обов'язку, необхідності тощо». Аналіз здійснених досліджень дав підстави ученому вивести загальну закономірність: «функціональні можливості людини в будь-якому напрямку діяльності можуть бути визначені лише за наявності її активно-позитивного ставлення до завдання» (Мясищев, 1960, с. 220). Тобто активне ставлення, усвідомлення необхідності є мобілізуючим чинником, джерелом вольового зусилля, що спонукає до виконання діяльності.

Розкриваючи питання формування ставлень в індивідуальному розвитку людини, вчений наголошує на його тісній взаємопов'язаності зі становленням самосвідомості. «Початковий період зростаючої вибірковості, що виявляється в різних областях і інтегрується, можна назвати *представленням*, тобто ще не сформованим свідомим ставленням при наявності явної вибірковості» (курсив автора) (Мясищев, 1960, с. 222). Стати свідомим означає стати таким, що свідомо ставиться. При цьому «свідоме ставлення, виростаючи з минулого, орієнтується на перспективи майбутнього» (Мясищев, 1960, с. 225), ці «перспективні лінії» є головним важелем виховання й становлення особистості.

У структурі ставлень учений виокремив емоційний, оцінний (пізнавальний, когнітивний) та конативний (поведінковий) компоненти. Видами ставлень щодо цілей є, за класифікацією В. М. Мясищева, потреби, мотиви, емоційні ставлення, інтереси, оцінки, переконання й спрямованість як домінуютьне ставлення, що визначає життєвий шлях особистості. Система ставлень включає такі види за спрямованістю, як: ставлення до речей і явищ зовнішнього світу (суб'єкт – об'єктні ставлення), ставлення до інших людей (суб'єкт – суб'єктні, міжособистісні ставлення), ставлення до себе (самоставлення). Самоставлення формується пізніше за інші ставлення і завершує становлення системи ставлень (Мясищев, 2004). Вищим рівнем розвитку особистості, на переконання вченого, є усвідомлені ставлення до навколишньої дійсності й самосвідомість як усвідомлене ставлення до себе. Ставлення виявляють приховані наявні можливості людини і сприяють появі нових, складають внутрішній потенціал особистості.

Досліджуючи проблему взаємодії особистості з соціальним середовищем та питання соціально-психологічного розуміння структури особистості і її динамічних тенденцій, Н. І. Сарджвеладзе розглядав особистість у системі ставлень. Виходячи з постулату про те, що особистість формується у складних процесах «спільної діяльності й взаємного спілкування» і саме завдяки цьому «стає для себе самої самосвідомістю», учений вводить поняття «диспозиціонального ядра особистості». Цей концепт він розуміє як «взаємозв'язок, з одного боку, структурних одиниць: а) соціального статусу, б) аттитюдів, в) самоставлення, і, з іншого боку, динамічних тенденцій, що характеризуються параметрами: а) модальності (адаптація – перетворення), б) джерела (бути – мати) і способу (ентропія – неентропія) активності» (Сарджвеладзе, 1989, с. 36–37). У процесі взаємодії з середовищем ця відносно стійка система структурується й диференціюється, проходячи у своєму становленні низку етапів, життєвих циклів. У часовому вимірі це становлення репрезентується свідомості у вигляді образів «Я актуального», «Я ретроспективного» і «Я проспективного». Саме ставлення як «конститууючий чинник особистості» дозволяють розглядати взаємодію особистості і соціального середовища як цілісну систему «особистість – соціум».

Н. І. Сарджвеладзе зауважував, що окремі «диспозиції особистості як віртуальні стани» конкретизуються в реальній поведінці через механізм установки. При цьому учений, ґрунтуючись на працях Д. Н. Узнадзе та його співробітників, розглядав установку як «цілісний стан суб'єкта», що є «модусом ставлення (саме ставлення і взаємодії) людини зі світом» (Сарджвеладзе, 1989, с. 13), наголошує на «ставленнєвій» природі цього феномену. У структурі установки особистості як суб'єкта діяльності Н. І. Сарджвеладзе виокремлює такі компоненти: пізнавальне, емоційне, дієве (поведінкове) ставлення. При цьому когнітивно-афективний блок, на переконання автора, найчастіше досліджується цілісно, визначаючись як оцінне ставлення, адже «психічний акт оцінки певних предметів чи подій не є ні чисто раціональним процесом,.. ні відірваним від інтелектуальної активності емоційним станом» (Сарджвеладзе, 1989, с. 46). Щодо видів ставлення щодо об'єкта учений окреслює «включеність у ставлення» (соціальний статус) як місце особистості у системі соціальних відносин, а також «ставлення до...», серед яких, слідом за С. Л. Рубінштейном,

В. Н. Мясіщевим, Е. В. Ільєнковим, класифікує ставлення до певних сторін дійсності: до інших людей та до речей, і ставлення до себе (Сарджвеладзе, 1989, с. 41–42), тобто соціальні установки (аттитюди).

Так, у концептуальній схемі Н. І. Сарджвеладзе, у системі «особистість – соціум» структурними одиницями особистості є «(а) соціальний статус, (б) самоствавлення і (в) установка щодо зовнішнього світу» (Сарджвеладзе, 1989, с. 47). Дієве ставлення водночас є вираженням динамічних тенденцій особистості. Отже, на думку вченого, особистість є не тільки виразом свого місця в системі соціальних ставлень, тобто свого соціального статусу, а й вона сама певним чином ставиться до свого соціального оточення. Саме ці ставлення складають систему атитюдів (установок) особистості.

Аналізуючи взаємодію об'єктів установок та модусів ставлень суб'єкта, Н. І. Сарджвеладзе виокремлює чотири типи ставлень особистості до людей і речей: суб'єкт-об'єктне ставлення до речей, суб'єкт-об'єктне ставлення до людей, суб'єкт-суб'єктне ставлення до речей, суб'єкт-суб'єктне ставлення до людей, а також характеризує їх когнітивні, емоційні й конативні компоненти. Учений наголошує, що тільки суб'єкт-суб'єктне ставлення до іншої людини можна назвати інтерсуб'єктним, персоналізованим. Для такого підходу характерним є «турбота про підвищення рівня персоналізованості іншої (людини) шляхом стимулювання у неї тенденції зростання, самостійності, самореалізації, саморозвитку», визнання її «індивідуальності, автономності і права на власний голос» (Сарджвеладзе, 1989, с. 83).

Значну увагу Н. І. Сарджвеладзе присвятив розгляду особливої підструктури ставлень особистості – її ставленню до самої себе, самоствавленню, зокрема, його структурі, змісту, функціям, часовому виміру. Характеризуючи когнітивний компонент самоствавлення, він констатує, що процеси самовідображення (самосвідомості й самопізнання) з необхідністю включають в себе самооцінку, адже «шляхом процесів самопізнання особистість намагається зрозуміти не тільки те, хто вона є, але й якою вона є, не тільки те, що вона зробила, але й що і як вона може зробити» (Сарджвеладзе, 1989, с. 97). Щодо емоційного компонента самоствавлення, учений солідаризується з концептуальним баченням В. В. Століна про три емоційні осі самоствавлення: симпатія – антипатія, повага – неповага, близькість – віддаленість, які узагальнюються у почуття позитивного чи негативного ставлення

особистості до себе (Столин, 1987). Конативним компонентом самоствавлення є «внутрішні дії на свою адресу», а також готовність до таких дій (маніпулятивно-інструментальне або діалогове ставлення до себе, самовпевненість, самоприйняття, самозвинувачення, самоконтроль, самокорекція, очікуване ставлення від інших, самопрезентація іншим тощо). Н. І. Сарджвеладзе привертає увагу до того, що здійснення або готовність до дій щодо себе залежить від способу ставлення до себе – як до об'єкта впливу чи як до суб'єкта діяльності. Причому спосіб ставлення до себе «внутрішньо диференціює не тільки... конативний компонент самоствавлення, а й пізнавальні та емоційні ставлення до себе» (Сарджвеладзе, 1989, с. 98). Дослідник наголошує, що в усіх сферах ставлення до будь-яких своїх характеристик є інваріантним залежно від суб'єкт-об'єктного чи суб'єкт-суб'єктного способу ставлення до себе.

Н. І. Сарджвеладзе висвітлює поліфункціональність системи самоствавлень. Серед них: функція «дзеркала» (відображення себе); функція самовираження і самореалізації (стимулює активність особистості); функція збереження внутрішньої стабільності й континуальності «Я» (відображає тенденцію до «внутрішньої узгодженості й конгруентності»), яка притаманна когнітивним уявленням про себе, емоційним реакціям щодо своїх проявів і адресованим собі діям); функція саморегуляції і самоконтролю; функція психологічного захисту (спрацьовує при отриманні інформації, що загрожує уявленням про власне «Я», що склалися, при життєвих невдачах або різної інтенсивності психотравмах); функція інтракомунікації (маючи соціальну природу, особистість «для себе самої є в ролі соціуму, взаємодіючи з собою і «розігруючи» комунікаційні процеси на «сцені» внутрішнього життя») (Сарджвеладзе, 1989, с. 110–111).

Розглядаючи самоствавлення у часовому вимірі, Н. І. Сарджвеладзе зауважує, що «презентованість у часі й спрямованість на час конститується постійною трансценденцією свідомості та особистості», тобто «людина регулярно виходить за рамки теперішнього, прориваючи його межі в напрямку минулого і майбутнього» (Сарджвеладзе, 1989, с. 112). Він обґрунтовує, що «суб'єкт не тільки будує образ того, яким він є, яким він був і яким він буде, а й займає певну часову позицію, яка є своєрідною «точкою відліку» і в перспективі якої суб'єктом моделюється «горизонт часу» цих образів» (Сарджвелад-

зе, 1989, с. 112–113). І саме врахування того, на який часовий період припадає загострена увага суб'єкта, і з якої часової позиції здійснюється самооцінка власних вчинків і особистісних рис, на переконання ученого, подає необхідну інформацію для розуміння внутрішнього світу особистості.

Вивчення системи ставлень особистості перебуває у фокусі новітніх теоретичних та емпіричних психологічних розвідок. Науковці наголошують, що «ставлення виконують як внутрішньопсихологічні функції, пов'язані зі структуруванням досвіду особистості, так і зовнішні, з побудови окремих вчинків та «генеральної лінії» поведінки людини» (Гончарова, Ларіонов, 2017, с. 132) і розробляють нові дослідницькі парадигми для вивчення цього феномену. У сучасних психологічних дослідженнях проблема ставлень розглядається як самостійний клас психічних явищ (Кравченко, 2006; Позняков, 2013).

Сучасні дослідники цього феномену (Гончарова, Ларіонов, 2017; Кузнецов, Макаренко, Ларионов, 2015; Ляшенко, 2012) окреслюють такий підхід у річищі «широкого» напрямку вивчення системи ставлень особистості, який інтерпретує систему ставлень як «інтегральне системне утворення, єдність відображення суб'єктом об'єктивної дійсності й ставлення до неї, яке спрямовує й визначає поведінку і діяльність, їх вибірковість та спрямованість». У межах другого напрямку система ставлень розглядається як структура характеру, «складова частина типу життєдіяльності» (Кузнецов, Макаренко, Ларионов, 2015, с. 129–131). Основними характеристиками ставлень особистості розглядають модальність, рівень усвідомленості, активності, узагальненості, інтенсивності і рівень стійкості (Жданюк, 2017).

У розвиток положень В. М. Мясіщева про такі види ставлень за спрямованістю, як: ставлення до речей і явищ зовнішнього світу (суб'єкт – об'єктні ставлення), ставлення до інших людей (суб'єкт – суб'єктні, міжособистісні ставлення), ставлення до себе, М. А. Кузнецов, П. В. Макаренко, С. О. Ларіонов виокремлюють наступні групи ставлень: ставлення до суспільства, мікросередовища, окремих людей, які виникають у міжособистісних контактах і обумовлені історичними та колективними відносинами, при цьому ставлення до інших «має оцінний характер, у якому інтелектуальна оцінка залежить від емоційного ставлення до рис людей, які виявляються у соціальних контактах»; ставлення до самого себе (самоствалення); ставлення

до праці й інших видів діяльності; ставлення до речей як продуктів людської праці (Кузнецов, Макаренко, Ларионов, 2015, с. 131; Піроженко та співр., 2014).

В. М. Мясіщев наголошував на регулюючій функції ставлень у досягненні ефективності й успішності діяльності. Ґрунтуючись на аналізі сучасних досліджень, Г. О. Гончарова і С. О. Ларионов додають наступні функції: 1) смислоутворювальна («ставлення тісно пов'язані з особистісними смислами, які є «індивідуалізованим відображенням об'єктів, заради яких здійснюється діяльність»); 2) цілеутворювальна, або спрямовуюча («особистість завжди має ставлення до об'єкта поведінки та його мети, оцінюючи її досяжність і бажаність»); 3) гармонізувальна, або інтегруюча («ставлення, згладжуючи амбівалентність думок і почуттів, роблять досвід внутрішньо несуперечливим»); 4) опановувальна, або долаюча, функція («стійкість і постійність активних ставлень дозволяють особистості підтримувати власну надійність і протистояти діям середовища, долати опір зовнішніх умов, боротися з перешкодами та досягати поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів усупереч несприятливим умовам середовища. За рахунок цього поведінка стає цілісною та стійкою для самого суб'єкта, передбачуваною та прогнозованою – для оточення») (Гончарова, Ларионов, 2017, с. 131–132).

Розвиваючи і поглиблюючи думку В. М. Мясіщева про те, що ставлення є вираженням досвіду людини, дослідники аналізують ставлення насамперед як «структури досвіду, накопиченого у процесі міжособистісної взаємодії, і які в узагальненому, «згорнутому» вигляді визначають готовність (установку) до певного мислення, переживань і поведінки» (Кузнецов, Макаренко, Ларионов, 2015, с. 131). Так, система ставлень розглядається як різновид моделі структури і змісту індивідуального досвіду людини в межах суб'єктної парадигми і може бути представлена через суб'єктивні семантичні простори. Ґрунтуючись на такому підході, автори здійснили спробу застосувати метод багатомірного шкалювання для вивчення особливостей системи ставлень.

В аналітичній моделі Е. Б. Старовойтенко і А. Н. Ісаєвої ставлення розглядаються як конституюючі життя особистості, такі, що визначаються творчо-рефлексивною активністю Я. Автори означають ставлення як «динамічні твірні індивідуального життя, його психологічну

«тканину», активності, що беруть початок у неусвідомлюваному саморусі життя, що має Я своїм необхідним джерелом, спрямовані в духовні області буття і повертаються «собі» й «іншим» (Старовойтенко, Исаева, 2016, с 742). Ставлення мають складну архітектоніку й включають пізнавальні, естетичні, етичні, діяльно-творчі, рефлексивні та інші ставлення. Науковці диференціюють ставлення за критерієм цінностей, що пов'язаний з «архітектонікою ставлень, особистісним зверненням до їх опозицій, їх діалогічністю, їх представленістю в інших людях, їх перетворювальними внесками у світ, Я і культуру» (Старовойтенко, Исаева, 2016, с 743). Ціннісний характер ставлень виражається в їх змістах, що сприяють розвитку особистості, відтворенню і оновленню її продуктивного життя. Авторська ідея «принципу опозицій» полягає у тому, що змістовність, особистісна значущість, вирішення і невирішення протиріч між опозиціями у ставленнях свідчать про провідне значення і найбільш «сильні можливості» цих ставлень у житті особистості, їх «життєву значимість».

Подібний принцип опозиції, дуальності покладено в основу розробки О. Л. Мерзляковою матриці ключових установок світосприйняття, що відображають види ставлень особистості. Ці установки стосуються чотирьох виокремлених напрямів світосприйняття, що мають протилежні тенденції: самоставлення і сприйняття себе як спроможного вирішувати життєві виклики або безсилою перед ними; ставлення до інших людей як до хороших або поганих; відчуття світу як контрольованого чи такого, що не піддається контролю та персональному впливу; вибір у взаємодії зі світом стратегій домінування, нав'язування чи пристосування. На думку дослідниці, інтеграція, поєднання позицій можливі через прийняття себе: «Саме прийняття власного «Я» і буде тією центральною позицією, крапкою балансу, що надасть людині відчуття рівноваги й дасть їй змогу більш зважено й тверезо поставитися до навколишнього світу» (Мерзлякова, 2017, с. 52). Така рівноважена особистісна позиція (прийняття власного «Я», толерантне ставлення до інших людей, конструктивна взаємодія і відчуття єдності зі світом), зазначає авторка, сприятиме знаходженню балансу за чотирма параметрами відносин із собою та світом, «дасть змогу людині на практиці реалізувати формулу соціально-психологічного здоров'я та професійного успіху» (Мерзлякова, 2017, с. 52–53).

Дослідники акцентують увагу на концепті «ціннісне ставлення» й описують його як «ставлення людини до найвищих цінностей, таких як «людина», «життя», «суспільство», «праця», «пізнання». Ціннісним ставленням називають і ставлення до цінностей, і ставлення, які ціннісні для життя» (Піроженко та співр., 2014, с. 53). Автори вважають, що ціннісні ставлення мають узагальнений характер, а їх сталість, постійний прояв є якісною характеристикою особистості, тобто її якостями.

У психологічних розвідках особистісно-ціннісна взаємодія, тобто власне «двостороннє задоволення сторонами-учасницями взаємодії певних соціальних потреб одне одного шляхом взаємного надання кожній зі сторін відповідних цінностей» (Музика, 2016, с. 9), складає зміст концепції ціннісного обміну. Як зазначає О. Л. Музика, у результаті ціннісного обміну у колі референтних груп та осіб «у людини поступово складається інтегральне ціннісне усвідомлення себе як цілісної системи ціннісних характеристик, що мають своє вираження на шкалі соціальних цінностей» (Музика, 2016, с. 9). Розбудова такої «ціннісної самоідентичності» є підґрунтям становлення самоствавлення особистості. Оскільки самоствавлення є визначальним в системі ставлення суб'єкта до світу, задає «значеннєві орієнтири життєдіяльності людини» і значною мірою «обумовлює остаточний результат особистісного розвитку», О. Д. Рейпольська визначає позитивне, рефлексивне і критичне самоствавлення, що формується у дитини, як «ціннісне самоствавлення» (Рейпольська, 2014, с. 143). Формами його прояву є людська гідність, самоповага, гордість, безумовне прийняття дитиною самої себе, любов до себе та інших людей, відповідальність, моральність.

Проведене дослідження самоствавлення студентської молоді як чинника самодетермінації особистості, тобто, здатності до ініціації власного розвитку, розкриття особистісного потенціалу, сутнісних сил її самореалізації та психологічного благополуччя (Сердюк та співр., 2018), виявило, що студенти з позитивним самоствавлення демонструють впевненість у тому, що в житті є можливість вибору і що вони самі здатні обирати напрям власного життя і приймати рішення, самостійно регулювати власну поведінку, оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв. При цьому чим більшу повагу і прийняття себе відчують досліджувані, тим більш вираженими є їх переживання

самототожності, «прийняття» власних почуттів і вчинків, переживання власного життя як такого, що відповідає їх бажанням, потребам і цінностям, тобто переживання задоволеності життям. Такі дані дозволяють стверджувати, що за рахунок високого самоприйняття, ауто-симпатії, самовпевненості підтримується внутрішній баланс, емоційні компоненти самоствавлення є ресурсом збереження цілісності «Я». При цьому орієнтація студентів на оцінні судження інших, недостатньо сформоване вміння протистояти соціальному тиску, очікування схвалення з боку оточення може мати негативний вплив на реалізацію їх потенційних можливостей і рівень задоволеності життям.

Аналізуючи викладені концептуальні підходи, можна констатувати, що становлення індивіда як суб'єкта і особистості, детермінація ним власної життєдіяльності, формування сенсів і цінностей, ґрунтується на системі ставлень «Я – Я», «Я – інші люди», «Я – світ», «Я – діяльність». Ставлення виконують як «внутрішньопсихологічні функції, пов'язані зі структуруванням досвіду особистості, так і зовнішні, з побудови окремих вчинків та «генеральної лінії» поведінки людини» (Гончарова, Ларіонов, 2017, с. 132). Як інтегруючий елемент структури особистості ставлення сприяють реалізації її потенціалу, а становлення оптимальної системи ставлень є чинником досягнення позитивного функціонування особистості, підвищення рівня задоволеності життям.

Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості

Як зазначав В. Н. Мясіщев, «ставлення – сила, потенціал, що визначає міру інтересу, міру вираженості емоції, міру напруги бажання чи потреби. Ставлення тому є рушійною силою особистості» (Мясіщев, 1995, с. 48–49). Ставлення як інтегруючий елемент її структури розглядаються як потенціал самореалізації (Максимова, Сердюк, 2016), розвитку, досягнення процвітання. Такий евідемонічний підхід, який визначає психологічний благополуччя з позиції повноцінно функціонуючого індивіда, акцентує на його самореалізації та смислі життя, є основою концепції самодетермінації. Її структурними компонентами Р. М. Раян та Е. Л. Десі виокремили автономію, самоефективність,

позитивні стосунки. Самодетермінація, на думку дослідників, ґрунтується на вродженій схильності до самостійності у поведінці, внутрішній автономній саморегуляції, сприяє реалізації свободи вибору (Ryan, Deci, 2017). Механізмами досягнення такої внутрішньої автономії є інтроекція, ідентифікація та інтеграція. Тобто ставлення до себе та навколишнього світу є одним із чинників самодетермінації особистості, успішності її самореалізації та психологічного благополуччя.

Ставлення особистості до світу, інших людей, до самої себе були складовими однієї з перших спроб створення багатомірної моделі психологічного благополуччя. М. Ягода виокремила шість його вимірів: самоприйняття (висока самооцінка, виражене почуття ідентичності); особистісне зростання (міра самоактуалізації); інтегрованість (здатність справлятися зі стресовими ситуаціями); автономність (незалежність від впливу соціального оточення); точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливість); компетентність щодо навколишнього соціального середовища (здатність до соціальної адаптації та ефективного вирішення проблем) (Цит. за: Водяха, 2013).

Визначаючи психологічний благополуччя як інтегральний показник міри спрямованості основних компонентів позитивного функціонування людини, а також міри реалізованості цієї спрямованості, яка виявляється в переживанні задоволеності й щастя, С. Руфф виокремила серед компонентів психологічного благополуччя (автономії як самостійності у прийнятті рішень, відповідальності за них, компетентності як здатності адекватно реагувати на виклики повсякденного життя, цілей в житті як усвідомлення індивідуальних цінностей і смислів, особистісного зростання як відчуття самореалізації і розвитку) також самоприйняття як позитивне ставлення до себе й свого життя та позитивне ставлення до оточення (доброзичливість, довіра, емпатія) (Ruфф, 1995). Так, за С. Руфф, прагнення людини до досконалості базується на знанні свого унікального потенціалу.

Впливаючи на систему ставлень особистості з метою коригування, ми сприяємо оптимізації її функціонування. Один із напрямів такого впливу базується на підході Н. Пезешкіана у руслі позитивної психотерапії (Пезешкіан, 1993, 1996). Н. Пезешкіан запропонував об'ємну і систематизовану модель ставлень, яка передбачає об'єкт-суб'єктну модель ставлення до себе («Я»), модель ставлень «очі в очі» з партнером («Ти»), з групою («Ми») і з системою переконань («Пра-

Ми»). Така модель «дозволяє оптимально відобразити динаміку базового досвіду, поточних взаємодій і зону можливої відповідальності й розвитку» (Кириллов, 2019, с. 41).

На переконання Н. Пезешкіана, кожна людина у тісній взаємодії з навколишнім світом розвиває свої здібності, базовими з яких є: когнітивність (здатність до пізнання) й емоційність (здатність до любові). Перша базова здібність означає здатність учитися і вчити. Друга – означає здатність активно встановлювати емоційні взаємини (любити), а також здатність приймати й підтримувати емоційні взаємини (бути любимим). Ці здібності вчений розумів як «притаманну кожній людині схильність, що вимагає її актуалізації й диференціації», вони «відкривають людині величезні можливості», диференціюючись, «утворюють незмінну структуру особистісних рис (неповторність)» (Пезешкіан, 1996, с. 44–45).

Поточна життєдіяльність кожної людини розвивається у вирішенні актуальних конфліктів (що полягають «у поєднанні зовнішніх переважань і особистісно детермінованих можливостей і здібностей для переробки цієї напруги»), базових («здібності, ціннісні установки, концепції й готовність до конфлікту посилюють зовнішні події й афективно зафарбовують їх на фоні біологічно-біографічної даності») і – як центральної «точки включення» – ключових конфліктів (дихотомія чемність – прямота, де чемність «означає бути уважним, підкорятися, казати «Так» ціною інтуїтивної відмови й емоційної реакції страху», а прямота як «здібність відкрито виражати потреби, стояти за себе, стверджувати себе визначає супутній ризик агресії») (Пезешкіан, 1996, с. 36–38). Вирішення вказаних конфліктів відбувається, за принципом балансу, у чотирьох вимірах, що складають ідентичність людини: «тіло (здоров'я і самопочуття, контакт і фізичні відчуття, енергія стресу й емоційні реакції); ставлення (взаємини, любов, турбота, відповідальність, соціальна взаємодія й взаємна допомога); досягнення/продуктивність (логіка і планування, рішення і дія, старанність і продуктивність, довіра і контроль, час і результат); фантазія (смысл, ідеали, майбутнє, цілі й переконання)» (Кириллов, 2019, с. 59–60). У цих чотирьох вимірах людина створює концепції – «емпірично-когнітивно-емоційні структури, що задають схему інтерпретації ставлення людини до себе, до інших людей і до дійсності» (Кириллов, 2019, с. 140). Концепції «визначають основу особисто-

сті, при цьому можуть доповнюватися новим досвідом і коригуватися в подальших ставленнях» (Кириллов, 2019, с. 143). Так, «Я»-концепцію як сприйняття самого себе формують ставлення до особистості й здібностей людини значущих людей. Ставлення між батьками стають моделлю формування стилю партнерства («Ти»-концепція). «Ми»-концепція формується під впливом ставлення значущих для особистості людей (які є взірцем для наслідування) до інших, до «своїх» і «чужих». Ставлення значущих для особистості людей до майбутнього, фантазії, релігії, сенсу життя стають основою для формування власного ставлення до цих феноменів (Кириллов, 2019, с. 143–144). Ці чотири моделі для наслідування, на думку Н. Пезешкіана, дають можливість людині реалізувати свої здібності встановлювати взаємини, розвивати ставлення з іншими, собою, світом.

Одним із підходів до визначення сутності та змісту психологічного благополуччя особистості є теорія оптимального переживання М. Чиксентмігаї (Csikszentmihalyi, 1988, 2017). Оптимальне переживання, на думку дослідника, це «те, що ми *робимо, створюємо*... коли тіло й розум людини напружені до краю в прагненні здійснити складну та важливу справу» (курсив автора) (Чиксентмігаї, 2017, с. 15), тобто тоді, коли людина перебуває у стані потоку: у її свідомості панують лад і гармонія й вона займається чимось заради самого процесу, повністю залучаючись у нього. Умовою такого стану є здатність контролювати своє життя, а для досягнення контролю, за М. Чиксентмігаї, «необхідна кардинальна зміна ставлення до речей, до уявлень про те, що є важливим, а що ні» (Чиксентмігаї, 2017, с. 35). Таку упорядковану свідомість автор називає оптимальним переживанням, потоком, який допомагає інтегрувати «Я», сприяє ускладненню й зростанню особистості, досягненню стану «аутотелічної особистості».

Ключовою рисою аутотелічної особистості є «неегоїстичний індивідуалізм», наявність чіткої мети, що стоїть вище за власні інтереси. Люди, наділені цією властивістю, «не припиняють діяти за жодних обставин. Внутрішня мотивація робить їх стійкими перед зовнішніми загрозами... Маючи достатньо вільної психічної енергії, щоб спостерігати й об'єктивно аналізувати своє оточення, вони мають більше шансів знайти в ньому нові можливості для дій» (Чиксентмігаї, 2017, с. 140). Люди, що мають риси аутотелічної особистості, за спостереженнями науковця, мають кращий потенціал для управління свідомістю.

Крім того М. Чиксентмігаї обґрунтовує тезу про те, що взаємини з батьками в дитинстві справляють вагомий вплив на формування якостей аутотелічної особистості. Він виокремив п'ять характеристик сімейної ситуації, що сприяють розвитку здатності до оптимальних переживань, а саме: прозорість («цілі та зворотний зв'язок у взаємодії сім'ї є однозначними»), інтерес («зацікавленість батьків сьогоденними справами дітей, їхніми почуттями й переживаннями»), надання дітям можливості вибору (навіть «порушувати батьківські правила, якщо готові мати справу з наслідками своїх дій»), зобов'язання, або довіра (можливість для дитини «почуватися комфортно, займаючись тим, що її цікавить»), створення умов для самовдосконалення дітей («батьки мають забезпечувати своїх дітей гідними завданнями, складність яких має з часом зростати») (Чиксентмігаї, 2017, с. 134). Такий «аутотелічний контекст сім'ї» забезпечує розвиток у дітей якості «незосередженості на собі» (Чиксентмігаї, 2017, с. 140), адже становлення аутотелічної особистості неможливе без інтересу до світу, без прагнення активно взаємодіяти з ним.

Констатуючи, що «ми запрограмовані шукати компанії собі подібних», М. Чиксентмігаї наголошує: «люди – найгнучкіший, наймінливіший аспект нашого середовища», при цьому якщо визнати, що люди «цінні самі по собі», вони стають «джерелом справжнього щастя» (Чиксентмігаї, 2017, с. 239–240). Соціальні зв'язки, міжособистісні взаємини дають людям можливість «отримувати насолоду від якнайбільшої кількості аспектів їхнього життя... сприяє розвитку їхнього потенціалу, постійно пропонуючи нові й цікаві завдання» (Чиксентмігаї, 2017, с. 274), тобто можливість перебувати в стані потоку. Зосередження уваги на світі навкруг, відчуття себе частиною навколишнього світу – один із кроків для досягнення контрольованої діяльності потоку, адже це дає шанс дізнатися про нові можливості для особистісного зростання.

Розвинути у собі риси аутотелічної особистості, тобто особистості, яка «самостійно визначає цілі й відображає ідею, що більшість цілей такої людини походять із її «Я», «перетворює потенційно ентропійні переживання на потокові» (Чиксентмігаї, 2017, с. 298–299), М. Чиксентмігаї пропонує, дотримуючись певних правил. По-перше, потрібно мати чіткі цілі й прагнути до них. Самостійно й усвідомлено обрана мета сприяє тому, що людина більш впевнено й краще контро-

лює свою діяльність, її поведінка є більш послідовною й гнучкою у змінюваних обставинах. По-друге, цілковите занурення в діяльність. Людина має віднайти рівновагу, відносний баланс між вимогами середовища, можливостями для дій і власною здатністю діяти, наявними уміннями. По-третє, зосередженість уваги на подіях, що створює переживання залученості. Аутотелічна особистість, яка концентрує увагу на взаємодії замість того, щоб зациклюватись на собі, «виходить за межі індивідуальності шляхом вкладання психічної енергії в систему, до якої вона належить», вона більше «не відчувається окремою особистістю, її «Я» стає сильнішим,.. виходить на інший рівень складності» (Чиксентмігаї, 2017, с. 302). По-четверте, набуття здатності отримувати насолоду від безпосереднього переживання, спроможність «перетворювати на джерело радості» все, що відбувається у житті. Зрештою, метою існування аутотелічної особистості є досягнення гармонії, оптимального переживання, «перетворення всього життя на осмислену і внутрішньо упорядковану й потокову діяльність.

Дж. Янг і Дж. Клоско виокремили сфери (а це, власне, види ставлень), зміни в яких дозволяють «впустити в своє життя щастя», а саме: сфера відносин, сфера самооцінки, сфера автономії, сфера самовпевненості й самовираження, сфера турботи про інших (Янг, Клоско, 2019). Прийняття себе, самообмеження, зв'язки з іншими людьми: сім'єю, друзями, співтовариством, на переконання С. Брінкмана, сприятимуть досягненню гармонії й справжнього спокою і стійкості у житті (Брінкман. 2020).

Ставлення до оточення, сфера взаємовідносин є однією з ключових у створенні умов для психологічно комфортної життєдіяльності особистості. Дослідження показали, що люди відчуваються більш щасливими і благополучними, коли перебувають з іншими людьми: з родиною, друзями, просто в компанії знайомих. Науковці здійснили дослідження, метою якого було встановлення зв'язку суб'єктивного благополуччя студентів не лише із взаємодією з «міцними зв'язками» (тобто з членами родини чи іншими близькими людьми), але і з взаємодією зі «слабкими соціальними зв'язками» (тобто з одногрупниками, знайомими). Результати серії досліджень дали підстави для висновку про те, що навіть соціальна взаємодія з більш «периферійними членами соціальних мереж» студентів сприяє їх соціальному та емоційному благополуччю, тобто студенти почувалися більш

щасливими і залученими, спілкуючись з більшою кількістю знайомих їм людей (Sandstrom, Dunn, 2014).

У дослідженні Я. І. Павлоцької виокремлені типи особистості з різними характеристиками системи ставлень залежно від виявленого рівня психологічного благополуччя. Дослідниця стверджує: ті, у кого високий рівень психологічного благополуччя, довіряючи і соціуму, і собі, не потребують постійного контролю за середовищем і управління оточенням. Психологічне благополуччя дозволяє почуватися вільно у відносинах з навколишнім світом, а «зменшення влади і сили відносно іншої людини, частки особистої відповідальності за ситуацію і потреби у постійному управлінні середовищем, супроводжуються оптимістичним поглядом на життя, вірою у свої можливості, відчуттям сил, готовності до дії, впевненістю в собі, задоволеністю перебігом життя і позитивним образом себе» (Павлоцкая, 2014). Авторка доходить висновку, що позитивні міжособистісні ставлення є одним із чинників психологічного благополуччя, при цьому вони взаємопов'язані з добрим ставленням до батьків і супроводжуються почуттям відповідальності, розумінням власної значущості й ролі, сприятливим ставленням до навколишнього світу, сприйняттям свого минулого як корисного, насиченого і конструктивного.

Досліджуючи міжособистісні предиктори психологічного благополуччя, О. О. Фомина констатує, що недостатня сформованість навичок соціальної взаємодії, встановлення й підтримки близьких емоційних контактів, орієнтація на оцінки й думки інших людей, невміння протистояти соціальному тиску, очікування схвалення з боку оточення, – усі ці чинники можуть мати негативний вплив як на самоприйняття особистості, так і на загальний рівень її благополуччя (Фомина, 2017).

Розглядаючи ставлення особистості у контекстів чинників її психологічного благополуччя, О. Ю. Зотова, А. М. Рікель, А. А. Туніянц наголошують, що, хоча, за їхніми даними, самоставлення справляє неоднозначний вплив на відчуття благополуччя, все ж «доброзичливе ставлення до самого себе, віра у свої сили, усвідомлення себе як джерела власної активності, цінність відносин з людьми... дають ресурси розвиватися і відчувати суб'єктивне благополуччя» (Зотова, Рікель, Туніянц, 2017, с. 129). Дослідження Л. З. Левіта свідчать про позитивний зв'язок благополуччя з егоїзмом, при цьому автор зазна-

чає, що мається на увазі «розумний егоїзм», тобто відчуття себе як цінності і джерела смислу на тлі шанобливого ставлення до інших людей (Левіт, 2016).

Актуальним вивчення системи ставлень особистості як чинника становлення її психологічного благополуччя є і в психологічних розвідках вітчизняних учених. Так, досліджуючи динаміку психологічного благополуччя учнів в освітньому процесі, О. Ю. Осадько розглядає його інтегральною характеристикою якості життя людини. Вона наголошує, що як внутрішні (суб'єктивні), так зовнішні (умовно-об'єктивні) показники психологічного благополуччя «базуються на неконфліктно-позитивному ставленні до себе, позитивному сприйнятті інших та готовності активно працювати для досягнення поставлених цілей» (Осадько, 2004, с. 343).

О. М. Знанецька, розглядаючи в структурі психологічного благополуччя такі конструкти, як: позитивне самосприйняття, спроможність підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми, наявність цілей у житті, автономність (покладання на власні сили), екологічна майстерність, прагнення до особистісного самовдосконалення, логічно припускає і експериментально доводить, що «чим вищий у людини рівень сформованості Я-концепції, тобто, чим більш чітке уявлення про себе має особистість, чим ближче вона в своїх уявах до свого власного ідеалу, тим більш вірогідніше вона буде почуватися психологічно благополучною» (Знанецька, 2006, с. 81).

Визначаючи ключовими зовнішніми, соціальними складовими психологічного благополуччя особистості позитивні відносини з іншими, автономність і компетентність, С. В. Карсканова у якості внутрішніх виокремлює самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті. Створена дослідницею «багатовимірна, інтеграційна емпірична модель психологічного благополуччя особистості включає: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і занять, що надають життю сенс; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; відчуття безперервного розвитку і самореалізації; відносини з іншими, що пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватися власних переконань» (Карсканова, 2012, с. 6). При цьому маркером особистісної зрілості дослідниця розглядає здатність «перестати бути продуктом власного досвіду». Звертаючись до поняття «зріла особистість», вона наголошує на думці Д. О. Леонтьєва, що на межі зріло-

сті докорінно змінюється «механізм» формування особистості. У цій якості виступає самодетермінація – центральний механізм становлення особистісної зрілості, її головний ефект, що виявляється у володінні особистістю інструментами власного світогляду, у взаємоактивації свободи і відповідальності.

Отже, у психологічних дослідженнях ставлення людини до світу, інших людей, до самої себе є структурними елементами моделей позитивного функціонування, психологічного благополуччя особистості.

Система ставлень розглядається як відображення психологічного зв'язку людини з різноманітними проявами життя, має свої компоненти, види, спрямованість, складається у процесі життєдіяльності і є його частиною, впливаючи на самореалізаційний потенціал особистості. Ставлення є чинником становлення особистісної самодетермінації, яка, дозволяючи узгоджувати потенційні можливості й наявні ресурси, сприяючи досягненню поставлених цілей і організації життєдіяльності в цілому, зокрема, створює умови для укріплення психологічного благополуччя особистості.

1.3. Особистісна ефективність як чинник психологічного благополуччя

Одним із стрижневих чинників психологічного благополуччя особистості є її особистісна ефективність, яка детермінує конструктивність та екологічність особистісного статусу у системах «Я – світ», «Я – Я», «Я – інші», «Я – діяльність».

Проблема психологічного благополуччя є предметом усебічного теоретико-експериментального дослідження у сучасному вітчизняному психологічному просторі. Зокрема, з'ясовано: суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій як індикатор психологічної безпеки освітнього середовища (Бондарчук, 2017); середовищно-життєдіяльнісний контекст екопсихологічного підходу до дослідження благополуччя особистості (Вернік, 2019); проблема почуття благополуччя у контексті психології цінностей (Володарська, 2019); концептуальні засади дослідження особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя (Дригус, 2020); структура, чинники та

функції психологічного благополуччя особистості; психологічного благополуччя студентської молоді; позитивний підхід у досягненні психологічного благополуччя особистості (Сердюк, 2017, 2019, 2020). Здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя (Пенькова, 2020); охарактеризовано крос-культурний аспект проблеми психологічного благополуччя (Чайка, 2020); розкрито зв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості (Чиханцова, 2019); висвітлено систему ставлень як чинника психологічного благополуччя особистості (Яворська-Ветрова, 2020).

Дослідження особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя особистості здійснювалось на основі теорії психічного розвитку індивіда, створеної фундатором сучасної вітчизняної психології Г. С. Костюком, який розкрив джерела, чинники і шляхи становлення і розвитку «зростаючої особистості» (Костюк, 1989). Ідея саморозвитку, «прогресивного психічного саморуху» як вектор змін «внутрішнього, особистого» є не лише визначення Г. С. Костюком магістрального вектору продуктивного становлення та розвитку особистості як ефективного суб'єкта життєдіяльності, але й унікальною антиципацією ученим сенсу особистісної ефективності.

Висвітлюючи «характерні риси розвитку психіки» і характеризуючи, за його визначенням, «утворення психічних властивостей особистості», Г. С. Костюк розкрив теоретико-методологічне підґрунтя ефективного особистісного становлення. «З утворенням системи цих психічних властивостей, – підкреслює учений, – підростаючий людський індивід стає особистістю, здатною усвідомлювати навколишнє буття, виділяти себе із середовища, виходити за межі минулого і теперішнього, проектувати своє майбутнє, передбачати не тільки ближчі, а й віддаленіші результати своїх дій, усвідомлювати правила, норми суспільної поведінки і керуватися ними» (Костюк, 1989:73). Настільки ідеї Григорія Силевича випереджали час, що ще у середині ХХ століття він залучає у психологічний простір проблему особистісного проектування як ознаки особистісної ефективності, що є однією з провідних наукових розвідок ХХІ століття (Чепелева, 2017).

Г. С. Костюк акцентує на тому, що «формування *системи психічних властивостей* підростаючого індивіда, його свідомості і самосвідомості є необхідною умовою становлення його як *суспільної* істоти, як *суб'єкта спілкування* з іншими людьми...» (Костюк, 1989: 74).

Учений, здійснюючи психологічний аналіз психічних властивостей, розглядає їх у системній парадигмі: «З розвитком особистості зростає значення внутрішнього середовища – системи психічних властивостей, що склалися в її взаємодії з навколишнім середовищем. Внутрішнє середовище стає і чинником дальшого розвитку особистості, її саморуху від нижчих до вищих форм взаємовідношень із зовнішнім світом. Усвідомлюючи свої досягнення й недоліки, зіставляючи їх з вимогами суспільства і своїми перспективними життєвими цілями, особистість виявляє прагнення до самовдосконалення результатами власної діяльності, до самоосвіти і самовиховання. Створюючи нові цінності, вона сама зростає, стає суб'єктом власного розвитку» (Костюк, 1989: 63). У наведеному вище, з властивою йому науковою геніальністю, Г. С. Костюк розкрив не лише сузір'я теоретико-методологічних засад ефективного особистісного розвитку, але й окреслив спектри становлення особистісної ефективності в онтогенезі. Розгляд проблеми особистісної ефективності у концептуальному полі ідеї саморуху ініціює нині у вітчизняній психології нові теоретико-експериментальні розвідки.

У підґрунті становлення особистісної ефективності лежить означена ученим закономірність формування психіки «як дедалі більш ускладнюваної і структурно організованої динамічної системи», у якій відбуваються «переходи від нижчих до вищих структур психічного життя» (Костюк, 1989:74).

Необхідною умовою продуктивного проведення дослідження особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя є його здійснення на платформі «генетичної психології особистості» С. Д. Максименка (Максименко, 2000; 2007; 2019), що відкриває можливість «вивчити умови, у яких процес перетворення змісту і форм власних психічних явищ, станів свідомості і способів дій зможе досягти такого рівня досконалості психічних механізмів діяльності, на якому виникає здатність робити відкриття чи винаходи, створювати художні образи. Іншими словами, мета полягає у пошуку закономірностей генезису від вихідного змісту недиференційованої чутливості людини до механізмів творчості» (Максименко, 2019: 9).

У наведеному вище означена парадигма генези становлення особистісної ефективності, у підґрунті якої «генетичні ідеї, ідеї зароджен-

ня, виникнення і наступного процесу функціонування, що призводить предмет чи явище до певного стану...» (Максименко, 2019: 9).

Це дає змогу у контексті генетичного методу наукового пізнання розкрити процес генезису особистісної ефективності у синергії з психологічним благополуччям особистості.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження проблеми особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя особистості є концепція самоефективності А. Бандури, розкрита ученим-у контексті реципрокного детермінізму у теорії соціального навчання (Бандура, 2000). Її характеристика здійснена нами у парадигмі самодетермінації особистості (Дригус, 2018).

Зазначимо, що концепт «самоефективність», включений А. Бандурою у психологічний простір, у розгорнутій теорії соціального навчання має різне співзвуччя. Учений, характеризуючи сенсовий простір самоефективності, вживає такі поняттєві конструкції, як «особистісна ефективність», «сила впевненості людини у власній ефективності», «власна ефективність», «почуття ефективності», «почуття особистісної ефективності» (Бандура, 2000). Цим самим учений окреслив синонімічність концептів самоефективність/особистісна ефективність.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження особистісної ефективності є концепція психологічного благополуччя, розроблена Л. З. Сердюк (2017; 2019; 2020). Зокрема, дослідницею встановлено шість чинників психологічного благополуччя студентської молоді та їх змістовне наповнення. Прикметно, що серед параметрів, які утворюють шостий чинник, зафіксована і самоефективність, поряд із складниками «орієнтація у часі» та «наполегливість» (Сердюк, 2019: 170). Це з необхідністю вимагає експериментального простеження сумірності особистісної ефективності у взаємозв'язках з перебігом психологічного благополуччя у конструктивно/деструктивному його статусі. Значущим є те, що проблема психологічного благополуччя досліджується на важливому етапі становлення особистості – переважно на студентській молоді. Цей етап онтогенезу є сензитивний до здійснення продуктивного саморозвитку та самовизначення особистості у синергії з її психологічним благополуччям.

1.4. Особистісна автономія та позитивні взаємини з іншими як чинники психологічного благополуччя

Сучасне європейське суспільство називають суспільством постмодернізму. В епоху постмодернізму відбувається відмова від панування тотальності і одноманітності; зменшується роль масових соціальних рухів; виникають нові цінності, мотиви і стимули, орієнтовані на культуру, а не на матеріальне виробництво. За постмодерну здобувають панівних позицій плюралізм, еkleктика, іронія, зростає значення електронних мас-медіа та візуальних засобів передачі інформації.

S. Susen провів огляд поглядів на психологічні особливості людини постмодернізму (Susen, 2015). Умови постмодернізму – це ствердження суверенної або автономної особистості як ідеалу розвитку людини. В умовах постмодерної дійсності соціальна ідентичність людини стає більш змінною, мобільною; людина стає все більш схильною до саморефлексії та інновацій тому, що життя стає децентралізованим, непередбачуваним і не-тоталітарним. Основні цінності постмодернізму – незалежність, свобода, особистісна реалізація. З іншого боку соціальні структури стають розмитими і люди мають власноруч формувати власні життєві цілі, будувати власне життя без впливу традиційних поглядів на те, яке життя є правильним.

Постмодернізм, тобто індивідуалізм, як його наслідок, розмиває соціальну згуртованість, солідарність і процеси соціалізації. В епоху постмодернізму суспільство в цілому, а також його окремі інституції втрачають можливість впливати на свої членів, які живуть за законами спонтанної поведінки і задоволення власних інтересів, що постійно змінюються. Фокус на свободі особистісного вибору призводить до втрати соціальних цінностей, які могли б згуртовувати суспільство, а також до втрати колективного бажання передавати соціальні цінності наступному поколінню через соціалізацію. Тобто, спостерігається соціальна дезінтеграція, у цьому випадку свобода вибору стає не здобутком, а тягарем. Автор робить висновок, що постмодерністське свято плюралізму призводить по появи глибоко парадоксальної реальності: з одного боку, посилення індивідуальної свободи, зокрема,

свободи вибору, і автономії. З іншого боку, такий стан справ послаблює соціальну згуртованість, інтеграцію, солідарність.

Від себе додамо, що якщо додумати цей висновок до логічного кінця, то такий стан справ може призвести до повного розпаду суспільства на окремі атоми-індивіди, принаймні, тієї частини людства, яка живе у постмодерністській дійсності. Існують суттєво негативні погляди на епоху постмодернізму. Епоха постмодернізму є епохою без ідеалів, без моральних принципів і норм, без майбутнього, без соціального прогресу і без соціальної відповідальності, епоха без героїства, епоха байдужого ставлення до чужого болю зауважує І. А. Гобозов (Гобозов, 2011). Постмодернізм – це ера індивідуалізму, нарцисизму і неолібералізму. Сьогодні індивідуальні бажання важливіші, ніж групові та класові інтереси, приватність важливіша, ніж колективна діяльність, гедонізм вітається більше, ніж будь-які форми спільних дій.

Не обходять ці процеси і Україну. Дослідження А. В. Шамне (Шамне, 2014) показало, що більшість підлітків орієнтовані сьогодні на критерії, які розглядаються як індивідуалістичні, тобто постмодерні: пошук шляхів самореалізації, самостійність поглядів, активний пошук шляхів творчого самовираження, ініціативність. Зворотнім боком є нівелювання сфери морально-етичних відносин, нігілізм, цинізм, безпідставна самовпевненість, пасивність, індивідуалізм.

Титаренко Т. М. вважає, що «постмодерна особистість далека від усталеної, досягнутої ідентичності. Вона готова включатися в нові й нові пригоди, де, можливо, знайде або втратить якусь частку себе. Навіть такі звично стабільні характеристики ідентичності, як вік чи гендер, уже не є якорями, що утримують особистість у бурхливому морі її життя. Усе навколо і всередині людини є плинним, змінюваним, нестатичним. Непорушна, гармонізована, зріла Я-концепція, якої ми колись досягнемо, залишається лише в спогадах, підручниках, мріях»... «Життєвий світ постмодерної особистості не збігається ні із зовнішнім, ні з внутрішнім світами, хоча є їхньою рухомою взаємопроекцією, що має простір значущих стосунків і час самотворення» (Титаренко, 2010).

Проведений аналіз вказує, що *в епоху постмодернізму кожна людина все більше і більше починає сприймати себе як окрему одиницю, не залежну, не пов'язану із суспільством, до якого в неї немає справи і жодних зобов'язань*. Виникає закономірне питання: якщо суспіль-

ство не об'єднує своїх членів, то чи існує таке суспільство взагалі? Чи веде такий стан справ до повного занепаду суспільства, до його розпаду на окремі атоми – кожна людину саму по собі, егоїстичну, яку цікавить лише вона сама? Щоб відповісти на це питання звернемося до теорії само-детермінації та моделі психологічного благополуччя К. Ріфф.

Теорія самодетермінації – сучасний підхід до вивчення людської мотивації, особистості і психологічного благополуччя. Згідно з цією теорією, для підтримки власної внутрішньої мотивації, людина спирається на потребу у самодетермінації, тобто на сприйнятті власних дій як таких, що обрані й здійснені власноруч. Коли людина вважає себе ініціатором всього того, що вона робить, і свої дії сприймає як виконані з власної волі, то це підвищує рівень внутрішньої мотивації щодо здійснюваного виду діяльності. Тобто саме це є відправною точкою того, що людина починає сама собі ставити цілі, і сама їх досягати (Пенькова, Вінтоняк, 2017; Сердюк, Шамич, 2017). Згідно з теорією самодетермінації існує три базових потреби людини: в автономії, у прив'язаності до інших й у компетентності (Гордеева, 2006). *Потреба в автономії як бажання діяти на основі власних переконань, ідей, мотивів задля досягнення власних життєвих цілей – це основа способу життя у постмодерністському суспільстві, це головна цінність такого суспільства.* Звернемося ж до другої потреби – *прив'язаності до інших, що означає бажання людини мати надійні, довірливі, теплі стосунки з іншими людьми, відчувати надійні родинні зв'язки, мати друзів, загалом приналежати до певної групи людей, малої чи великої – це вже інше питання.* Саме ця потреба не дає людині перейти межу від відносної автономії, як бажання нести відповідальність за власне життя, до абсолютної автономії егоїста.

Подібний баланс наявний і у моделі психологічного благополуччя К. Ріфф (Ruff, 1995), яка передбачає шість чинників: самоприйняття, автономію, наявність цілей у житті, особистісне зростання, позитивні відносини з людьми поряд, оволодіння навколишнім середовищем (компетентність). І знов, перші чотири чинники – це ідеали постмодерністського життя, такі як віра у себе, опора на власні сили, готовність змінюватися задля досягнення власних цілей, тобто індивідуалізм по всій ширині спектру: від невпевнених спроб захистити право на власний вибір на життєвому шляху до крайніх показни-

ків егоїзму, соціопатії. Проте п'ятий чинник – «позитивні відносини з людьми поряд» – дає особистості змогу віднайти баланс між власними потребами, мотивами, бажаннями та потребами, мотивами, бажаннями людей, які поряд і до яких не байдуже.

Саме потреба у прив'язаності до інших, до приналежності до певних суспільних груп, до створенні і підтримки позитивних відносин з людьми поряд дає змогу суспільству залишатися суспільством, тобто людською єдністю, що самоорганізується задля досягнення цілей важливих для всіх, а людині як особистості відчувати себе психологічно благополучною и духовно гармонійною.

Так, *автономія та прив'язаність до інших* – це два чинники, які впливають на віру людини у те, що вона має вибір і здатна вибирати свій життєвий шлях, виходячи з власних цілей, переконань і цінностей, і, крім того, вона здатна, вміє і бажає гнучко взаємодіяти із соціальним середовищем, і саме *це підтримує психологічне благополуччя людини*. Потреба в особистісній автономії і потреба в прив'язаності до інших повністю взаємозв'язані. Одна не може існувати без іншої, лише при задоволенні цих обох потреб особистість буде розвиватися гармонійно на своєму життєвому шляху. Кожна людина визначає для себе міру власної особистісної автономії і міру прив'язаності, створюючи власну модель гармонійної «правильної» людини. Кожне суспільство також будує певні «зразкові» моделі поведінки, в яких враховується як особистісна автономія, так і пов'язаність. Так, західне суспільство робить більший акцент на автономії, тоді як більш традиційні – на пов'язаності своїх членів.

Потреба в особистісній автономії відчувається особливо гостро у підлітковому віці. Можна сказати, що постійне розширення області, у якій підліток може приймати рішення власноруч, розширення меж особистісної автономії, пошук шляхів до самостійного буття є основною темою підліткової кризи. З іншого боку, підліток живе в оточенні різних близьких людей, які не байдужі йому і яким він не байдужий. Хоч як би підліток не прагнув автономії, він залишається емоційно пов'язаним із власними батьками, має емоційно забарвлені стосунки з іншими дорослими, приміром, вчителями, а також однолітками. Підліток прагне зрозуміти себе як особистість і саме на цьому етапі свого дорослішання дитина найбільше прагне до незалежності, що породжує нові форми стосунків із дорослими. І дорос-

лі поступово під впливом домагань підлітків змушені переходити до нових форм взаємодії з ними. Не підтримка батьками потреби підлітків мати певну автономію призводить до руйнації прив'язаності підлітків до їхніх батьків. Як потреба в автономії, так і потреба у добрих взаєминах з іншими позитивно залежать від батьківської підтримки цих потреб; автономія позитивно пов'язана із прив'язаністю до інших людей. Хлопці даліше просуваються на шляху досягнення автономії, ніж дівчата, проте цей результат досягається, на жаль, через відкриту непокору батькам (Fleming, 2005). Автономія та існування позитивних взаємин з іншими людьми є фундаментальними потребами для підлітків. Тому батьки мають поступово надавати все більше автономії своїм дітям, і така зважена поведінка дасть змогу не руйнувати добрі стосунки між батьками та їхніми дітьми. Стосунки залишаться заснованими на взаємній любові й повазі, що дуже важливо для підлітка, для того, щоб він успішно пройшов етап підліткової кризи.

Спілкування з однолітками на основі взаємодопомоги і емоційної підтримки, існування міцних дружніх взаємин, сприяє розвитку автономії підлітків; емоційно тепле оточення, що розуміє і приймає підлітка, надає йому позитивний зворотний зв'язок у відповідь на прояви автономії, підкріплюючи її (Тroy, 2005; Поскребышева, 2010; Daddis, 2011). Проте, перенесення емоційної залежності з батьків на однолітків або до Значного іншого не є справжньою автономією. Стосунки з однолітками можуть принести відчуття емоційної близькості, прив'язаності, міцної дружби, але й можуть сприйматися як негативний вплив, тиск з боку інших однолітків, як загроза досягнутому рівню автономії.

Щодо спілкування підлітків із вчителями, більшість дослідників вважає, що підтримка автономії у навчальному процесі – позитивне явище (Philip, 1991; Доронцова, 2015). З погляду підлітків, якщо вчителі підтримують автономію своїх учнів при взаємодії з ними, то влада вчителів законна і сприймається підлітками. У такому випадку, підлітки прагнуть виконувати навчальні завдання старанно, незалежно, творчо. Підтримка автономії учня вчителями позитивно впливає не лише на академічну успішність школярів, а й на їх подальше життя, оскільки сприяє формуванню таки позитивних якостей, як цілеспрямованість, опора на власні цілі, ініціативність і творчість.

В цілому можна сказати, що підлітки прагнуть автономії, незалежності, однак, їх соціальна ситуація не дає їм змогу стати повністю незалежними. Проте, повна автономія і не потрібна, оскільки будь-якій людині потрібні близькі стосунки для відчуття психологічного благополуччя. Існування сильних прив'язаностей, теплих стосунків з іншими людьми, як батьками, так і однолітками не є перешкодою для задоволення потреби в автономії, проте такі зв'язки підтримують відчуття психологічного благополуччя. Характерною рисою підліткового віку є те, що якщо дорослі надають підліткам певного рівня автономії, дозволяють підліткам діяти, до певної розумної межі, на власний розсуд, незалежно, дозволяють підліткам приймати рішення і нести відповідальність за наслідки таких рішень, то такий підхід до виховання парадоксальним чином підкріплює позитивні міжособистісні стосунки між дорослими і дітьми. В такому випадку підлітки відчують, що дорослі їх розуміють, підтримують їх прагнення, захищають у складних ситуаціях, що веде до взаємодовіри і взаємної прив'язаності, до психологічного благополуччя підлітка. І на противагу цьому, відмова батьків надавати підліткам певної автономії призводить до розриву у прив'язаності підлітків до батьків.

Автономія і відчуття прив'язаності до інших є фундаментальними потребами для підлітків, що впливають на їх психологічне благополуччя. Водночас відчуття психологічного благополуччя дає змогу підліткови у психологічно комфортних умовах розвивати позитивні риси особистості, такі як позитивна самооцінка, віра у власні сили, здатність до цілепокладання і наполегливість у досяганні цілей, творчий пошук.

Представники інших вікових груп також досить ґрунтовно вивчали науковці різних країн (Inguglia, 2015; Sheldon et al., 2005; Shogren et al., 2017). Не можна забувати, що автономія і прив'язаність до інших мають різний сенс, а також відіграють різні ролі у підлітковому та у зрілому віці. Досягнення автономії, розширення її меж – це більшою мірою потреба і меншою – завдання у підлітковому віці, а у молодості – це і потреба і завдання. Люди середнього віку, відчують, що вони мають більше автономії, ніж їхні діти, і вони самі у студентському віці, що позитивно впливає на відчуття психологічного благополуччя людей зрілого періоду життя. Успішне досягнення автономії як у вирішенні повсякденних завдань, так і у постановці і досягненні життєвих цілей – запорука успішності на життєвому шляху. З іншого

боку існування сильних прив'язаностей, теплих стосунків з іншими людьми не є перешкодою до задоволення потреби в автономії, проте такі зв'язки підтримують *відчуття психологічного благополуччя*.

Багато робіт присвячено проблемам автономії і приязності у людей похилого віку, а також хворих, які потребують постійного догляду, довготривалого піклування (Agich, 2003; Das, 2017; Yu-Jing Gao, 2018). В цьому випадку, перш за все, виникає питання як узгодити таке піклування із задоволенням потреби в автономії такої категорії людей. Вразливі люди похилого віку можуть потребувати захисту, але захист часто є протилежним автономії. Чим більше ми допомагаємо літнім людям, тим більше ми відбираємо їхню автономію. Тому існує необхідність збалансувати право похилих людей бути автономними із рівнем опіки над такими людьми. Також проведений аналіз робіт показав, що люди похилого віку, які мають певний рівень самодетермінації здоровіші, більш незалежні, краще можуть пристосуватися до потреби у підвищеному догляді. Питання автономії складне і болюче для літніх людей і тяжко хворих, оскільки вони все менше можуть самостійно організовувати власне життя і все більше мають покладатися на піклувальників. Коло автономних проявів постійно звужується. Для пом'якшення ситуації піклувальники мають покладатися на ті сфери, де літні люди ще не втратили можливості проявляти автономію, стимулюючи їх. З іншого боку, існування прив'язаностей, емоційно близьких стосунків у житті літніх людей, навіть у вигляді симулякрів, значно покращує психологічний благополуччя таких людей і нівелює смуток, викликаний недостатньою автономністю.

Проте загалом робіт, присвячених проблемам автономії та прив'язаності до інших дорослих середнього віку недостатньо, вони не розкривають весь спектр проблем співвідношення автономії та прив'язаності до інших у зрілому віці. Наприклад, кар'єрне зростання потребує ініціативи, енергійних дій, планування і здійснення запланованого, тобто особистісних характеристик і дій, що базуються на почутті власної автономії, незалежності. Однак, такий спосіб життя погано узгоджується з бажанням мали велику дружню сім'ю, багато дітей, піклуватися про старих батьків, тобто високо цінити прив'язаність до інших. Як узгодити ці потреби? Як знайти на все час? Як задоволення чи не задоволення цих потреб впливатиме на психологічне благополуччя? Всі ці питання потребують досліджень і наукового обговорення.

Додатково, питання існування культурних розбіжностей досі не розкрито повністю. Автономія як потреба притаманна людям будь-якої культури. Але теорія автономії розвивалася у межах західної культури, для якої характерним є культ індивідуалізму. До якої межі може дійти людина у своєму індивідуалізмі? Де закінчується автономія і починається егоїзм? У який момент пошуки автономії призводять до руйнування прив'язаностей? Які особливості прояву автономії у традиційних культурах, побудованих на цінностях колективізму, згуртованості, загальноприйнятих цілей? У який момент бажання мати прив'язаність до інших людей призведе до відмови від автономії? Такі питання можна розв'язати лише у крос-культурних дослідженнях.

Питання появи і шляхів задоволення потреби у позитивних стосунках, створення і підтримки таких стосунків також складне. Треба зрозуміти, які особистісні характеристики, якості чи чинники сприяють встановленню довірчих відносин, їх підтримці, сприяють відчуттю спорідненості, створенню реального кола близьких людей. Ми маємо сказати, що досліджень на цю тему в сучасній українській психологічній науці майже немає. Є лише певне твердження, що позитивні стосунки з оточенням – це добре, і існує велика кількість робіт, присвячених розвитку комунікативних здібностей як дітей, так і дорослих.

На відміну від національної наукової літератури, у зарубіжній є праці, що висвітлюють проблему прив'язаності. Зокрема, на думку зарубіжних дослідників, прив'язаність відіграє унікальну роль у появі і функціонуванні позитивних відносин. Однак важливо зазначити, що прив'язаність відрізняється від інших, більш загальних понять позитивних емоцій або очікуваного ставлення інших (Patrick et al., 2007). У цій роботі також було відмічено, що коли людина відчуває, що її потреби у прив'язаності задовольняються, вона відчуває краще психологічне благополуччя, більшу життєстійкість і застосовує більш адаптивні стратегії у ситуації конфлікту.

Інші дослідження показали, що люди, які переживають сильнішу прив'язаність, очікують, що такий стан буде підтримуватися і у майбутніх взаємодіях (Simpson et al, 2007). Люди, які переживають сильнішу прив'язаність, також повідомляють, що глибше насолоджуються цим переживанням (Moller et al, 2010). Тобто підвищене очікування прив'язаності та цінність відчуття прив'язаності, можуть бути мотивацією для пошуку нових позитивних стосунків із новими людьми.

Pavey L et al. (2011) вважають, що задоволення потреби у прив'язаності сприяє просоціальній поведінці завдяки посиленню відчуття зв'язку з іншими. Collins and Feeney (2014) також підкреслюють, що, прийняття підтримки від інших людей, коли це необхідно, і бажання та здатність надати таку підтримку, це такий тип взаємовідносин, що забезпечує взаємозалежність людей, що дозволяє їм відчувати себе психологічно благополучними, тому такі взаємовідносини варто підтримувати.

В цілому для відчуття психологічного благополуччя, незалежно від свого віку та соціальної, культурної, етнічної приналежності, людина має віднайти внутрішній баланс між потребою в автономії, та потребою у прив'язаності до інших. Цей баланс залежить як від особистих якостей людини, так і від культурних особливостей суспільства. І саме такий віднайдений баланс дозволить людині відчувати себе психологічно благополучною.

Проаналізовані наукові праці, загалом, торкалися питання зовнішніх впливів, що сприяють або заважають задоволенню потреб в автономії та у прив'язаності до інших людей. Тобто розглядалися стосунки з батьками, однолітками, вчителями, піклувальниками, колегами тощо, також вивчалися соціокультурні чинники: місце навчання або проживання, культурні особливості суспільства і подібні теми. Проте *крім зовнішніх впливів існують і внутрішні, особистісні чинники, які можуть як сприяти задоволенню досліджуваних потреб, так і, навпаки, перешкоджати цьому.* Тому ми вважаємо за цікаве віднайти такі чинники.

Так, автономія особистості проявляється у таких характеристиках особистості, як: самостійне цілепокладання; усвідомленість поведінки; розвинена рефлексія; гнучкість і креативність мислення і діяльності. Ми можемо припустити, що рівень автономії, так само і потреба в автономії збільшується із розвитком особистості, із зростанням віри у себе і у свій особистісний та інтелектуальний потенціал, у власну здатність перебороти труднощі і стресові ситуації, з якими стикається особистість, на власному життєвому шляху. Тому, на нашу думку, особистісна автономія базується на таких особистісних конструктах як: добре ставлення до самого себе, існування особистісних життєвих смислів, віра в себе і в свій особистісний та інтелектуальний потенціал, здатність осмислити самого себе та навколишнє середовище, швидко зорієнтуватися у новому середовищі, перед новими завданнями, потреба у само-актуалізації.

Проаналізовані роботи показали, що відчуття прив'язаності до інших не означає відмову людини від самої себе, від власної автономії, власних планів і мрій. Скоріше це означає опанування соціальними навичками взаємодії, комунікації з іншими людьми, вміння сприймати і зрозуміти іншого, толерантність до інших та емпатія. Всі ці навички також потребують доброго ставлення людини до самої себе, високого інтелектуального потенціалу, здатності осмислити ситуацію взаємодії, швидко зорієнтуватися та віднайти власну позицію.

Отже, існує досить довга низка особистісних властивостей, якостей, характеристик, які підтримують обидві потреби, в особистій автономії та прив'язаності до інших. Сформульована *гіпотеза нашого дослідження: особистісні характеристики, що дозволяють людині ставитись до самої себе з повагою, вірити у власні сили, у власні цілі і можливість їх досягнення, відчувати навколишнє середовище і розуміти людей поряд сприяють задоволенню потреб в автономії та прив'язаності до інших і, тим самим, підтримують відчуття психологічного благополуччя.*

1.5. Життєві перспективи та стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості

В умовах сьогодення особистість втрачає відчуття психологічного благополуччя, зростає тривога, страхи за майбутнє. Особливо вразливою до викликів сьогодення є молодь як категорія громадян, що перебуває на стадії формування життєвого шляху, життєвих перспектив. Відбуваються зміни в стилі життя людини, її ціннісних орієнтаціях, що формують суб'єктивне почуття психологічного благополуччя. Світ постійно змінюється, а образи бажаного прагнуть до стабільності, навіть консерватизму для збереження своєї цілісності. Тому ті структури, що вже сформувалися, стають деструктивною ланкою, що сповільнює досягнення бажаного. Сучасні дослідження психологічного благополуччя людини все більшу увагу приділяють впливу життєвих перспектив на її формування. Особлива увага приділяється стратегіям досягнення поставлених людиною цілей, життєвих планів. Задоволеність життям в цілому, його окремими сторонами пов'язана з оцінкою якості життя, в яку входять життєві цілі, перспективи, поставлені

особистістю на певних життєвих етапах. Особистість ставить певні життєві цілі на фоні як позитивних, так і негативних емоцій. Задоволення вона набуває від результату їх досягнення. Переживання задоволення у особистості супроводжується самостійністю у прийнятті рішень, виборі стратегій досягнення життєвих цілей.

Дослідження феномена психологічного благополуччя може відбуватись через особливості структурування майбутнього особистості, життєві перспективи та стратегії їх досягнення. Багато досліджень проблеми психологічного благополуччя розглядають цей феномен як близький, але не тотожний поняттю щастя, оптимізму, задоволення життям. Дослідження психологічного благополуччя проводиться на перетині досліджень як мотиваційної структури особистості, так і особливостей структурування майбутнього, життєвих перспектив.

Психологічне благополуччя репрезентує особливості організації життєвих перспектив і стратегій їх досягнення. Життєві стратегії формуються в певних життєвих обставинах і характеризуються певними емоційними переживаннями: негативними і позитивними, баланс яких формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Мета розглядається в інтенціональному (що бажано досягнути) і операціональному (як можна досягнути) значенні (Осин, & Леонтьєв, 2004).

Життєва перспектива, є елементом суб'єктивної картини життєвого шляху особистості, є складною ієрархічною системою, що регулює початок життєдіяльності, її структурними одиницями якої вважають ціннісні орієнтації, життєві цілі, програми, плани, а також емоційну, когнітивну й поведінкову складові. Невизначеним залишається питання розмежування і виокремлення чинників, що визначають стан суб'єктивного психологічного благополуччя і особливості їх впливу.

Ми виокремили життєві перспективи особистості та стратегії їх досягнення як чинники її психологічного благополуччя. Зазначимо важливість вікового аспекту формування життєвих перспектив та життєвих стратегій. Життєві плани на майбутнє починають формуватись ще юнацькому віці. Але стабілізація планів, життєвих цілей, осмисленості життя відбувається в період від 20 до 30 років.

Досліджуючи роль, місце та вплив життєвих перспектив особистості на психологічне благополуччя, ми виходили з припущення, що високий рівень психологічного благополуччя особистості характери-

зується визначеністю життєвих цілей, перспектив, гнучкістю стратегій досягнення життєвих перспектив.

Емоційні переживання різних періодів життя (як негативні так і позитивні), створюють певний баланс, який формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Посилюють психологічне благополуччя особистості позитивна переоцінка проблеми, планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності. Готовність особистості до досягнення поставленої життєвої цілі, що посилює прийняття відповідальності та самоконтроль дій, впливає на вибір життєвих перспектив, їхню реалістичність. Ставлення до власного життя (минулого, теперішнього і майбутнього) корегує стратегії конфронтації, втечі, дистанціювання, відстороненість, уникнення відповідальності. Баланс позитивного і негативного ставлення до власного життя особистості формує реалістичність визначених особистістю життєвих перспектив.

Феномен психологічного благополуччя розглядається як такий емоційний стан людини, коли людина відчуває неймовірний приплив сил, справжню ейфорію від усього, що відбувається навколо неї (Шамянов, 2012; Луц, 2018). Людина, відчуваючи психологічне благополуччя, здатна на великі досягнення, максимально продуктивна, проявляє позитив, до якого тягнуться нові люди, знайомі, виникають нові можливості в реалізації життєвих перспектив. Такі стани впливають на формування нових цілей, досягнень, корегують старі стратегії (Сердюк, 2018; Володарська, 2018). Життєва перспектива в структурі психологічного благополуччя відіграє роль прискорювача реалізації бажаних почуттів, станів психологічного комфорту. Життєві стратегії досягнення поставлених цілей, перспектив дають людині задоволення, прискорюють пошук нових цінностей. Саме в пошуках шляхів досягнення психологічного благополуччя у особистості формуються стратегії переборення труднощів в кризових ситуаціях, модель власного майбутнього життя (Некрасова, 2000; Титаренко, 2003; Соболева, 1995; Сохань, 1995; Головаха, 2001). Механізм стратегії життя стає певним універсальним законом, засобом самодетермінації розвитку психологічного благополуччя особистості. Вибір життєвих перспектив та шляхів їх досягнення стає основою самореалізації людини в різних сферах її життя (Абульханова-Славська, 1987). На шляху досягнення поставлених цілей особистість відчуває як позитивні, так і негативні

емоції. В залежності від цього вона корегує організацію свого часу, стосунки з соціальним оточенням, ставлення до власних дій.

Зазначимо, що життєва перспектива тісно пов'язана з психологічним минулим і теперішнім особистості, оскільки формується на тлі минулих досягнень, з одного боку, і задає основні орієнтири діяльності людини – з іншого. В дослідженнях І. А. Гуляс життєва перспектива розглядається, як цілісна картина майбутнього, що формується у складному взаємозв'язку очікуваних і планованих подій (Гуляс, 2011). Указаний феномен розглянуто в єдності ціннісно-смыслових й організаційно-діяльнісних аспектів, де істотними є активність особистості, усвідомлене та реалістичне ставлення до побудови планів на майбутнє. Зазначені аспекти передбачають позитивну оцінку свого життя.

У руслі розробки ідей С. Л. Рубінштейна та К. О. Абульханової-Славської (Рубінштейн, 1976; Абульханова-Славська, 1991), визначаючи поняття психологічного майбутнього, пропонується розрізняти психологічну, особистісну та життєву перспективи як три різних явища. Психологічна перспектива – здатність уявно та свідомо передбачати й прогнозувати майбутнє. Особистісна перспектива – розуміється як готовність до майбутнього в теперішньому, є показником зрілості особистості, потенціалу її розвитку та сформованості здатності до організації часу життя. Життєва перспектива передбачає обставини й умови життя, що створюють для особистості, за інших рівних умов, можливість оптимального життєвого просування. Вона відкривається тому, хто має власну життєву позицію, яка цілісно визначає майбутнє особистості. Пов'язуючи поняття життєвої перспективи з концепцією життєвого шляху особистості, К. О. Абульханова-Славська (Абульханова-Славська 1987, 1991) визначає її як потенціал, можливості особистості, що об'єктивно складаються в теперішньому часі і які мають проявлятися в майбутньому. Більшість дослідників (1991) наполягають на важливості вивчення життєвих перспектив у єдності аспектів ціннісно-смыслового та самоорганізації часу життя і діяльності особистості. В. І. Мудрак і Т. А. Павлова (Мудрак, & Павлова, 1991) вважають, що, вивчаючи проблему цілепокладання, більшість авторів розглядають її як інтегральне особистісне утворення, яке передбачає взаємопов'язані компоненти відображення потреб і шляхів їх задоволення. Шляхами досягнення поставлених цілей слугували життєві програми та плани особистості, що, зокрема, передбачають

визначення етапів досягнення мети і є необхідними умовами переходу від неусвідомлюваного прагнення до усвідомленого цілепокладання (Ральникова, 2002).

Узагальнюючи погляди вчених на важливість мети як провідної складової життєвої перспективи особистості, мету можна розглядати в єдності двох моментів: з одного боку, вона є відображенням бажаного майбутнього, тобто усвідомлення предмета потреби, а з іншого – це усвідомлення об'єктивної можливості діяльності й передбачуваних результатів. Гуляс І. А. вважає, що життєва перспектива – це цілісна картина майбутнього, яка формується у складному суперечливому взаємозв'язку очікуваних і планованих подій, розглядається в єдності ціннісно-сміслових й організаційно-діяльнісних аспектів, де істотними є активність особистості, усвідомлене та реалістичне ставлення до побудови планів на майбутнє (Гуляс, 2011). Тому, на наш погляд, необхідно розглядати життєві перспективи особистості у тісному зв'язку з життєвими стратегіями їх досягнення. Оскільки життєві перспективи формують майбутнє особистості, її діяльність, досягнення психологічного комфорту, то це стає чинником розвитку психологічного благополуччя особистості. Особистість вибудовує у такий спосіб свої плани дій, щоб отримати задоволення, впевненість у дієвості своїх розрахунків. Вона використовує життєвий досвід минулих досягнень власного життя та чужого, аналізуючи реалістичність життєвих стратегій та перспектив.

Людина задоволена, коли майже не має розриву між реальним та ідеальним або тим, що вона вважає заслуженим. Незадоволеність є результатом істотного розриву між реальністю і ідеалом, а також може виникати із співставлення себе з іншими людьми. Психологічне благополуччя формується в цілісності зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього життя людини. Відображення задоволення в минулому виражається у відображувальній манері, є реставрацією минулого життя, а репрезентація майбутнього спирається лише на життєву антиципацію і реалізується як зображення життя. Механізми відображення психологічного благополуччя працюють у всіх часових модальностях. Пропорція уявлення особистості про благополуччя та реальне життя залежить від особистісних характеристик, життєвої ситуації, життєвих стратегій, цілей, ціннісно-сміслових детермінант, які ініціювали їх реалізацію. Актуалізація власних потреб, переживань, усвідомлення

і прояв своїх емоцій, розуміння емоцій інших людей – основа формування перспектив і стратегій їх досягнення. Саме вміння створювати певний образ переживань в життєвих ситуаціях та форми їх досягнення в майбутньому розглядаються в гештальт-психології. Запам'ятовування емоційних станів, переживань у довгостроковій пам'яті (формування гештальту) пов'язано з запам'ятовуванням, оцінкою переживань («прекрасних», «найгірших в житті», «ніяких», позитивних, негативних та інших). Запам'ятовування, створення образу події (формування гештальту) залежить від емоцій, які є психофізіологічною реакцією (Гінгер, 2002). Почуття благополуччя залежить саме від тих емоційних переживань, від образу, що закарбувався в певний життєвий період. З дитинства формуються переживання від певних життєвих подій, надається їм оцінка. В дорослому житті корегуються враження, переживання, почуття людини від цих або схожих на ці події її життя.

Людина не може не відчувати емоції, вона до певної міри може контролювати прояв тих чи інших емоцій, форму пред'явлення своїх переживань. За ті чи інші форми прояву власних переживань, людина несе відповідальність в соціальному оточенні, за резонанс цієї поведінки. Саме соціальні «фільтри» формують ці форми. Завдяки цьому процесу «фільтрації» особистість змушена змінювати цілі, плани, перспективи свого життя. Гнучкість у виборі стратегій досягнення життєвих цілей надає можливість відчувати людині насолоду від життя, що створює психологічний комфорт. На різних життєвих етапах змінюються життєві цілі і стратегії їх досягнення, що і формує цю гнучкість у поведінці людини. Зміна цілей в житті формує життєвий план особистості.

Життєвий план – це безперервний процес цілепокладання, висування нових поетапних цілей і засобів їх реалізації. Життєві плани іноді мають момент невизначеності, долю фантазії. Про співвідношення таких змістовних характеристик життєвої перспективи – як цілі і план, говориться в роботах Е. І. Головахи (Головаха, & Кроник, 2008). Згідно з подієвим підходом, якого дотримується автор, життєві цілі і плани розрізняються як кінцеві і проміжні події певного етапу життя. Цілі – більш масштабні та дещо менше хронологічні події, ніж плани. Вважається, що послідовна реалізація конкретних подій планів, на думку самої людини, в кінцевому результаті приводить її

до здійснення відповідних життєвих цілей. За допомогою життєвих цілей і планів, майбутнє може розглядатись як відносно упорядкована в часі сукупність подій, які ведуть до досягнення ідеальних результатів, які на даному етапі життєвого шляху є важливими.

В представлених працях зазначається, що, плануючи своє майбутнє, намічаючи конкретні події, цілі та плани, людина виходить передусім із певної ієрархії ціннісних орієнтацій; тобто система ціннісних орієнтацій особистості складає змістовий бік життєвої перспективи і може розглядатись як її визначальний компонент. Побудовану людиною перспективу розвитку майбутнього життя автори описують за допомогою низки характеристик чи параметрів оцінки. З аналізу науково-психологічних підходів, ядро життєвої перспективи складають: життєві цілі, плани, програми й ціннісні орієнтації особистості.

Разом із тим, незважаючи на чисельні дослідження взаємозв'язку вказаних параметрів з особистісними характеристиками, недостатньо вивченою залишається проблема дослідження структурних елементів життєвої перспективи й вимірювання її параметрів у періоди різких, якісних змін особистості та її життєвого шляху як вторинного особистісного утворення психологічного благополуччя. В кризових ситуаціях особистість повертається до усталених стратегій побудови емоційних зв'язків, або відбувається пошук нових (Панок, 2006). Відсутність конгруентності у взаємостосунках особистості з іншими стає перепорою у формуванні психологічного благополуччя. Стратегія маніпулювання владою у стосунках особистості з зовнішнім світом руйнує відчуття психологічного благополуччя. Маніпулятивна стратегія досягнення бажаної цілі в стосунках з іншими не завжди приносить людині стан психологічного благополуччя. Як відмічає Е. Л. Доценко (2003), «в міжособистісній взаємодії відповідальність за вирішення проблеми в досягненні певної мети перекладається на іншого». При цьому досягнувши певної мети, людина знецінює власні можливості по вирішенню проблеми або отримує незадоволення від необхідності, застосовуючи маніпулятивну стратегію звертатись за допомогою до іншого. У такому випадку особистість перекладає відповідальність на іншого (його знання, дії, можливості у досягненні певних цілей) за вирішення власних проблем, планів. Досягнувши мети за допомогою маніпуляції іншим, людина не може повністю відчувати задоволення, досягти психологічного благополуччя.

Повторення старих стратегій, нездатність їхнього поновлення знижує чуттєвість у особистості або навіть блокує її. Вона втрачає здатність усвідомлення власних почуттів, що унеможливорює психологічне благополуччя. Це може призвести навіть до блокування відчуття власного тіла. За таких умов особистість втрачає гостроту контакту з оточенням. Такі блокування власної чуттєвості стають перепорою до розуміння іншого. Формується роздратування, емоційна і інтелектуальна відстороненість від того, що відбувається. За таких умов особистість не намагається спілкуватись з іншими, вона лише приєднується до способу існування з ними. У особистості життя проходить в постійному протистоянні зі світом. Інший варіант проявів власних почуттів, емоцій – це інтроекція. У такому випадку, особистість уникає дискусій, живе за старими правилами інших, «як люди скажуть». Особистість відчуває апатію, безініціативність, підкорення авторитету, що дає оманливе відчуття безпеки. Бажання жити «як усі», за стандартами, не виказуючи власних суджень, ускладнює прийняття власного вибору, рішення, створення психологічного благополуччя. Такий стан породжує фантазійність, яка ускладнює формування реалістичних життєвих перспектив, цілей, планів. Така стратегія досягнення бажаних перспектив унеможливорює реалістичність досягнення поставлених цілей. Показник фантазії може лише посилювати наміри на майбутнє, а не вирішувати, за рахунок яких дій та стратегій особистість буде досягати конкретні життєві цілі. Реалістичність визначених особистістю життєвих перспектив визначає осмисленість життя, здатність впоратись з новою ситуацією, самоконтроль, прийняття відповідальності. Фантазійність може не відповідати реальним можливостям досягнення життєвих перспектив, породжувати стратегії конфронтації, втечі, дистанціювання, відстороненість, уникнення відповідальності.

Резюмуючи ідеї різних авторів, можна припустити, що психологічне майбутнє, чи життєва перспектива – це цілісна картина майбутнього в складному взаємозв'язку з життєвими стратегіями досягнення очікуваних і планованих подій є чинником формування психологічного благополуччя особистості.

1.6. Мотивація самореалізації як чинник психологічного благополуччя особистості

Мотивація самореалізації є однією із умов гармонійного розвитку особистості. Розуміння людини як активного, свідомого суб'єкта усіх видів власної життєдіяльності дає можливість зрозуміти особистість як феномен, здатний поєднувати в собі суспільне та індивідуальне, цілеспрямовано регулювати їх взаємодію і досягати завдяки цьому бажаних і суттєвих позитивних змін як у собі.

Особистість, розвиваючись, змінює зовнішній світ відповідно до власних внутрішніх можливостей. Належний рівень розвитку мотиваційних процесів є для людини особливою цінністю, оскільки дозволяє їй підтримувати на дієвому рівні свій психічний потенціал, своє психологічне благополуччя загалом. Потреба у самозмінах суттєво залежить від виникнення у людини мети досягнути бажаного рівня особистісного зростання.

Проблемі мотивів присвячена значна кількість психологічних праць Ж. П. Вірна (2013), Є. П. Ільїн (2006), Д. Макклеланд (2007), А. Маслоу (2008), Л. З. Сердюк (2012), Х. Хекхаузен (2001) та інші.

Орієнтуючись на постнекласичну методологію, зумовлену гуманістичною парадигмою, особистість розглядаємо як суб'єкт, що пізнає світ, керуючись своїми ціннісними перевагами. Пізнаючи, діючи людина перетворює не лише світ, але й себе. Пізнання і виникнення цінностей неможливе без змін суб'єкта: перетворення себе відкриває йому інші погляди на світ, а будь-яке пізнання ґрунтується на самопізнанні.

Мотивацію самореалізації особистості розглядаємо важливим чинником досягнення психологічного благополуччя, оскільки психологічне благополуччя ми розглядаємо як інтегральний показник спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівень реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, рівень вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості

минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення (Сердюк, 2017, 2018).

У роботах представників зарубіжної психології, що відповідають постнекласичному напрямку розвитку досліджень, склалися різні підходи щодо розуміння й вивчення проблеми мотивів та психологічного здоров'я. Так, А. Адлер (1995) вважав, що життя людини – це прагнення до переваги. Особистість не просто реагує на зовнішні стимули середовища, вона сформована прагненнями власного «Я» й орієнтована на майбутнє. Прагнення до переваги – це фундаментальний закон людського життя і єдина мотиваційна сила в житті особистості. Кожній людині притаманне вроджене прагнення піднятися, рухатися до досконалості, набутти вміння долати життєві проблеми, з гідністю досягти найбільшого з можливого. А. Адлер виокремив такі суттєві аспекти прагнення до переваги: 1) єдиний фундаментальний мотив; 2) прагнення загальне для всіх у нормі та патології; 3) воно може набувати позитивного чи негативного спрямування; 4) воно, з одного боку, вимагає значних енергетичних затрат, а, з іншого – надає особистості енергії. Рівень напруги зростає, а не знижується; 5) воно проявляється як на рівні особи, так і на рівні суспільства; 6) прагнення до досконалості є не лише особистісним внутрішнім прагненням, а й прагненням вдосконалити культуру всього суспільства.

Відомо, що мотивація досягнення є одним із чинників, які зумовлюють психологічне благополуччя і впливають на успішність діяльності (Є. П. Ільїн (2006), Д. Макклеланд (2007), А. Маслоу (2008), Х. Хекхаузен (2001) та інші). Так, мотив досягнення Х. Хекхаузенем (2001) визначає як намагання збільшити або зберегти максимально високими здібності людини до усіх видів діяльності, до яких можна прирівняти критерії успішності і де виконання подібної діяльності може привести до успіху або до невдачі.

Різниця між людьми, що зорієнтовані на успіх чи на уникнення невдачі, полягає у засобах розв'язання проблеми та досягнення мети. Люди, які зорієнтовані на успіх, висувають перед собою завдання, що максимально відповідають їх власним здібностям, в той час коли мотивовані на уникнення невдачі, висувають перед собою легкі або вкрай складні завдання, результати яких більшою мірою залежать від вдалого збігу обставин.

Мотивація на успіх зумовлює такі особистісні характеристики, як впевненість в успішному результаті, рішучість в непевних ситуаціях, готовність взяти на себе відповідальність, наполегливість до досягнення мети тощо. Дослідження цієї проблеми близьке до вивчення феномену самореалізації, як прагнення людини отримати підтвердження щодо власної цінності, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою «Я» і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті.

Важливість мотивації, як необхідного компонента самореалізації, зазначається у роботах багатьох авторів. Мотивація самореалізації особистості завжди опосередкована пізнанням і ставленням людини до іншої людини та іншої до неї. Образ «Я» як програма самореалізації, опредмечується в конкретних результатах діяльності та взаємодії з оточенням через дію когнітивних та афективних складових самосвідомості, яка інтегрує очікування і реальний статус особистості. Величина дистанції між очікуваним і реальним статусом викликає позитивне чи негативне переживання, яке впливає на когнітивну складову. У випадку мінімальної дистанції, самореалізація супроводжується позитивним ставленням до себе, самоповагою, почуттям власної цінності, що суб'єктивно посилює психологічний комфорт. У ситуації виникнення самонеприйняття або неприйняття інших дистанція між реальним та ідеальним образами «Я» створює внутрішнє напруження. Бажаючи послабити його, людина розвиває необхідні навички і здібності. В цьому випадку напруження розуміється як мотиваційне поняття, і саме цей негативний стан мотивує людину або до саморозвитку, або до редукції ідеального «Я» (спрощення, зменшення сили напруги) (Сердюк, 2012).

Однією із провідних у зарубіжній психології макротеорій мотивації є теорія самодетермінації особистості Е. Дісі та Р. Раяна (1985). Вихідним положенням якої є диференціація спонукання. Головні розбіжності мотивів у цій теорії проводиться між внутрішнім (автономним) і зовнішнім мотивом. Внутрішні мотиви можуть бути й індивідуальними, і зовнішніми, але обов'язково такими, у яких суб'єкт ідентифікує особисті цінності, інтегруючи у власну ідентичність. Тоді мотивація стає істинною частиною Я, і людина не відчуває її як чужу, адже вона не викликає внутрішнього напруження. Автономні і зовнішні мотиви призводять до активності людини, проте вона по-різному

переживає зовнішню та внутрішню, розташовану на нижчих рівнях вмотивовану діяльність.

У дослідженнях А. Маслоу (2008) людина є насамперед психологічно здоровою особистістю, задоволення соціальних потреб якої стає основою її самоактуалізації, розвитку усіх її здібностей і талантів. Отже, можна стверджувати, що мотивація самореалізації і психологічного благополуччя мають спільні механізми та змістовні характеристики, які забезпечують їхнє функціонування. Відмінною особливістю цього взаємозв'язку є мотивація утвердження себе як активно діючого серед інших в суспільстві суб'єкта розвитку. Самореалізація визначається у своїх межах рівнем здібностей, можливостей людини як дієвого суб'єкта, енергетичним потенціалом його дієвості, вражає різні просторово-часові і смислові структури свого виконання, фіксує різні рівні і форми здійснення на різних етапах онтогенезу.

1.7. Психолого-аксіологічні аспекти проблеми благополуччя особистості

«Благополуччя» є соціокультурним поняттям. Воно відображає культурні уявлення про прийнятний спосіб життя. Благополуччя асоціюється з матеріальним достатком, фізичним і психічним здоров'ям, соціальною адаптивністю тощо. І мимоволі пригадується цікавий пасаж у «Філософії трагедії» Льва Шестова: кожна людина, обираючи між здоров'ям і хворобою – обере здоров'я, між добробутом і поневіряннями – добробут, між внутрішнім спокоєм і сум'яття – внутрішній спокій. Але, писав Шестов, у Євангелії чомусь написано: блаженні миротворці, блаженні гнані, блаженні спрагли за істиною. І цих людей, напевно, складно назвати «благополучними». Утім, Шестов відзначає і наступний парадоксальний аспект: якщо звернутися до історії культури, то серед людей, які утверджували визначальні цінності, ми радше побачимо хворобливих, а не здорових, злидених, а не заможних, гнаних, а не соціально адаптованих.

Микола Бердяєв, звертаючись до творчості Достоевського, писав, що письменник змушує своїх персонажів повсякчас «проходити крізь п'ятьму». Але чи може Достоевський бути учителем? – запитував Бердяєв. Закликати до роздвоєння, відчаю та падіння – було б надміром,

відповідає Бердяєв. За аналогією, ми можемо сказати, що закликати бути гнаними та сповненими внутрішніх протиріч – це також надмір. Однак не варто відкидати й той факт, що в *соціально-психологічному* плані благополуччя людини дуже часто *тотожне соціалізованості*. Бо із загального соціального погляду, благополучними здаються, насамперед, люди, які засвоїли соціальні норми, як непохитні, й послідовно реалізують їх у діяльності. Аби побачити слухність цієї тези, а також усі негативні аспекти такого благополуччя, звернімося до не такого вже й давнього радянського минулого. Розгорнувши підручники з історії України, ми натрапимо на всім відомі імена дисидентів. Однак, ані Василя Стуса, ані Олексу Тихого, ані Семене Глузмана вкарай важко назвати «благополучними».

Російсько-український психолог Андрій Деркач зазначає, що предметом психологічної акмеології є соціальна успішність особистості. По суті, один із важливих аспектів благополуччя. Утім, соціальний успіх не може бути достатнім критерієм для оцінки особистості як такої, котра досягла самореалізації. Бо в суспільствах з перевернутими соціальними цінностями, коли конформізм, скажімо, ставиться вище, аніж прагнення істини, а цинізм вище за емпатію, соціальний успіх може досягатися завдяки актуалізації деструктивних особистісних рис.

Проблема благополуччя людини нерозривно пов'язана з соціальними цінностями. Що є благом для людини? Що є благом взагалі, а не лише з погляду соціальних норм? Як людина, прагнучи благополуччя, має діяти в реальних соціальних умовах? Ці етичні й аксіологічні питання постають з усією невідворотністю, коли йдеться про психологічне благополуччя. Саме тому, звертаючись до проблематики благополуччя, варто проаналізувати й окремі питання психологічної аксіології.

Цінність як самостійне поняття з'явилося серед традиційних філософських категорій тільки біля століття назад, але в наступні роки з аксіології перейшла в інші наукові дисципліни. Нині, – заявляє відомий американський аксіолог В. Урбан, – загалом визнано, що відповідь на запит про цінності мусить бути й ключем до філософської інтерпретації реальності (Urban, 1957). Та пропри значний інтерес до проблеми цінності й численність праць, присвячених цій проблематиці, багато чого в цій царині знання, завважує Урбан, «залишається невивченим, а ще більше – суперечливим», і це за існуван-

ня безлічі концепцій, що пропонують усілякі трактування природи ціннісних феноменів.

Мабуть, центральним питанням проблеми є питання про онтологічний статус цінностей, про те, у якому сенсі можна говорити про існування *цінності*. Саме у відповіді на нього виявляються основні протиріччя, що, природно, знаходять своє відображення в суперечностях розуміння сутності оцінок. Не вдаючись у їхній докладний аналіз, коротко відзначимо лише діаметральні точки зору.

Перша з них, витoki якої лежить ще в уявленнях, давньогрецьких і середньовічних філософів (Демокрит, Аристотель, Епікур, Лукрецій, Спіноза й ін.), має загальна назва «натуралістичної» чи «природної». Сутність її полягає у визнанні об'єктивного існування цінності, що закладена у власній природі предмета і не залежить від відношення до людини і від її оцінок. Хліб, наприклад, є цінністю завдяки своєму хімічному складу. Категорія цінності розкриває один з істотних моментів універсальної взаємозалежності явищ, а саме момент значимості одного явища для буття іншого» (Василенко, 1966, с. 41). Особливо багато прихильників об'єктивної сутності цінності в естетиці. У межах цієї філософської течії існують розходження в тім, як пізнаються об'єктивні цінності. В одному випадку (ще з часів Демокрита) передбачається, що цінність пізнається через почуття (емоції) задоволення і страждання чи ж через оцінку, засновану на даних почуттях. Демокрит, наприклад, вважав, що добро, справедливість, прекрасне – це прояви природного порядку речей. Пізнання ж цінності здійснюється через задоволення чи страждання, що теж відповідають загальним законам природи. В іншому випадку стверджується, що цінність пізнається за допомогою оцінки, що розуміється як «спосіб когнітивного пізнання». У будь-якому випадку або емоція, або оцінка виявляються в ролі, ніби особливого аналізатора, що відбиває об'єктивні властивості предметів і явищ, Можна привести чимало прямих висловлювань, що підтверджують ці уявлення. «Оцінюючи предмети, людина пізнає, у чому цінність об'єктивного світу» (Кетхуров, 1965, с. 70–78). «Тільки за допомогою оцінки можна пізнати об'єктивні ціннісні якості і властивості дійсності» (Кислов, 1974, с. 68–83).

Однак із психологічних позицій незрозуміло, за рахунок яких рецепторів і якого психічного процесу відбиваються специфічні ціннісні властивості, що не вдається зафіксувати жодним природно-науковим

способом, жодним з відомих приладів. «Неверифікованість» звичайними науковими способами ціннісних властивостей найбільшою мірою підриває віру в їхнє об'єктивне існування, принаймні в змісті об'єктивності, що розуміється звичайно, як існуванні в повній незалежності від людини. Крім того, існує критичне питання, на яке важко дати відповідь, залишаючись цілком на «об'єктивістських» позиціях. Це питання про те, чому розрізняються оцінки того самого предмета різними людьми, в різних країнах, у різні періоди і, нарешті, людьми різних історичних епох. «Мінливість актуальних оцінок непереборна». Це є одним із основних постулатів проблеми цінності й оцінки (Брожик, 1982, с. 12) передусім це означає залежність характеру оцінки, а за цим і цінності, від людини. Відзначене спонукує звернути пильнішу увагу на суб'єкта оцінки і його властивості.

Опозиційною до натуралістичної є точки зору, відповідно до якої світ узагалі вільний від цінності і тільки людина наділяє його значенням і ціннісним змістом. У межах такого підходу: «суб'єктивістського» чи «суспільного» за своїм змістом – також існують різні течії та теорії.

Прихильники самої крайньої позиції вважають, що людина зовсім довільно позначає той чи інший предмет цінністю, спираючись при цьому на свої чи відчуття переваги, що задаються в остаточному підсумку нормами і санкціями суспільства. Для закордонних аксіологів характерне сполучення уявлень про суб'єктивну природу цінності з тим, що в основі оцінок може лежати тільки емоційний процес. Серед матеріалістично орієнтованих авторів є група прихильників суспільної природи, наприклад, естетичної цінності – прекрасного: «Естетичні якості, це теж чуттєво-конкретні якості, у яких відбиті ті чи інші сторони людської сутності» (Вансалов, 1956, с. 72). Існують й інші різновиди суб'єктивного розуміння природи цінності, розглядати які в цьому випадку немає необхідності: тонка їхня диференціація мало що дає для аналізу проблеми оцінки.

Критичним питанням, на який важко відповісти, залишаючись на «чисто» суб'єктивістських позиціях, є питання про те, чому все-таки досягається згода між людьми в позначенні предмета цінністю чи «не цінністю», у позитивній чи негативній їхній оцінці? Те, що це дійсно має місце, свідчить історія людства. Отже, у самому предметі є щось таке, що змушує людей визнавати їхньою цінність, іноді незважаючи навіть на заборони суспільства і негативні санкції.

Для подолання відзначеної альтернативи пропонуються різні варіанти рішенні. Цінності не існують як деякі об'єктивні предмети; їхнє існування не зводиться, однак, до психічного їхнього переживання. Цінності існують диспозиційно. Підтримуючи таке розуміння цінності, А. Я. Хапсіроков, уточнює, що цінності існують диспозиційно лише за відсутності зв'язків з людиною, а «усяка цінність об'єктивна за природою і суб'єктивна (залежить від суб'єкта) за способом актуального існування» (Хапсіроков, 1972). На його думку, «цінність не буває без оцінок», характер же оцінок «визначається не характером оцінюваних властивостей, а нашими потребами й установками щодо них» (Хапсіроков, 1972, с. 152–153). Виходить так, що, з одного боку, «цінність об'єктивна за своєю природою», а з іншого боку – її значення визначається «нашими потребами». «Об'єктивна сутність цінності тільки в процесі оцінки отримує свій вигляд, робиться явною суб'єкту як цінність». Теза про те, що «тільки для людини і тільки через людину дійсність здобуває ціннісний характер». Брожик вважає основним постулатом теорії цінності. Відтак виділяються об'єктивна сутність цінності і процес оцінки, що залежить від суб'єкта, це та ж головна теза аксіології – суб'єктивне, порозумівається через об'єктивне, а друге – через перше. Тому, – як висловився О. Г. Дробницький, – якась дурна «діалектика», що не дозволяє установити первинність одного чи іншого.

Звільнитися від такої «двобічності» і пояснити «двоїсту» природу цінності можна, на наш погляд, через уведення категорії «відношення». Справді, якщо узагальнити різні спроби вирішити аксіологічну альтернативу не за рахунок визнання однієї зі сторін основною, а за рахунок «з'єднання» явної залежності цінності від об'єктивних властивостей ознак і явищ і не менш явної її залежності від властивостей суб'єкта, то можна помітити в багатьох роботах тяжіння до уявлень про відношення, «співвідношення», «ціннісне відношення». Так, М. С. Каган, характеризуючи красу як вид естетичної цінності, відзначає, що вона виражає відношення між природою і людиною, між суб'єктом і об'єктом.

Доводиться визнати, що не завжди коректне застосування категорій «відносини» у працях згаданих авторів. Вислови «ціннісні відносини», «оцінні відносини» і інші застосовуються найчастіше стихійно як звичайні популярні словосполучення. У низці випадків їхнє уживання викликає навіть збільшення неясності, особливо там, де не проводить-

ся чітких розмежувань між ціннісними відносинами як об'єктивними відносинами між суб'єктом і об'єктом і оцінкою як відображенням цих відносин у різній формі. Наслідком цього є зміст типу «цінність висловлюється завжди в оцінці» (Бакурадзе, 1956, с. 46) чи «ціннісне відношення на відміну від оцінного... є взаємини між суб'єктами як такими» (Выжглецов, 1984, с. 14).

У працях з аксіології постійно трапляються вислови про «відношення до...»: ставлення людини до... предметів дійсності, світу, чи суспільства; і навпаки, про ставлення предметів до... людини, її потреб, інтересів, тощо. Причому, між цими двома «напрямами» відносин іноді взагалі не проводиться розходжень, і їх використовують як синоніми.

Популярність поняття «відносини» передусім свідчить про те, що багато авторів помічають: у цьому випадку і предмет, і суб'єкт «небайдужі» одне до одного і між ними є «деякі відносини», але саме відносини «між». У зв'язку з цим варто нагадати, що вихідне філософське значення категорії «відношення» припускає «відношення між...»: між двома (чи декількома) речами, між предметом і людиною, між суб'єктом і об'єктом і лише як вторинні утворення вже тільки суб'єктивного порядку можливі «відносини до...», що є по своїй суті випереджальним відображенням майбутніх об'єктивних «відносин між...» суб'єктом і об'єктом. Можливість їхнього існування як випереджальних пов'язана з минулими об'єктивними відносинами знов-таки між суб'єктом і об'єктом. Не випадково, підводячи підсумки обговорення основної альтернативи аксіології про об'єктивну чи суб'єктивну природу цінності, О. Г. Дробицький зауважує, що в обох випадках ми бачимо лише одnobічне відношення предмета до людини чи людини до предмета.

Усе це говорить про необхідність глибокого аналізу філософської категорії «відношення» і способів відображення об'єктивних за своєю природою відносин.

Як відзначалося, прихильники об'єктивного існування особливих ціннісних властивостей предметів додають оцінці статус способу, за допомогою якого відбиваються (пізнаються) такі властивості. Б. А. Кислов, що вважає, що оцінні судження – це і є відтворення в ідеальній формі ціннісних властивостей, їхній суб'єктивний образ, копія (Кислов, 1974, с. 72).

Насамперед такий підхід викликає сумнів у зв'язку з тим, що в основі більшості оцінних суджень універсальні оцінні категорії типу «добре – погано», «краще – гірше» чи їм подібні, які «застосовні» до суджень про будь-який рід об'єктів з будь-якими властивостями, різної природи: і матеріальних, і ідеальних. Не випадково, наприклад, у різний час термін «добре» називався і «ярликом», і «універсальним аксіологічним квантором», і «індикатором неприродних властивостей». Уже тому оцінні судження важко назвати образом і копією.

Відомі і фактично застосовуються прямо протилежні уявлення про те, що саме відбиває оцінка. «Перше, що впадає в око, коли йдеться про оцінні процеси пізнання, – пише А. Я. Хапсироков – це те, що за своїм характером (змістом) вони не відповідають оцінюваним об'єктам» і «не тільки *за* змістом, але і *за* формою». Також додає, що оцінні об'єкти взагалі є тільки джерелом оцінних процесів, «не справляючи на них якого-небудь впливу» (Хапсироков, 1972, с. 157–159). Зміст же оцінок відповідно до його уявлень визначають потреби, прагнення, установки щодо оцінюваного об'єкта (Хапсироков, 1972, с. 160). Тому, оцінка, як незалежна за змістом від предмета, відбиває тільки потреби суб'єкта чи похідні від них утворення, що також викликає заперечення. Наприклад, суб'єкт може мати потребу в спілкуванні і прагне до нього, але все-таки по-різному буде оцінювати можливих чи реальних «об'єктів», здатних задовольнити цю його потребу. Те ж можна сказати про будь-яку потребу і предмети.

Протиріччя відзначених позицій цілком знімається розумінням оцінки як відображення (пізнання) *відносини* між суб'єктом і об'єктом чи потребою суб'єкта і предметом її задоволення. В оцінці має відображатися *співвідношення* обох сторін відносин. Якщо провести аналогію між ціннісним відношенням, математичним відношенням як співвідношенням двох величин можна краще зрозуміти природу універсальності оцінних категорій.

Іншим аргументом на користь уявлення, що відстоюється, полягають у тому, що практично всі прихильники когнітивної природи оцінок вважають, що в основі оцінного процесу лежить розумовий акт порівняння предмета оцінок з яким-небудь еквівалентом. Оскільки *порівняння* визначається як розумовий акт, за допомогою якого пізнаються саме відносини, а не властивості, то, отже, і оцінка – особлива форма відображення відносин.

Як уже відзначалося, крім «когнітивістів» існують і прихильники афективної природи оцінок, що вважають, ніби в основі оцінного процесу є емоція. Відповідно до більшості визначень емоція також пов'язана з «відображенням відносин між...», «відображенням відносин до...» чи «вираженням відношень».

Оцінка як така неминуче має вважатися відображенням не предметів чи їхніх особливих властивостей і не потреб чи похідних від них явищ, а *відносин* між ними, точніше, між потребами суб'єкта і властивостями об'єктів задовольняти їх.

Уявлення про оцінку як відображення відносин, крім того, дає переваги при поясненні широко відомих фактів про мінливість актуальних оцінок, що є основним аргументом при доказі неверифікованості оцінок, а отже, про незастосовність до них критерію істинності. Проблема істинності оцінок є предметом жвавих суперечок. Хоча аналіз істинності оцінок як гносеологічна проблема не належить до завдань психології, але похідні від цієї проблеми питання є вкрай актуальними для неї. Це, насамперед, питання про адекватність і відтворюваність оцінок, а загалом – про їхню вірогідність.

Науковий доказ адекватності оцінок можливий не меншою мірою, ніж будь-якого іншого результату пізнання. Тільки для цього до них потрібно підходити у відповідності з їхньою природою, а не намагатися насильно застосовувати до них критерії, що розроблені для установлення вірогідності знань, що добуваються в природничих науках. Кардинальне розходження полягає в тому, що в природничих науках вивчаються об'єкт-об'єктні відносини і властивості, що виявляються в об'єктів у таких відносинах, тобто при взаємодії об'єктів між собою. Оцінка найчастіше спрямована на відображення суб'єкт-об'єктних відносин оскільки пізнання цих відносин приблизно на порядок складніше, ніж звичайних об'єкт-об'єктних відносин, настільки ж складніше доказ адекватності оцінок. Однак принципова можливість розробки наукових підходів доказу вірогідності оцінок як хоча і специфічного, але все-таки реального способу пізнання, не викликає сумніву, також ще і тому, що кращим доказом вірогідності оцінної форми пізнання суб'єкт-об'єктних відносин є її «життєздатність» протягом всієї історії людства. Оцінки зберегли своє значення дотепер, хоча перевірялися вони вищим критерієм: адекватністю щоденного життя і практики, в організації якої вони відіграють величезну роль.

Так, вже в процесі аналізу проблеми оцінки були знайдені не тільки джерела розуміння оцінки як форми відображення відносин, але і кілька свідчень на користь такого її розуміння.

Протиставлення різних думок, що існують щодо питання про те, що ж відбивається в оцінці: специфічні ціннісні чи властивості характеристика власних потреб і похідних від них утворень, – дозволяє не тільки «оголити» суть проблеми і продемонструвати переваги розуміння оцінки як безпосереднього й опосередкованого відображення відносин між суб'єктом і об'єктом, між потребами суб'єкта і властивостями предметів задовольняти їх. Вихідною точкою подальшого позитивного обґрунтування розуміння сутності оцінки, початковим пунктом планованого «сходження від абстрактного до конкретного», як уже відзначалося, має бути аналіз категорії «відношення» і об'єктивних типів і видів відносин, а лише потім способів і форм відображення цих відносин.

«Межі» оцінного акта на практиці не так просто визначити: вони чи «розмиті» (переходять один в інший, коли перший ще не до кінця довершений) чи ж вони одночасно відбуваються на різних рівнях оцінного процесу, переплітаючись між собою. Проте виділення оцінного акту концептуально необхідно і, зокрема, для того, щоб провести мікроаналіз тієї оцінної «молекули», з якої складаються більш складні «полімерні» оцінні утворення. Крім того, природно, оцінний акт є завершеним циклом часток підпроцесів, що є закономірним їм «рухом» у загальному оцінному процесі.

Перший і по суті справи єдиний варіант виділення сукупності необхідних елементів, що належать до оцінного акту, запропонованого А. А. Івіним при аналізі логіки оцінок. Він навіть назвав свій варіант «структурою оцінки».

Відповідно до його уявлень в оцінці виокремлюють чотири «компоненти» чи «частини»: *суб'єкт, предмет, підстава і характер*. «Можна припустити, що ці «частини» є структурою, характерної для усіх (виражених у мові) оцінок», – пише А. А. Івін (Ивин, 1970, с. 21). Деякі з цих «структурних» компонентів вже обговорювалися раніше при аналізі досліджень, проведених у різних науках і різних психологічних дисциплінах, а так само при теоретичному аналізі оцінки як форми відображення відношень.

Загалом оцінка, дійсно, ніколи не буває «нічиєю». Вона завжди належить якому-небудь *суб'єкту* (індивіду, групі, «інстанції»), суспіль-

ству). Далі, оцінка завжди має свій *предмет* (об'єкт): не буває оцінки «нічого». У цьому складається властивість предметності оцінки. «Під предметом оцінки ми розуміємо, ті об'єкти, яким приписуються цінності, чи ті *об'єкти*, цінності яких зіставляються. Іншими словами, предмет оцінки – це оцінюваний предмет» (Ивин, 1970, с. 22). *Підстава* як необхідний елемент оцінки. У праці Івіна під підставою розуміється «те, з погляду чого виробляється оцінка» (Ивин, 1970, с. 27). Як конкретні приклади основ він приводить упевненість», «переконаність», «відчуття», «іншу оцінку», «позицію того, хто оцінює», «почуття», а також «зразок», «ідеал», «стандарт». Це досить «строкатий» і ніяк не структурований перелік» що, на наш погляд, є наслідком невизначеності розуміння Івіним сутності підстави. Найнесподіванішим «компонентом», що виділяється у «структурі» оцінки, є «характер оцінки». Під характером розуміються «дві групи оцінок»: абсолютні («гарний – поганий») і порівняльні («краще – гірше») (Ивин, 1970, с. 24). «Характер оцінки» у цьому змісті, на наш погляд, може бути видом оцінки, але не компонентом будь-якої оцінки.

Якщо для логіки така «структура» і сама загальна характеристика кожної з її «частин», можливо, є достатньою, то для психології необхідні більш ретельний аналіз і складу оцінного процесу, і тих його одиниць, без яких здійснення акта оцінки дійсно неможливе. Особливо це стосується суб'єктної сторони.

До психологічних спроб якимось розкрити структуру оцінки можна віднести уявлення, висловлені з цього приводу В. С. Магуном, за А. А. Івіним він повторює, що до складу оцінки належать суб'єкт оцінки, її предмет, характер і підстава. Але інтерпретує їх уже по-своєму, причому, тільки три останніх компоненти. Так, під предметом оцінки розуміється те, що «відповідає когнітивному відображенню фактичного складу кінцевої чи проміжної цінності», під характером оцінки – «емоційну кваліфікацію зазначеної фактичної події», а під підставою оцінки – «уточнення чи частину аспекту оцінюваної фактичної чи події ж відображення причинно-наслідкового зв'язку між тим, хто оцінює подією і деяким наслідком події, цінність якої уже відома індивіду» (Магун, 1983, с. 35–36). Якщо предмет і характер оцінки ще якимось можна співвіднести з тими компонентами, що пропонував сам А. А. Івін, то підстава, про яку йдеться, не співставна з підставою в характеристиці А. А. Івіна, але і не має аналогів узагалі у всій літературі, зв'яза-

ної з проблемою оцінки. Як узагалі розуміти «уточнення чи частини аспекту оцінюваної фактичної події»? І як це «уточнення» може бути основою оцінки, ніде в роботі В. С. Магуна не розшифровується. Так більше воно ніде і не фігурує, тому що надалі під оцінкою розуміється або тільки саме переживання («відчуття приємного чи неприємного»), що «оцінює когнітивно відбиту подію», або «виникає в результаті цього цілісне когнітивно-емоційне психічне утворення» (Магун, 1983, с. 118–126). Нагадуємо, що саме таку структуру: емоційне переживання плюс його «відбитий зміст» – становить, згідно з В. К. Вілюнасом, «цілісне емоційне явище» (Вілюнас, 1976, с. 43). Тобто, в підсумку, В. С. Магун зводить оцінки до одного компонента: тільки переживання, або до двох: переживання і події, що асоціює з ним.

Можна також згадати, що у роботі Ш. А. Амонашвілі оцінний акт розуміється як «процес співвіднесення ходу і результату діяльності з наміченим у задачі еталоном» (Амонашвілі, 1984). Такі основні з наявних на сьогодні про структуру оцінного акта.

Акт відображення тих чи тих відносин складається, як мінімум із трьох процесів (чи компонентів); відображення предмета в якій-небудь формі («Образ» предмета), відображення потреби в формі, що співвідноситься з предметом («Образ» потреби) і порівняння цих «образів», кінцевим результатом якого є «образ» відносини. До речі: слово «образ» у всіх випадках беремо в лапки, тому що відображення може здійснюватися не тільки у виді образів у вузькому змісті як перцептивних, але й у виді відчуттів, представлень, понять, суджень та ін. переживань.

Оскільки оцінка є особливою формою відображення відносин, то загальні положення про відображення відносин значною мірою визначають подальше розуміння структури акта оцінки.

Акт оцінки в самому загальному виді складається з трьох підпроцесів (чи компонентів): 1) відображенні предмета оцінки («образу» чи предмета, об'єкта); 2) актуалізації, чи вибору реконструкції підстави (оцінна підстава); 3) порівняння предмета з підставою, результатом чого і є оцінка (точніше оцінка-результат). Але це найзагальніша схема оцінного акта, що має потребу в подальшій конкретизації.

Розглянемо кожен підпроцес (компонент) оцінного акта окремо, приділивши найбільшу увагу підставі як найбільш складному, найбільш важливому і найменше дослідженому компоненту оцінного акта. Предмет оцінки і його відображення є найліпше вивче-

ним у психології, безперечно, є процес відображення зовнішнього об'єкта.

Як відомо, предмет може бути відбитий на різних рівнях і в різних формах: на сенсорно-перцептивному рівні у формі сенсорного чи сенсорно-перцептивного образу; на рівні представлень у формі образу представлення; на мовно-мислительному рівні у формі поняття чи судження. У той же час важливо відзначити, що для основного оцінного процесу необхідний не просто образ чи поняття про об'єкт, а образ, у якому знайшло відображення якість чи властивість, що є необхідним суб'єкту для задоволення якої-небудь потреби, тобто та властивість, що і утворить об'єктивне відношення між потребою суб'єкта до відповідного властивостями предметів і яке саме і необхідно пізнати, відбити. Звичайно ці властивості предмета не є зовнішніми, «такими, що лежать на поверхні». Вони не можуть бути відбиті, наприклад, у процесі простого зорового споглядання об'єкта. Вони досягаються і відкриваються в процесі або безпосередній взаємодії суб'єкта з предметом (у цьому випадку в процесі його споживання), або за рахунок знань, придбаних у процесі навчання і, ширше, соціалізації. Однак у будь-якому випадку цей процес непростий.

Відображення потребових відносин в оцінній формі найчастіше не вимагає спеціального вичленовування з предмета саме тієї властивості, що задовольняє потребу. Справа в тім, що оцінна підстава (в оцінному акті потреба), з яким буде здійснюватися порівняння предмета, може бути саме представлено не за принципом конкретної властивості, а складене із сукупності уявлень про предмети, що мають такі властивості, у цілому. Тільки у випадках, коли який-небудь предмет має безліч властивостей, здатних задовольняти різні потреби чи брати участь у їхньому задоволенні, оцінна підстава «спеціалізується» на окремих властивостях. Наприклад, таким «предметом» є для суб'єкта інша людина. Але навіть у цьому випадку суб'єкт оцінки починає спроби побудувати підставу й оцінювати внутрішні якості людини за зовнішніми ознаками, наприклад, за зовнішнім виглядом оцінювати інтелект чи риси характеру.

Для підвищення адекватності відображення відносин суб'єкт змушений вдаватися до додаткових обстежень і випробовувань предмета, щоб за додатковими ознаками виявити необхідну властивість. Наприклад, суб'єкт має потребу в розумному співробітнику чи співрозмовнику. Для цього він може удатися до спостереження за пове-

дінкою і висловленнями декількох можливих кандидатів, задавати їм різні питання, випробувати.

Предметом оцінки можуть бути самі різні об'єкти і явища, їхні окремі властивості чи, навпаки, сукупність об'єктів, явищ і взаємодій між ними, прийнятими за ціле; а так само властивості, стану, учинки, дії і результати діяльності самого суб'єкта чи інших осіб, чи групи суспільства. Усі перераховані класи об'єктів є предметами оцінки, тому що усі вони можуть або самі задовольняти якусь потребу окремої людини, чи групи суспільства, або сприяти чи перешкоджати її задоволенню.

При науковому обговоренні проблеми предмета оцінки часом висловлюються суперечливі думки про те, що саме є вихідним предметом (наприклад, при оцінці судження «це яблуко смачне» – саме яблуко чи його смак). У деяких працях закордонних авторів, на наш погляд, неправильно стверджується, що вихідним предметом оцінки в приведеному прикладі є відчуття, тобто, а лише потім саме яблуко (Wright, 1963, р. 66–67). Вихідним предметом оцінки може бути властивість самого яблука, що задовольняє деяку потребу. Відчуття ж – це образи властивостей предмета оцінки, але не самі властивості. Якщо мається на увазі емоційний аспект відчуттів, то він сам є елементарною формою відображення відносини, суб'єктну сторону якого представляють уроджені «моделі стимулів», вироблені у видовому досвіді.

Наразі можна сформулювати висновок. Дослідження показало, що моральне судження, предметом якого є й благополуччя особистості, неможливе без оцінювання. Заздалегідь визначені критерії правильності чи неправильності використовуються для виявлення ставлення до речі, суб'єкта, вчинку, ситуації.

1.8. Організація та методичне забезпечення дослідження

Терміни «самодетермінація» та «психологічне благополуччя» з'явилися в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Тривалий час зусилля психології і психотерапії спрямовувалися на те, щоб позбавлятися від негативних, проблемних, відхильних станів і форм поведінки.

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети. Позитивна психологія вивчає риси характеру і особливості людської поведінки, характерні для задоволених, щасливих людей, не обтяжених психічними порушеннями (Seligman, 1991). Перспективу нової, позитивної, психології М. Селігман вбачає в зміні фокусу психології від заглиблення лише в те, щоб виправляти погане в нашому житті, до того, щоб розвивати позитивні якості, розвивати і підтримувати внутрішні сили людини, виявляти і зміцнювати ці внутрішні сили і допомагати дітям знайти таку нішу, в якій вони могли б максимально посилити і проявити ці свої позитивні риси.

У проблемне поле позитивної психології за М. Селігманом і М. Чікцентміхайі (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000) належать: на суб'єктивному рівні – цінні суб'єктивні переживання (благополуччя і радість щодо минулого, надія і оптимізм щодо майбутнього, щастя і переживання потоку щодо теперішнього). На рівні індивідуальних рис – здатність до любові і професійного покликання, сміливість, навички міжособистісного спілкування, естетичну чутливість, завзятість, уміння пробачати, оригінальність, відкритість майбутньому, духовність, талант, мудрість. На груповому рівні – громадянські чесноти (відповідальність, турботу, альтруїзм, громадянськість, витримку, толерантність, трудову етику) і інститути, які їх розвивають.

Питання про фундаментальні припущення і ціннісні підстави позитивної психології поставлений А. Лінлі і С. Джозефом (Linley, Joseph, 2004), які вважають, що для того щоб функціонувати оптимально, люди мають функціонувати на внутрішній онові. Таке внутрішнє оцінювання, мотивація і поведінка узгоджуються із внутрішньою тенденцією людей до актуалізації та організмічного процесу оцінювання і забезпечують їм благополуччя (тобто евдемонію) – одну із цілей позитивної психології (Linley, Joseph, 2004). Виходячи з цього, *предметом позитивної психології, відмічають автори, є благополуччя, а золотий стандарт для вимірювання благополуччя – процвітання* (Селігман, 2006).

М. Чікцентміхайі пропонує нове бачення цілей позитивної психології (Csikszentmihalyi, 2009): перша ціль пов'язана з розроб-

кою нового образу людини; друга – із зниженням рівня матеріальної нерівності, розширенням спектра ефективних винагород, який не мусить обмежуватися матеріальними стимулами, розширенням цілей за рамки егоцентричного інтересу; третя – пов'язана з розвитком внутрішньо мотивованої поведінки, що породжує відчуття радості. Так, позитивна психологія знайшла основний *інструмент свого практичного застосування в коучингу*, і полягає в розвитку тих сторін особистості, що були недостатньо розвинені (Csikszentmihalyi, 2009).

З теоретичного аналізу проблеми дослідження, психологічне благополуччя особистості можна визначити як інтегральний показник рівня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Психологічне благополуччя особистості має складну та багатогранну особистісну детермінацію, важливе значення в якій належить, чинникам особистісної автономії, самовираженню, реалізації своєї природи, розкриттю свого творчого потенціалу, цілеспрямованості, позитивним взаєминам з оточенням та самоефективності.

Ідея дослідження полягає у тому, що психологічне благополуччя особистості досягається нею шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприймання дійсності та способів мислення, що формується на основі свідомого вибору, позитивного самоприйняття, впевненості у собі та власних можливостях, усвідомленні життєвих цілей, встановленні гармонійних стосунків з іншими людьми, здатності до самоконтролю та самоорганізації. Самодетермінація особистості є підґрунтям та основною умовою досягнення психологічного благополуччя та підвищення якості життя.

Важливим прикладним завданням, яке вирішує ця теорія, є *визначення умов і чинників, які допомагають розвитку особистості і пошук тих її ресурсів, що сприяють відчуттю якості життя та психологічному благополуччю, а також могли б допомогти їй протистояти негативному впливу середовища*.

Метою дослідження є вивчення системних детермінант психологічного благополуччя особистості та визначення чинників його досягнення.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – психологічне благополуччя особистості як самодетермінований феномен.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз та узагальнення основних теоретико-методологічних підходів до розуміння сутності та структури психологічного благополуччя особистості, розробити концепцію та модель психологічного благополуччя особистості як самодетермінованого феномена.

2. Здійснити емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення закономірностей та умов психологічного благополуччя особистості.

3. Розкрити внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості та особливості його складових у різних обставинах життя.

4. Розробити психологічні технології позитивного функціонування особистості та покращення якості її життя, на основі актуалізації її внутрішніх ресурсів, розвитку особистісного потенціалу та автономії.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури, класифікація, порівняння, моделювання), емпіричні (тестування, опитування, інтерв'ю, аналіз продуктів діяльності), методи статистичної обробки емпіричних даних (кількісний та якісний аналіз (описова статистика, порівняння вибірових середніх за t-критерієм Стьюдента, кореляційний, факторний, регресійний аналіз та ін.).

Вибірку досліджуваних склали 370 осіб, серед яких: учні ЗСО; студенти ЗВО; особи, що підвищують кваліфікацію в методі позитивної психотерапії та працюючі фахівці. Вік досліджуваних від 18 до 57 років.

В емпіричному дослідженні застосовані такі психодіагностичні методики:

- Методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка (Леонтьєв, 2000);
- Тест життєстійкості С. Мадді (Леонтьєв, & Рассказова, 2006);
- Тест-опитувальник самоствалення особистості В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва (Столин, & Пантілеєв, 1988);
- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Шевеленкова, & Фесенко, 2005);

- Шкала самоефективності (Шварцер, Єрусалем, & Ромек, 1996);
- Тест «Індекс життєвої задоволеності (ІЖЗ)» (Neugarten A. O.), адаптація Н. В. Паніної (Панина, 1993);
 - Вісбаденський опитувальник (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха (Peseschkian, & Deidenbach, 1988);
 - Шкала суб'єктивного щасття Любомирски (Осин, & Леонтьєв, 2008);
 - Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Сырцова, Соколова, Митина, 2008);
 - Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана (Крюкова, & Куфтяк, 2007);
 - Опитувальник Вивчення якості життя особистості (Чиханцова, 2020).
 - Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) О. Ю. Мандрикової;
 - Методика «Шкала каузальної орієнтації» Е. Дессі, Р. Райана (Дергачева, 2002);
 - Шкала почуття пов'язаності А. Антоновського (Antonovsky, 1993);
 - Шкала задоволеності життям (Diener, Emmons, & Larsen, 1985);
 - Опитувальник афективного балансу Н. Бредберна (Bradburn, 1969);.
 - Опитувальник визначення спрямованості особистості Б. Басса (Карелин, 2007);
 - Тест автономії-прив'язаності (Bekker M. H.J., van Assen M. A.L.M) (Чайка, 2021);
 - Тест фундаментальних мотивацій А. Ленгле та П. Екгарта (Eckhardt, 2001).

Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

В ході дослідження здійснена адаптація, апробація та перевірка психометричних характеристик Вісбаденського опитувальника позитивної та сімейної психотерапії (WIPPF, 2.0), тесту автономії – прив'язаності (Bekker M. H.J., van Assen M. A.L.M) та розробка опитувальника оцінки якості життя особистості. Опис методик наведено в додатку А, Б, В.

Розділ 2

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Особливості взаємозв'язків системи ставлень та психологічного благополуччя особистості

Видами ставлень щодо цілей, за класифікацією В. М. Мясіщева, є потреби, мотиви, емоційні ставлення, інтереси, оцінки, переконання й *спрямованість як домінантне ставлення*, що визначає життєвий шлях особистості. Система ставлень включає такі види за спрямованістю, як: ставлення до речей і явищ зовнішнього світу (суб'єкт – об'єктні ставлення), ставлення до інших людей (суб'єкт – суб'єктні, міжособистісні ставлення), ставлення до себе (самоставлення) (Мясіщев, 2004). Вищим рівнем розвитку особистості є усвідомлені ставлення до навколишньої дійсності й самосвідомість як усвідомлене ставлення до себе.

У сучасній психологічній літературі спрямованість розглядають насамперед як «якість особистості, що передбачає систему спонукань (потреби, мотиви, інтереси, бажання, установки, ціннісні орієнтації, ідеали, тощо), яка визначає загальну активність людини і відображає її вибіркове ставлення до об'єктивних умов дійсності, до людей до самої себе» (Мась, 2009, с. 50). Наголошується на соціальній обумовленості спрямованості й її взаємозв'язку з діяльністю особистості (Кравченко, 2006).

Визначаючи спрямованість «базовою і багатогранною властивістю особистості», Т. М. Данилова наголошує: спрямованість характеризується системою провідних мотивів, що визначають внутрішню позицію особистості та її ставлення до виконуваної діяльності, а генеза спрямованості, що «містить як відображальний (предметний) аспект, так і аспект ставлення, корелює з розвитком свідомості і самосвідомості особистості, що надають особистості можливість установлювати свої відносини зі світом за допомогою дій, вчинків і виконуваної діяльності» (Данилова, 2004, с. 4). Розглядаючи спрямованість на особистісному рівні, авторка виокремлює в її структурі наступні компоненти:

пізнавальний, що забезпечує засвоєння професійно необхідної інформації; поведінковий, основний зміст якого складає система соціальних установок у діяльності, що зокрема, визначає стратегію, тактики й алгоритми поведінки; емоційний, функція якого полягає в забезпеченні особистості значущими переживаннями у процесі виконання діяльності, що детермінує розвиток схильностей та інтересів; ціннісний, що складається з прийняття тих чи інших цінностей як мети своєї життєдіяльності шляхом усвідомлення (рефлексії) їхньої суб'єктивної значущості (Данилова, 2004, с. 5).

На підставі результатів дослідження та експертного оцінювання Т. М. Данилова виділила чотири основних типи спрямованості особистості. Егоцентричний тип – це тип спрямованості, при якому цілі, інтереси, потреби особистості мають переважно егоїстичний характер. Спілкування з іншими людьми має, як правило, маніпулятивний і споживацький відтінок, характеризується відсутністю широкого, природного інтересу до співрозмовника. Егоїсти центровані на своїх особистих переживаннях, не здатні вийти за їхні межі. Гуманістичний тип – це такий тип спрямованості, при якому цілі, інтереси і потреби інших людей здобувають провідне значення. У спілкуванні такі люди толерантні, автентичні, емпатійні. Екзистенційний тип – це спрямованість, при якій домінує потреба у внутрішній діяльності, що характеризується високим рівнем самоаналізу, прагненням до самовдосконалення і самореалізації. Прагматичний тип – це такий тип спрямованості, при якому основу потреб складають плани й успіхи людини у діяльності, що виконується, інакше кажучи, особистість орієнтується на конкретні результати своєї діяльності, які, зокрема, мають провідну особистісну цінність і значимість (Данилова, 2004, с. 6).

Отже, у психології ставлень особистості спрямованість розглядається як домінуюче ставлення, що визначає самоздійснення й самодетермінацію особистості у процесі життя. Вся система ставлень особистості, її спрямованість є мотиваційно-регуляційною підструктурою особистості, що визначає загальні особливості її поведінки й життєдіяльності.

Для визначення передумов вибіркової переваги певного стилю діяльності Б. Басс розробив орієнтаційну анкету, яка дозволяла визначити три види спрямованості людини (Карелин, 2007). Спря-

мованість на себе (self-orientation) пов'язується з переважанням мотивів власного благополуччя, прагнення до особистої першості, престижу. Така людина найчастіше буває зайнята сама собою, своїми почуттями і переживаннями і мало реагує на потреби людей навколо себе. В роботі бачить насамперед можливість задовольнити свої домагання. Спрямованість на спілкування, взаємодію (interaction-orientation) – прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям; орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми. Спрямованість на справу, на завдання (task-orientation) відображає переважання мотивів, породжуваних самою діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями і навичками. Зазвичай така людина прагне співпрацювати з колективом і домагається найбільшої продуктивності групи, а тому намагається довести точку зору, яку вважає корисною для виконання поставленого завдання.

У комплексному дослідженні за попередньо встановленими рівнями сформованості показників психологічного благополуччя уся вибірка досліджуваних поділена на дві групи: особи з високим рівнем психологічного благополуччя та особи з низьким рівнем психологічного благополуччя. Порівняльний аналіз вибірових середніх за Т-критерієм Стьюдента показав статистично значимі ($p < 0,01$) відмінності за низькою показників.

За результатами опрацювання емпіричних даних за методикою визначення спрямованості особистості Б. Басса (табл. 2. 1) встановлено, що у досліджуваних переважає спрямованість на справу – середній показник 32,41, інші види спрямованості співмірні за значенням: спрямованість на себе – середній показник 25,73, спрямованість на спілкування – 22, 86. Це свідчить про те, що для учасників дослідження важливою є насамперед діяльність, співпраця в ній задля досягнення спільної мети, можливість власної позиції у вирішенні ділових проблем.

Таблиця 2.1

Середні показники видів спрямованості особистості

Види спрямованості	Характеристики вибірки			
	Середнє	Медіана	Мода ^a	Стд. відхил.
Спрямованість на себе	25,73	25,50	24 ^a	6,03
Спрямованість на спілкування	22,86	24,00	24	5,76
Спрямованість на справу	32,41	32,00	32	5,41

Примітка: ^a Є кілька мод. Показана найменша мода.

Ранговий аналіз даних за цією методикою дає підстави для обґрунтування такої тези (рис. 2.1).

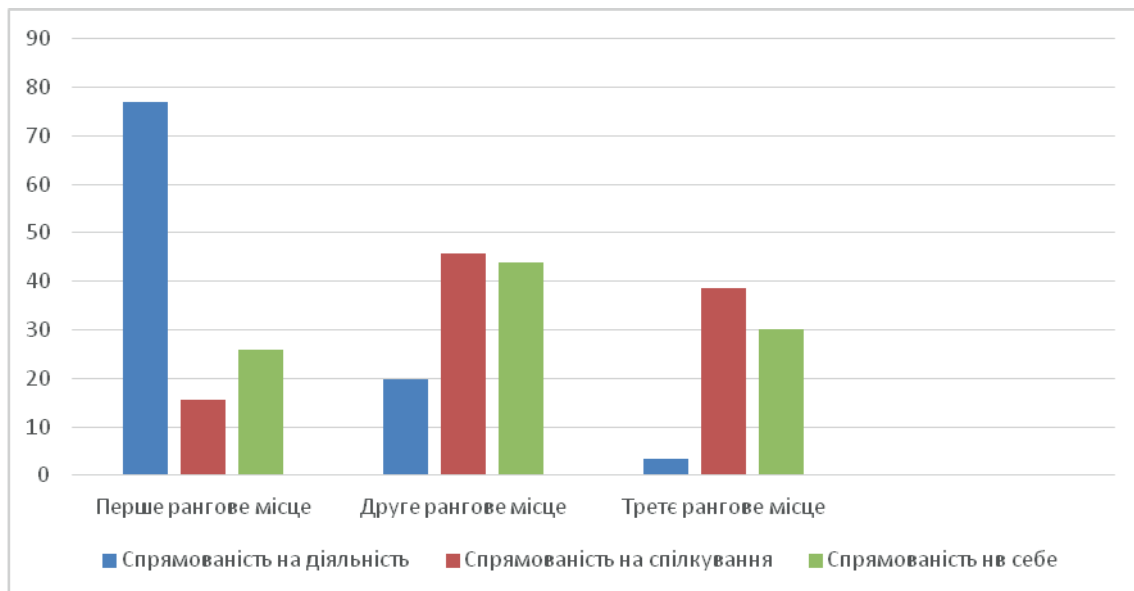


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за видами спрямованості особистості

Принадно зазначимо, що у деяких досліджуваних певні види спрямованості мають однакову кількість балів, їх ранг об'єднаний, тому загальний відсоток не складає 100. Перше рангове місце для 76,9 % респондентів займає спрямованість на справу, що значно переважає спрямованість на себе (25,9 %) і на спілкування (15,6 %). На другому місці для практично однакової кількості досліджуваних є спрямованість на спілкування і на себе – 45,8 % та 43,9 %. Третє рангове місце також поділяють спрямованість на спілкування і на себе – для 38,7 % і 30,2 % досліджуваних. Такі дані показують, що при беззапе-

речній пріоритетності діяльності, ділової орієнтації для респондентів значимою є саме спільна діяльність, підтримання соціальних стосунків, емоційна взаємодія, афіліація, потреба у схваленні, підтримці інших людей. «Відхід» спрямованості на себе на другі й треті позиції може бути, з одного боку, демонстрацією соціальної бажаності як вираження мотивації соціального схвалення, розвинутого самоконтролю, з іншого боку, виявом зрілості респондентів, адже більшість з них є дорослими людьми, фахівцями, для яких прагнення будь що особистої першості не є пріоритетним.

Такий висновок кореспондується з даними інших наукових розвідок. Так, у дослідженні Н. М. Мась, зафіксовано, що спрямованість на спілкування й спрямованість на справу роблять найбільший внесок у чинник «Професійна спрямованість», який впливає на формування професійної компетентності особистості (Мась, 2009). Прослідковується і динаміка змін питомої ваги різних видів спрямованості особистості з віком і набуттям професійної підготовки. Зокрема, за даними А. В. Ліщук, домінуючою для 50 % досліджуваних старшокласників є спрямованість на спілкування, тобто високий рівень прагнення підтримувати стосунки з іншими, не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи (Ліщук, 2015). У іншому дослідженні встановлено, що для студентів першого курсу характерні спрямованість на спілкування (50 %) і на себе (30 %), спрямованість на справу продемонстрували 20 % опитаних. У студентів четвертого курсу переважає спрямованість на справу (55 %) і на себе (35 %), а спрямованість на спілкування виявили лише 10 % респондентів. Автори підсумовують: якщо для першокурсників властиво підтримувати емоційні стосунки з іншими, відчувати почуття прихильності, виконувати спільну діяльність та простежується залежність від групи, то студенти четвертого курсу більше орієнтуються на справу та досягнення конкретної мети (Жигайло, Зошій, 2015).

Аналіз даних досліджуваних з високими й низькими рівнями психологічного благополуччя (табл. 2.2) показує, що в обох групах переважає спрямованість на справу – середні показники 33,38 і 31,73. При цьому показники спрямованості на спілкування практично співпадають: 22,89 у осіб з високим рівнем психологічного благополуччя і 22,66 у осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя. Щодо

спрямованості на себе, її середній показник не надто вищий у групі з низьким рівнем психологічного благополуччя (26,61), порівняно з групою з високим рівнем психологічного благополуччя (24,73), що може свідчити про трохи більшу орієнтацію на власні почуття й переживання, схильність до суперництва, дратівливості, тривожності, переважання егоїстичних мотивів у осіб, які незадоволені обставинами свого життя.

Таблиця 2.2

Середні показники видів спрямованості осіб з високими і низькими рівнями психологічного благополуччя

Види спрямованості	Особи з високим рівнем психологічного благополуччя			Особи з низьким рівнем психологічного благополуччя		
	Середнє	Стд. відхил.	Стд. похибка середнього	Середнє	Стд. відхил.	Стд. похибка середнього
Спрямованість на себе	24,73	5,870	,784	26,61	6,310	,684
Спрямованість на спілкування	22,89	6,364	,850	22,66	5,380	,584
Спрямованість на справу	33,38	5,745	,768	31,73	5,144	,558

Отже, аналіз даних за методикою визначення спрямованості особистості Б. Басса показав, що у досліджуваних домінує спрямованість на справу, а саме: зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, корисну для досягнення загальної мети. Важливою є також орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в емоційних стосунках з людьми, у взаємодії. Лише для чверті респондентів пріоритетним у спільних справах є досягнення особистої мети, цінність власної думки, орієнтація на пряме винагородження та задоволення, досягнення статусу, схильність до суперництва. Така спрямованість на себе більше притаманна особам з низьким рівнем психологічного благополуччя порівняно з тими, хто відчуває задоволення у своїй життєдіяльності.

Особливості самоствавлення як чинника психологічного благополуччя

Самоствавлення як один з видів ставлень за спрямованістю формується пізніше за інші ставлення і завершує становлення системи ставлень (Ананьєв, 1968; Мясичев, 2004). Рефлексивні ставлення до самого себе як результат «накопичення досвіду великої кількості усвідомлень себе суб'єктом поведінки і реалізації їх у поведінці» найтісніше пов'язані «з цілями життя і діяльності, ціннісними орієнтаціями, установками, виконуючи функцію саморегулювання і контролю розвитку, сприяючи утворенню і стабілізації єдності особистості» (Ананьєв, 1968, с. 314).

Міра усвідомлення себе, глибина і чіткість пізнання самої себе залежать від комплексу індивідуально-психологічних особливостей людини, розвитку абстрактно-логічного мислення, аналітичних здібностей, рівня розвитку потреби у самопізнанні, а також від своєрідності умов формування особистості, особливостей онтогенезу її духовних надбань. На цьому рівні самопізнання співвіднесення знань про себе переходить із системи «Я – інші люди» у систему «Я – Я». «З багатьох переживань різних емоційних станів, почуттів особистості щодо самої себе у різні вікові періоди розвитку, в міру розширення її емоційного досвіду складається більш чи менш узагальнене емоційно-ціннісне або емоційно-оцінне ставлення особистості до самої себе» (Чеснокова, 1977, с. 109). Адекватно усвідомлене і послідовне емоційно-ціннісне ставлення особистості до самої себе становить центральну ланку її внутрішнього психічного світу, що забезпечує його єдність і цілісність, узгоджуючи внутрішні цінності особистості щодо самої себе.

Визначаючи самоствавлення як «смысл Я», форму переживання, у якій особистість «відкривається сама собі», Д. О. Леонтьєв виокремив у ньому кілька проявів: самооцінку як загальне позитивне або негативне ставлення до себе; самоповагу як ставлення до себе «ніби з боку», обумовлене певними реальними чеснотами и недоліками особистості, самоприйняття – безпосереднє емоційне ставлення до себе, незалежне від наявності рис, що пояснюють це ставлення (Леонтьєв, 1993). Крім того, автор наголошував на таких важливих характеристиках самоствавлення, як міра його цілісності, інтегрованості, а також автономності, незалежності від зовнішніх оцінок.

Спираючись на уявлення про особистісний смисл «Я» як основну одиницю аналізу самосвідомості, В. В. Столін вважав, що самоствавлення не є ні результатом знання індивіда про себе, ні реакцією його на певні аспекти образу «Я». Підґрунтя самоствавлення складає процес оцінювання особистістю своїх якостей, який відбувається у формі внутрішнього діалогу і є емоційно забарвленим. Особистість формує самоствавлення як «структурно-складне утворення, що включає як загальне, глобальне почуття за або проти себе, так і більш специфічні виміри» (Столін, 1987, с. 251–252).

В основі макроструктури самоствавлення як емоційно-оцінної системи, за В. В. Століним, є три емоційних виміри: аутосимпатія, самоповага, самоінтерес (близькість до себе). Вимір у дихотомії «симпатія – антипатія» пов'язаний з безпосереднім переживанням приязні або неприязні, безоцінної, позитивної чи негативної емоції прихильності – неприхильності щодо самого себе. Вибір у дихотомії «повага – неповага» також належить до емоційної сфери ставлення, але фіксує більш оцінний компонент, що припускає порівняння або внутрішнє обґрунтування ставлення. Цей аспект самоствавлення змістово поєднує віру у свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя, бути «самопослідовним», а також розуміння самого себе. Вимір «близькість – віддаленість» відображає переживання внутрішньої особистісної дистанції, суб'єктивну близькість до себе як об'єкта ставлення. Змістово це інтерес до власних думок і почуттів, готовність комунікувати із самим собою «як з рівним», а також упевненість у тому, що суб'єкт є цікавим для інших. Власне відображення очікування позитивного чи негативного ставлення до суб'єкта інших людей виокремлено у такий аспект самоствавлення, як «очікуване ставлення інших». На конкретному рівні самоствавлення є як специфічна активність (або установка) суб'єкта на адресу свого «Я», що виявляється в певних внутрішніх діях, які мають свій предмет і емоційну специфіку.

Визначаючи самоствавлення як «особистісне утворення, що розуміється як безпосередній феноменологічний вияв (представленість) особистісного смисла «Я» для самого суб'єкта», С. Р. Пантілеєв наголошує, що його будова і зміст можуть бути розкриті лише в контексті реальних життєвих взаємин суб'єкта і діяльностей, за якими стоять мотиви, пов'язані із самореалізацією суб'єкта як особистості. Дослід-

ник виокремлює у структурі самоствавлення дві підсистеми: самооцінкову підсистему, зміст якої «визначається співвіднесенням «Я» з можливістю задовольняти мотиви-стимули» (Пантілеев, 1988, с. 16) і виявляється для суб'єкта як самоповага; підсистему емоційно-ціннісного самоствавлення, яка пов'язує «Я» суб'єкта зі смислоутворювальними мотивами і виявляється як аутосимпатія. Конкретна форма репрезентації смисла «Я» індивіду обумовлюється ієрархією цих мотивів і певною соціальною позицією суб'єкта. Оскільки ієрархії всередині вказаних підсистем часто не співпадають, а іноді й суперечать одна одній, їх організація у цілісну систему, констатує С. Р. Пантілеев, підпорядковується *принципу смислової інтеграції*, згідно з якою «смислові ставлення посідають вище місце в ієрархії і, кінець кінцем, визначають узагальнене й стійке ставлення суб'єкта до самого себе» (Пантілеев, 1988, с. 10). У кожній з вказаних вище підсистем автор виділяє свою структуру. Так, самоповага включає самовпевненість, самокерівництво, відображене самоствавлення, соціальну бажаність «Я». Аутосимпатія поєднує такі аспекти, як самооцінність, самоприйняття, самоприхильність. Крім того, С. Р. Пантілеев виокремив додатково третю підсистему – самоприниження, яка передбачає внутрішню конфліктність і самозвинувачення, тобто ця підсистема самоствавлення представлена чинниками, що є за своїм змістом негативними полюсами перших двох підсистем і репрезентує негативний емоційний тон самоствавлення, Таке «розщеплення самоствавлення» пов'язане, насамперед, з необхідністю захисту «Я» від негативних емоцій, підтримки на відносно постійному рівні загальної самоповаги. Адже, на думку С. Р. Пантілеева, відсутність самосхвалення не обов'язково означає наявність самозвинувачення і навпаки. Дія такого захисного механізму може виявлятися не тільки при взаємодії з реальним партнером по спілкуванню, але й у «внутрішньому» просторі самого суб'єкта, в розрахунку на певну реакцію (позитивну оцінку, згоду) «іншого у собі» або уявного співрозмовника (Пантілеев, 1991).

Таким чином, самоствавлення визначається як «релятивно ієрархізована емоційно-ціннісна система», що посідає особливе місце в системі ставлень, забезпечує єдність і цілісність особистості та впливає на формування смислового вектору її життєвого простору. При цьому підтримка стабільності самоствавлення «забезпечує можливість постійної стратегії щодо самого себе, яка виявляється як у зовніш-

ній, соціально-предметній діяльності, так і у внутрішньо особистісній активності» (Бодалев, Столин, Аванесов, 2000, с. 361).

Для вивчення особливостей ставлення досліджуваних до себе застосовувався тест-опитувальник самоствавлення (Столин, Пантилеев, 1988). Розроблений на основі ієрархічної моделі структури самоствавлення, опитувальник дозволяє виявити три рівні самоствавлення за рівнем узагальненості: глобальне самоствавлення; самоствавлення, що диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуваним ставленням інших, а також передбачає сім шкал, спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії щодо свого «Я», а саме: самовпевненість; ставлення інших; самоприйняття; самокерівництво, самопослідовність; самозвинувачення; самоінтерес; саморозуміння. Принагідно зазначимо, що автори теста-опитувальника не вважають показники, що набрали більше 80 і менше 40 балів достатньо достовірними, оскільки на такі дані можуть впливати другорядні умови, наприклад, соціальна бажаність.

Одним із завдань дослідження було висвітлення особливостей проявів показників самоствавлення (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Середні значення показників самоствавлення респондентів

Компоненти самоствавлення	Характеристики вибірки			
	Середнє	Медіана	Мода ^a	Стд. відхил.
Глобальне самоствавлення	82,3	90,7	96,7	20,9
Самоповага	73,6	80,0	93,7	24,6
Аутосимпатія	72,2	77,3	90,7	24,1
Очікуване ставлення інших	56,7	53,0	53,0 ^a	25,7
Самоінтерес	80,4	92,3	92,3	25,4
Самовпевненість	67,6	81,3	92,3	24,0
Ставлення інших	47,2	51,3	51,3	20,7
Самоприйняття	78,8	89,7	100,0	25,3
Самокерівництво, самопослідовність	65,1	60,5	79,7	19,7
Самозвинувачення	52,9	60,5	60,7	28,0
Інтерес до себе	87,9	92,0	100,0	19,1
Саморозуміння	30,4	20,0	20,0	22,2

Примітка:^a є кілька мод. Показана найменша мода.

За рівнем описових статистик можна констатувати, що деякі показники самоствавлення досліджуваних перебувають в межах діапазону середнього рівня. Так, середні показники самовпевненості – 67,58, самокерівництва, самопослідовності – 65,06; вище середнього рівня показники самоповаги – 73,6, аутосимпатії – 72,17; на нижній межі середнього рівня показники очікуваного ставлення інших – 56,74, самозвинувачення – 52,87. Показники глобального самоствавлення, самоприйняття та інтересу до себе трохи перевищують межу «яскраво вираженого рівня», зокрема, глобальне самоствавлення – 82,29, самоприйняття – 78,85, самоінтерес – 80,41, інтерес до себе за шкалою конкретних дій – 87,86. Водночас за шкалою конкретних дій щодо свого «Я» показники ставлення інших і саморозуміння нижче рівня «показник не виражений» (47,2 та 30,37).

Можна стверджувати, що досліджувані продемонстрували глобальне позитивне ставлення до себе, безумовне емоційне прийняття себе, високий інтерес до власних переживань та роздумів. У емоційному вимірі досліджувані мають високу позитивну самооцінку, довіру до себе, схвалюють себе у цілому. При цьому ставлення до себе як до самотійної, вольової та надійної людини, якій є за що себе поважати, а також відчуття підвладності, керованості й активності «Я» мають середній рівень прояву. Низькі показники за шкалами «ставлення інших» (яка, за висловом С. Р. Пантілеєва, відображає «пересаджене всередину» ставлення інших, коли симпатія і антипатія на власну адресу приписується іншим людям) та «самозвинувачення» свідчать про незначний вплив думок людей з оточення на ставлення досліджуваних до себе, а також наявність у них тенденції до екстрапунітивності. Наднизькі показники саморозуміння можуть говорити про домінування відображення емоційної складової у ставленні до себе й менше виявлення когнітивної, пізнання себе.

Особливості прояву компонентів самоствавлення залежно від відчуття задоволеності життям, психологічного благополуччя ілюструє табл. 2.4. Аналіз даних показує, що особи з високим рівнем психологічного благополуччя мають вищі середні показники за всіма шкалами самоствавлення, окрім шкали самозвинувачення.

Привертає увагу, що показники загального почуття «за» або «проти» свого «Я» і макроструктурних емоційних компонентів самоствавлення у досліджуваних з високим рівнем психологічного

благополуччя мають «маніфестуючі» прояви (рис. 2.2): глобальне самоствавлення – 93,38, самоповага – 87,88, самоінтерес – 86,74, ауто-симпатія – 84,44. При цьому серед осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя ці показники в межах середнього рівня; 74,34; 63,92; 75,52 і 64,25. Надпозитивні результати «благополучних» осіб можуть бути вираженням соціальної бажаності, виявом впливу таких чинників, як вік, освіта, нормативний тиск навколишнього середовища, рівень конформності і полнезалежності, розвиток суб’єктності (Селезнева, 2015).

Таблиця 2.4

Середні значення показників самоствавлення у осіб з високими і низькими рівнями психологічного благополуччя

Компоненти самоствавлення	Особи з високим рівнем психологічного благополуччя			Особи з низьким рівнем психологічного благополуччя		
	Середнє	Стд. відхил.	Стд. похибка середнього	Середнє	Стд. відхил.	Стд. похибка середнього
Глобальне самоствавлення	93,38	8,51	1,04	74,34	23,76	2,39
Самоповага	87,88	14,25	1,74	63,92	26,00	2,61
Ауто-симпатія	84,44	15,31	1,87	64,25	25,96	2,61
Очікуване ставлення інших	67,61	19,10	2,33	49,47	27,17	2,73
Самоінтерес	86,74	20,47	2,50	75,52	27,46	2,76
Самовпевненість	83,02	14,21	1,74	58,04	24,05	2,42
Ставлення інших	51,11	14,80	1,81	44,77	23,64	2,38
Самоприйняття	92,37	12,44	1,52	69,48	27,63	2,78
Самокерівництво, самопо-слідовність	71,03	17,43	2,13	61,68	19,96	2,01
Самозвинувачення	42,66	25,65	3,13	59,07	28,06	2,82
Інтерес до себе	95,46	8,95	1,09	82,31	22,41	2,25
Саморозуміння	38,96	20,75	2,53	24,99	21,47	2,16

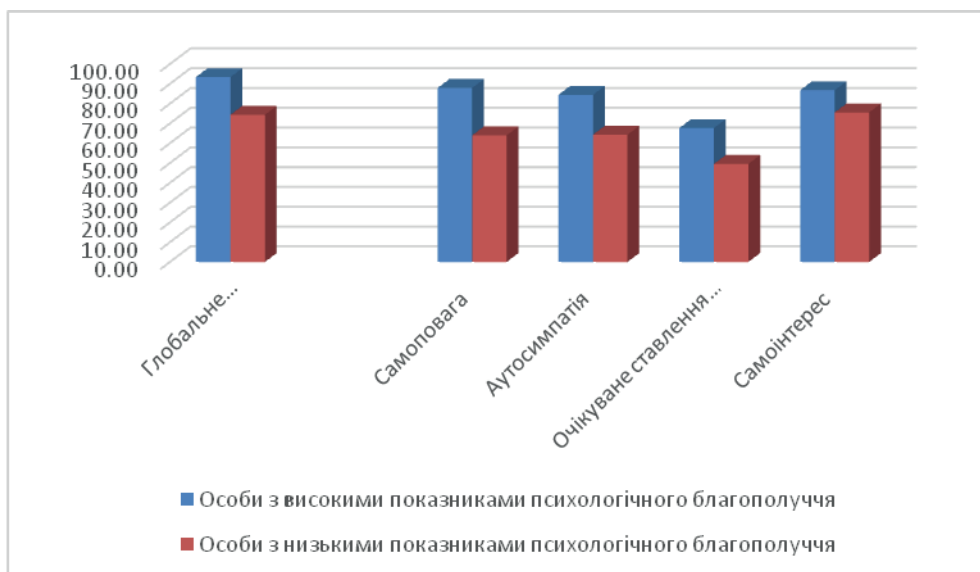


Рис. 2.2. Вираженість глобального самоствавлення та диференційованого самоствавлення у осіб з високим і низьким рівнями психологічного благополуччя

Подібні дані простежуються і за шкалами конкретних дій щодо свого «Я» (рис. 2.3): у осіб з високим рівнем психологічного благополуччя показники інтересу до себе – 95,46, у осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя – 82,31, показники самоприйняття – 92,37 і 69,48; показники самовпевненості – 83,02 і 58,04. Характерним є те, що показники саморозуміння в обох групах досліджуваних виявилися на низькому рівні (у осіб з високими показниками психологічного благополуччя – 38,96, з низькими показниками психологічного благополуччя – 24,99), а показники самокерівництва, самопослідовності – на середньому рівні (71,03 і 61,68). Останнє може свідчити про те, що досліджувані у більшості мають відчуття «обґрунтованості й послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей, виразно переживають власне «Я» як внутрішній стрижень, що інтегрує їх особистість і життєдіяльність, вони вважають, що їх доля в їх руках» (Дідик, Онуфрієва, 2019, с. 240–241).

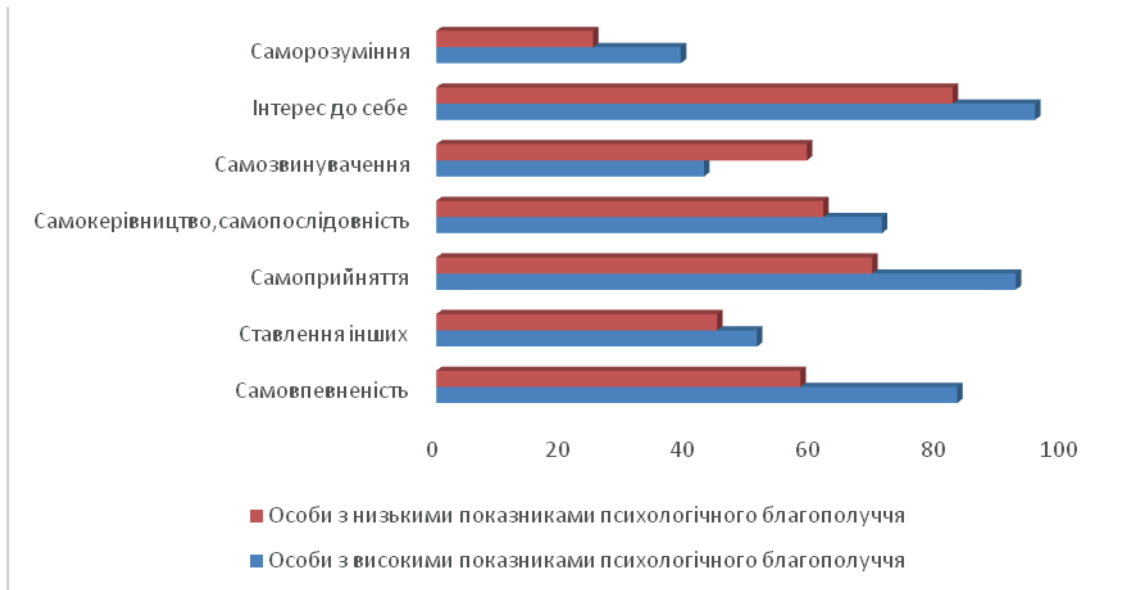


Рис. 2.3. Вираженість самоствавлення за шкалами конкретних дій (готовності до них) щодо свого «Я» у осіб з високим і низьким рівнями психологічного благополуччя

За шкалами «очікуване ставлення інших», що виявляють уявлення респондентів про те, «якою мірою їх особистість (характер, діяльність) здатна викликати повагу, симпатію, схвалення і розуміння з боку інших» (Лозова, 2013) досліджувані з високим рівнем психологічного благополуччя продемонстрували середні показники (67,61 і 51,11), досліджувані з низьким рівнем психологічного благополуччя – показники нижче середніх і низькі (49,47 і 44,77).

Тільки за шкалою самозвинувачення показники осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя вищі, ніж у осіб з високим рівнем психологічного благополуччя: перші виявили середній рівень – 59,07, другі – низький рівень – 42,66.

Отже, аналіз та порівняння особливостей самоствавлення у осіб з різними рівнями психологічного благополуччя дає підстави стверджувати, що у групах з високим та низьким його рівнями структура самоствавлення відрізняється вираженістю його компонентів. У досліджуваних з високим рівнем психологічного благополуччя при глобальному позитивному ставленні до самих себе емоційні виміри самоствавлення виявляються більш яскраво. Можна говорити про їх безумовну віру у свої сили, здібності, енергійність, позитивну самооцінку і схвалення себе у цілому. У структурі самоствавлення цієї групи респондентів

найбільш вираженими є самоповага і самоінтерес, а найменш вираженим – ставлення інших і самозвинувачення, а отже, вони декларують значний інтерес до власних думок і почуттів, впевненість у своїй цікавості для інших, а також при цьому – самовдоволеність, закритість, заперечення проблем. На нашу думку, навряд чи можна стверджувати, що у досліджуваних повною мірою розвинене «діалогове ставлення до себе» (Н. І. Сарджвеладзе), оскільки низькі показники саморозуміння при маніфестуючому емоційному самоприйнятті можуть свідчити як про певну незбалансованість компонентів самоствавлення, так і про вибудовану систему психологічного захисту.

Аналіз особливостей самоствавлення осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя дав змогу з'ясувати такі особливості: при загальному позитивному ставленні до себе, готовності до пізнання себе, достатньому рівні усвідомлення своїх внутрішніх спонукань вони виявляють сумніви щодо цінності й цікавості свого «Я» для інших, очікують скоріше негативної оцінки своєї особистості та діяльності. Низькі показники саморозуміння й середні показники самозвинувачення свідчать про поєднання у цих досліджуваних недостатньої рефлексивності з негативними емоціями щодо себе, тенденцією до інтрапунітивності, схильності переживати провину за власні недоліки й помилки, тобто про певну конфліктність їх самоствавлення.

Самоствавлення у системі чинників психологічного благополуччя особистості

Основними чинниками психологічного благополуччя й успішної самодетермінації особистості розглядаються усвідомлення цілей, смислів, перспективи свого майбутнього, наявність мотивації саморозвитку та самореалізації особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, особистісна автономія, здатність до свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив (Сердюк, 2019, с. 155). Психологічне благополуччя як інтегральне особистісне утворення функціонує у динаміці і є «мотиваційним параметром особистості», рівень вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінно-

сті і прагнення (Сердюк, 2020). Система уявлень людини про саму себе і навколишній світ, ставлення до себе й інших людей є детермінантою самореалізації, сприяє усвідомленню власних ціннісно-сміслових орієнтацій, своїх можливостей і особистісних ресурсів, прагненню бути не лише творцем своєї діяльності й поведінки, але й самостійно контролювати життєдіяльність, формує автономність особистості. За даними досліджень, саме високорозвинене самоприйняття й здатність встановлювати та підтримувати теплі стосунки з іншими людьми є першорядними складниками структури ідеального психологічного благополуччя (Фесенко, 2005, с. 17–18). Тому наступним завданням нашого дослідження було вивчення показників самоствавлення у структурі чинників психологічного благополуччя особистості.

Показники психологічного благополуччя досліджуваних вивчались з використанням Шкали суб'єктивного щастя С. Любомірські та Х. Леппер (у адаптації Д. А. Леонтьєва), Шкали задоволеності життям (E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen і S. Griffin), Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (у адаптації Т. Д. Шевеленкової і Т. П. Фесенко), опитувальника Вивчення якості життя особистості О. А. Чиханцової (Чиханцова, 2020).

Подані у таблиці 2.5 дані свідчать про наявність позитивного помірною кореляційного зв'язку суб'єктивного почуття і щастя як з глобальним самоствавленням, так і такими його показниками, як аутосимпатія, інтерес до себе, самоприйняття, самоповага, очікуване ставлення інших, слабкого зв'язку з самовпевненістю, а також зворотного зв'язку із самозвинуваченням.

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і щастя
(за Шкалою суб'єктивного щастя С. Любомірські та Х. Леппер)**

	Глобальне самоствавлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самоспевненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво, самопослідовність	Самозвинувачення	Інтерес до себе	Саморозуміння
Щастя	,45**	,37**	,44**	,32**	,23*	,29**	,18*	,43**	,05	-,33**	,43**	,23**

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05.

Аналіз показників шкал самоствавлення й задоволеності життям (табл. 2.6) висвітлює подібні дані: позитивний зв'язок задоволеності життям з глобальним самоствавленням, самовпевненістю, самоповагою, самоприйняттям, аутосимпатією та інтересом до себе. Такі результати підтверджують зроблений раніше висновок про те, що досліджувані, схвалюючи себе в цілому, маючи високу позитивну самооцінку, інтерес до власного «Я», відчувають себе благополучними й щасливими. Йдеться насамперед про емоційний вимір, оскільки показники щастя й задоволеності життям мають слабкі зв'язки з саморозумінням ($r = 0,23$; $p < 0,01$ і $r = 0,29$; $p < 0,01$) та незначущі зв'язки з таким показником, як самокерівництво, самопослідовність. Тобто показниками благополуччя досліджуваних є саме емоційне прийняття себе, емоційні компоненти самоствавлення.

Таблиця 2.6

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і задоволеності життям
(за шкалою задоволеності життям
(E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen і S. Griffin))**

	Глобальне самоствавлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самосвпвненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво, самопослідовність	Самозвинування	Інтерес до себе	Саморозуміння
Задоволеність життям	,46**	,44**	,39**	,27**	,23**	,45**	,15*	,40**	,11	-,25**	,36**	,29**

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05

Позитивне самосприйняття й висока самооцінка респондентів позитивно впливають на їх якість життя. Про це свідчать значущі кореляційні зв'язки майже всіх показників самоствавлення з параметром «якість життя особистості»: глобальне самоствавлення ($r = 0,58$; $p < 0,01$), самоповага ($r = 0,47$; $p < 0,01$), аутосимпатія ($r = 0,52$; $p < 0,01$), очікуване ставлення інших ($r = 0,40$; $p < 0,01$), самовпевненість ($r = 0,50$; $p < 0,01$), самоприйняття ($r = 0,53$; $p < 0,01$), самозвинування ($r = -0,32$; $p < 0,01$), інтерес до себе ($r = 0,51$; $p < 0,01$). При цьому, як було констатовано вище, саме емоційні компоненти самос-

тавлення досліджуваних здійснюють вплив на їх суб'єктивне сприйняття якості життя, оскільки взаємозв'язок з таким параметром, як саморозуміння, досить слабкий ($r = 0,29$; $p < 0,01$), а з самокерівництвом – відсутній.

Аналіз взаємозв'язків показників самоствавлення і психологічного благополуччя як «інтегрального показника рівня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» (Сердюк, 2020, с. 236) показав наступне (табл. 2.7). Виявлені сильні й помірні кореляційні зв'язки глобального самоствавлення і самоприйняття з усіма шкалами психологічного благополуччя, окрім показника «людина як відкрита система». Принагідно зазначимо, що цей показник шкали психологічного благополуччя, а також показник «самокерівництво, самопослідовність» опитувальника самоствавлення виявили тільки слабкі та незначущі зв'язки з усіма іншими показниками. Це може свідчити про те, що в актуальному полі самосвідомості респондентів ні «здатність засвоювати нову інформацію, формування цілісного, реалістичного погляду на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність і природність переживань», ні «відчуття обґрунтованості й послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей, переживання власного «Я» як внутрішнього стрижню, що інтегрує їх особистість і життєдіяльність», очевидно під впливом певних зовнішніх чинників, не сприймаються значущими чинниками їх психологічного благополуччя.

Заслуговує на увагу, що такі показники самоствавлення, як самоповага, аутосимпатія, самовпевненість мають виражені кореляційні зв'язки з усіма показниками психологічного благополуччя, окрім шкали «особистісне зростання». Помірно позитивно корелюють з цією шкалою тільки показники інтересу до себе, як шкали макроструктурних емоційних компонентів самоствавлення ($r = 0,30$; $p < 0,01$), так і шкали конкретних дій щодо свого «Я» ($r = 0,38$; $p < 0,01$). Так, ставлячись до себе, як до зрілого, ефективного й соціально пристосованого суб'єкта, якому є за що себе поважати, відчуваючи цінність й унікальність своєї особистості, досліджувані при цьому – тільки в межах цікавості до власного «Я» – відкриті новому досвіду й готові до змін, розвитку відповідно до власних знань і досягнень.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і психологічного благополуччя (за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф)

	Психологічне благополуччя	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Баланс афекту	Осмисленість життя	Людина як відкрита система
Глобальне самоствавлення	,63**	,47**	,39**	,47**	,39**	,44**	,65**	-,67**	,43**	,27**
Самоповага	,59**	,44**	,43**	,49**	,27**	,40**	,61**	-,66**	,42**	,18*
Аутосимпатія	,55**	,38*	,32**	,46**	,29**	,35**	,64**	-,58**	,37**	,19*
Очікуване ставлення інших	,41**	,37**	,24**	,29**	,21**	,31**	,39**	-,49**	,28**	,14
Самоінтерес	,34**	,26**	,19*	,17*	,30**	,26**	,35**	-,32**	,26**	,26**
Самовпевненість	,57**	,47**	,38**	,49**	,24**	,37**	,58**	-,61**	,37**	,21**
Ставлення інших	,25**	,21**	,15*	,12	,23**	,19*	,22**	-,23**	,18*	,16*
Самоприйняття	,59**	,38**	,43**	,40**	,39**	,39**	,64**	-,57**	,39**	,27**
Самокерівництво, самопослідовність	,22**	,16*	,18*	,15*	,08	,21**	,19*	-,21**	,17*	,07
Самозвинувачення	-,29**	-,18*	-,29**	-,25**	-,09	-,12	-,43**	,43**	-,11	,04
Інтерес до себе	,49**	,38**	,20**	,33**	,38**	,39**	,53**	-,52**	,37**	,28**
Саморозуміння	,317**	,26**	,22**	,24**	,07	,18*	,39**	-,41**	,17*	,04

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05

Водночас на психологічне благополуччя загалом і на такі, зокрема, його показники, як позитивні взаємини з іншими, цілі у житті, самоприйняття, справляє певний вплив «відображене самоствавлення» – очікуване позитивне або негативне ставлення з боку узагальненого «іншого». Хоча для досліджуваних це скоріше емоційний прояв, адже на рівні конкретних дій сильних кореляційних зв'язків показника «ставлення інших» з показниками психологічного благополуччя не виявлено.

Очікуваними є зворотні слабкі зв'язки самозвинувачення з показниками психологічного благополуччя (крім самоприйняття: $r = 0,43$; $p < 0,01$), а також сильні зворотні зв'язки шкали «баланс афекту» з практично усіма показниками самоствавлення. Шкали «управління середовищем» і «автономія» мають значущі кореляційні зв'язки як з глобальним самоствавленням, так і з самоповагою, аутосимпатією,

самовпевненістю, самоприйняттям. Так, досліджувані продемонстрували позитивну оцінку усіх сторін власної особистості, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, упевненість в собі і власних силах, високу думку про свої можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами, а отже, загальну задоволеність власним життям.

Оскільки потреби в автономії, компетентності, пов'язаності з іншими є базовими потребами самодетермінованої особистості, задоволення яких сприяє її позитивному функціонуванню і благополуччю, звернемося до даних вивчення рівня автономії та його зв'язків з показниками самоствавлення. З цією метою було використано Тест автономії – прив'язаності Bekker M. H.J., van Assen M. A.L.M в перекладі Г. В. Чайки. Автори теста інтерпретують автономію особистості як самоврядування, вона відображає, з одного боку, пов'язаність з іншими людьми і залежність від них, а з іншого – сильну самосвідомість та саморозуміння (Чайка, 2021, с. 32).

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.8, переконливо свідчить: серед складових автономії саме саморозуміння, що характеризує здатність усвідомлювати власні думки з приводу різних обставин життя, бажання та потреби, а також здатність висловлювати їх у процесі взаємодії з іншими людьми, найбільш тісно взаємопов'язане з усіма показниками самоствавлення. Здатність впоратися з новою (складною) ситуацією, яка відображає гнучкість, схильність до пошуків чогось нового, почуття того, наскільки легко людина може розібратися в новій ситуації, позитивно сильно корелює з глобальним самоствавленням, самоповагою, аутосимпатією, самовпевненістю і самоприйняттям, помірно – з самокерівництвом, самопослідовністю, саморозумінням, очікуваним ставленням інших і помірно негативно – з самозвинуваченням. І, нарешті, чутливість до інших, що розглядається як здатність до близьких стосунків і потреба в них, емпатія, має сильний зворотний зв'язок з самоствавленням, самоповагою, самоприйняттям, помірний зворотний із аутосимпатією, самовпевненістю і прямий – із самозвинуваченням.

Таблиця 2.8

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення
і автономії – прив'язаності**

	Саморозуміння	Здатність впоратися з новою ситуацією	Чутливість до інших
Глобальне самоствавлення	,59**	,39**	-,31**
Самоповага	,68**	,48**	-,37**
Аутосимпатія	,52**	,35**	-,29**
Очікуване ставлення інших	,39**	,21**	-,14
Самоінтерес	,28**	,15	-,11
Самовпевненість	,56**	,47**	-,25**
Ставлення інших	,27**	,16*	-,08
Самоприйняття	,59**	,49**	-,34**
Самокерівництво, самопослідовність	,30**	,26**	-,14
Самозвинувачення	-,40**	-,23**	,35**
Інтерес до себе	,37**	,16*	-,16*
Саморозуміння	,47**	,22**	-,21**

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05

Такі результати дають підстави стверджувати, що у досліджуваних емоційно позитивне сприйняття себе, віра у себе, свої сили й можливості, самоповага позитивно впливають на готовність і здатність ефективно діяти, долати складнощі й перешкоди, справлятися із складними ситуаціями. Саме такі риси, на думку Г. В. Чайки, підтримують відчуття автономії особистості (Чайка, 2021). Значимий обернений зв'язок показників самоствавлення з чутливістю до інших може пояснюватися як наявністю у респондентів певної міжособистісної залежності, так і впливом зовнішніх чинників, зокрема, соціальної бажаності.

У дослідженнях психологічного благополуччя наголошується, що основою благополуччя поряд із прагненням особистісного зростання, автономією, усвідомленням цілей свого майбутнього, наявністю

довірливих взаємин з іншими людьми, впевненістю у своїх можливостях, є також здатність самостійно регулювати власну поведінку, створювати умови і обставини для задоволення особистих потреб і досягнення цілей (Сердюк, 2020), тобто здатність брати на себе відповідальність, активно і ефективно діяти і взаємодіяти задля досягнення психологічного благополуччя. Для вивчення цього аспекта використано Шкалу самоефективності М. Шварцера, Р. Єрусалема, копінг-тест Р. Лазаруса, тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.А Леонтєва, О.І. Рассказової).

Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і самоефективності, подані у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і самоефективності
(за Шкалою М. Шварцера, Р. Єрусалема)**

	Глобальне самоствавлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самовпевненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво, самопослідовність	Самозвинування	Інтерес до себе	Саморозуміння
Само-ефективність	,39*	,35**	,31**	,31**	,24**	,37**	,242*	,33**	,12	-,18*	,30**	,20**

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05

Найбільш тісні кореляційні зв'язки із самоефективністю, що відображає переконаність у власних здібностях досягти певного результату, уміння планувати і ставити стратегічні цілі, структурувати й організувати власну діяльність задля досягнення мети, мають такі показники самоствавлення, як глобальне самоствавлення, самовпевненість, самоповага, самоприйняття, і аутосимпатія. При цьому відсутність значимого зв'язку самоефективності з самокерівництвом як відчуттям підвладності, керованості й активності «Я» як основної особистісної інстанції, може свідчити про схильність досліджуваних до декларативності у своїх намірах.

Життєстійкість визначається як інтегральна особистісна характеристика, що відповідає за успішність подолання особистістю життєвих

труднощів у ситуації вибору, а також здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішність діяльності (Чиханцова, 2021). Аналізуючи взаємозв'язки показників самоствавлення й життєстійкості (табл. 2.10), насамперед відзначимо, що глобальне самоствавлення і всі шкали макроструктурних емоційних компонентів самоствавлення мають міцні кореляційні зв'язки з усіма компонентами життєстійкості: контролем, включеністю, прийняттям ризику. Дещо менш вираженими є зв'язки контролю і прийняття ризику з такими показниками самоствавлення, як самоінтерес, ставлення інших, саморозуміння. Не виявлено значимого кореляційного зв'язку між показником самокерівництво, самопослідовність і дієвим компонентом життєстійкості – прийняттям ризику як ідеєю розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання. Такі дані дають підстави стверджувати, що у системі уявлень досліджуваних про себе, про світ та свої стосунки з викликами світу важливе місце посідає відчуття включеності у життя, переживання задоволення від власної діяльності. Тому чим більш емоційно позитивним є їх ставлення до самих себе, тим більшою є їх переконаність у спроможності справитися зі стресовими ситуаціями, відчуття контрольованості життєдіяльності. При цьому їх конкретна діяльність з набуття знань і досвіду не поєднується з готовністю діяти на свій страх і ризик, при відсутності гарантій успіху.

Таблиця 2.10

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і життєстійкості
(за тестом життєстійкості С. Мадді)**

	Включеність	Контроль	Прийняття ризику
Глобальне самоствавлення	,65**	,49**	,51**
Самоповага	,64**	,60**	,50**
Аутосимпатія	,54**	,37**	,47**
Очікуване ставлення інших	,47**	,39**	,34**
Самоінтерес	,31**	,23**	,29**
Самовпевненість	,61**	,53**	,49**

Продовження таблиці 2.10

Ставлення інших	,28**	,27**	,24**
Самоприйняття	,53**	,47**	,49**
Самокерівництво, самопослідовність	,26**	,27**	,14
Самозвинувачення	-,39**	-,27**	-,39**
Інтерес до себе	,48**	,36**	,37**
Саморозуміння	,37**	,27**	,26**

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05

Продовжуючи тему життєвих викликів та їх подолання як умови досягнення благополуччя, проаналізуємо взаємозв'язки показників самоствавлення та копінг-стратегій досліджуваних (табл. 2.11). Долаючи поведінку визначають як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє справитися з складною життєвою (стресовою) ситуацією за допомогою усвідомлених стратегій діяльності, що адекватні актуальній ситуації та особливостям особистості. Така усвідомлена поведінка може бути спрямована на активну зміну ситуації, якщо вона піддається контролю, або пристосування до неї. У дослідженні були встановлені кореляційні зв'язки показників самоствавлення з чотирма копінг-стратегіями: прийняття відповідальності, втеча – уникнення, планування вирішення проблеми і позитивна переоцінка. Варто наголосити, що з першими двома копінг-стратегіями виявлені тільки зворотні кореляційні зв'язки в усіх показників самоствавлення, крім самозвинувачення. Тобто чим більше досліджувані поважають, позитивно сприймають і оцінюють себе, тим менш вони схильні як уникати проблем, так і надмірно критикувати й безпідставно звинувачувати себе у виникненні критичної ситуації. Більш конструктивні копінг-стратегії – планування вирішення проблеми і позитивна переоцінка – пов'язані міцними позитивними кореляційними зв'язками як з глобальним самоствавленням, так і з такими його показниками, як самоповага, аутосимпатія, самовпевненість, самоприйняття інтерес до себе, саморозуміння. Зазначимо, що при виборі стратегії подолання складної ситуації досліджувані не схильні ні орієнтуватися на власне «Я» «як внутрішній стрижень що інтегрує їх особистість і життєдіяльність», ні на позитивне чи негативне ставлення з боку оточення,

оскільки кореляційні зв'язки показників самокерівництво, самопослідовність і ставлення інших з виявленими копінг-стратегіями дуже слабкі або взагалі відсутні.

Таблиця 2.11

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і копінг-стратегій
(за копінг-тестом Р. Лазаруса)**

	Прийняття відповідальності	Втеча – уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Глобальне самоставлення	-,24**	-,32**	,47**	,37**
Самоповага	-,36**	-,39**	,49**	,30**
Аутосимпатія	-,42**	-,34**	,35**	,24**
Очікуване ставлення інших	-,11	-,19*	,28**	,24**
Самоінтерес	,02	-,07	,19*	,32**
Самовпевненість	-,31**	-,33**	,44**	,28**
Ставлення інших	,15	-,02	,19**	,24**
Самоприйняття	-,31**	-,29**	,47**	,29**
Самокерівництво, самопослідовність	-,08	-,16*	,16*	,06
Самозвинувачення	,40**	,33**	-,21**	-,02
Інтерес до себе	-,06	-,18*	,29**	,35**
Саморозуміння	-,31	-,31**	,32**	,09

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05

Важливим аспектом становлення психологічного благополуччя особистості є актуалізація її внутрішніх ресурсів, осмислення резервів повноцінної самореалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей в майбутньому (Сердюк, 2020). Як особистісні ресурси дослідники розглядають позитивні риси, що класифікують як первинні та вторинні здібності. Їх вивчення здійснювалось з використанням Вісбаденського опитувальника до метода позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF). За результатами кореляційного аналізу було окреслено взаємозв'язки показників самоствавлення з особистісними ресурсами досліджуваних. У таблиці 2.12 представлено дані щодо виявлених значимих кореляцій самоствавлення з первинними здібностями особистості.

Таблиця 2.12

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і особистісних ресурсів
(за WIPPF)**

Самоствавлення	Первинні здібності			
	Довіра	Надія	Ніжність	Любов
Глобальне самоствавлення	,39**	,49**	,37**	,48**
Самоповага	,39**	,43**	,29**	,40**
Аутосимпатія	,32**	,39**	,32**	,42**
Очікуване ставлення інших	,27**	,27**	,31**	,20**
Самоінтерес	,19*	,23**	,23**	,22**
Самовпевненість	,32**	,38**	,29**	,46**
Ставлення інших	,13	,21**	,24**	,11
Самоприйняття	,39**	,44**	,37**	,44**
Самокерівництво, самопослідовність	,31**	,14	,25**	,14
Самозвинувачення	-,18*	-,20**	-,14	-,26**
Інтерес до себе	,35**	,37**	,26**	,29**
Саморозуміння	,14	,24**	,13	,19**

*Примітка:*** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05

Найбільший вплив на глобальне самоствавлення досліджуваних мають надія ($r = 0,49$: $p < 0,01$), любов ($r = 0,48$: $p < 0,01$), довіра ($r = 0,39$: $p < 0,01$), ніжність ($r = 0,37$: $p < 0,01$). Міцні зв'язки первинних здібностей виявлені з такими показниками самоствавлення, як самоприйняття, аутосимпатія, самоповага, самовпевненість, інтерес до себе; помірні зв'язки – з очікуваним ставленням інших, самоінтересом. Серед інших первинних здібностей значимі кореляційні зв'язки з показниками самоствавлення мають: контакти з самовпевненістю ($r = 0,24$: $p < 0,01$), час з самоприйняттям ($r = 0,21$: $p < 0,01$), віра з самозвинуваченням ($r = 0,21$: $p < 0,01$). Серед вторинних здібностей виявлені значимі кореляційні зв'язки: вірності – з глобальним самоствавленням ($r = 0,29$: $p < 0,01$), з самоінтересом ($r = 0,35$: $p < 0,01$), ставленням інших ($r = 0,25$: $p < 0,01$); бережливості – з аутосимпатією ($r = -0,26$: $p < 0,01$), з самозвинуваченням ($r = 0,36$: $p < 0,01$). На самозвинувачення мають вплив слухняність ($r = 0,28$: $p < 0,01$), охайність ($r = 0,28$: $p < 0,01$), пунктуальність

($r = 0,22$; $p < 0,01$). Можна констатувати, що такі якості, як довіра, надія, ніжність, любов, вірність важливі для формування і підтримки позитивного ставлення до себе досліджуваних.

Отже, здійсненій аналіз даних дослідження особливостей самоставлення дає підстави констатувати, що їх ставлення до себе має виражений позитивний емоційний модус, а його кореляційні зв'язки з іншими показниками свідчать про значущу включеність самоставлення у структуру чинників психологічного благополуччя особистості досліджуваних. У емоційному вимірі досліджувані мають високу позитивну самооцінку, довіру до себе, схвалюють себе у цілому. При цьому їх ставлення до себе як до самостійної, вольової та надійної людини, якій є за що себе поважати, а також відчуття підвладності, керованості й активності «Я» мають середній рівень прояву. На формування і підтримку позитивного ставлення до себе досліджуваних справляють вплив такі якості, як довіра, надія, ніжність, любов, вірність. Ставлячись до себе, як до зрілого, ефективного й соціально пристосованого суб'єкта, якому є за що себе поважати, відчуваючи цінність й унікальність своєї особистості, досліджувані при цьому – тільки в межах цікавості до власного «Я» – відкриті новому досвіду й готові до змін, розвитку відповідно до власних знань і досягнень. У системі уявлень досліджуваних про себе, про світ та свої стосунки з викликами світу важливе місце посідає відчуття включеності у життя, переживання задоволення від власної діяльності. Тому чим більш емоційно позитивним є їх ставлення до самих себе, тим більшою є їх переконаність у спроможності справитися зі стресовими ситуаціями, відчуття контрольованості життєдіяльності. При цьому їх конкретна діяльність з набуття знань і досвіду не поєднується з готовністю діяти на свій страх і ризик, при відсутності гарантій успіху. У складних ситуаціях при виборі копінг-стратегій вони не виявляють схильності як до уникнення проблем, так і до надмірної критики й безпідставних звинувачень себе у виникненні критичної ситуації.

Досліджувані з високими показниками психологічного благополуччя продемонстрували позитивну оцінку усіх сторін власної особистості, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, упевненість в собі і власних силах, високу думку про свої можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами, а отже, загальну задоволеність власним життям.

2.2. Взаємозв'язок особистісної ефективності зі складовими психологічного благополуччя особистості

Синергійне дослідження парадигми «особистісна ефективність – психологічне благополуччя» охоплювало такі вектори: «особистісна ефективність – щастя», «особистісна ефективність – психологічне благополуччя», «особистісна ефективність – характеристика особистості», «особистісна ефективність – життєстійкість», «особистісна ефективність – самоставлення особистості», «особистісна ефективність – автономія особистості», «особистісна ефективність – спрямованість особистості», «особистісна ефективність – часова перспектива», «особистісна ефективність – каузальна орієнтація», «особистісна ефективність – почуття пов'язаності», «особистісна ефективність – задоволеність життям», «особистісна ефективність – афективний баланс».

Таке різновекторне дослідницьке простеження проблеми «особистісної ефективності» дало змогу різнобічно розглянути включення парадигми «особистісна ефективність – психологічне благополуччя особистості» у особистісний простір, а також встановити ті вектори, які є сенсовірно значущі у проєкції розгляду цієї парадигми.

Аналіз даних емпіричного дослідження проблеми особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя особистості здійснено диференційовано за такими векторами.

Перший вектор – «особистісна ефективність – щастя»: отримані дані переконливо свідчать про наявний двосторонній взаємозв'язок (на рівні значущості 0,01) між особистісною ефективністю та відчуттям особистісного суб'єктивного щастя, або за іншим означенням, суб'єктивного благополуччя (Леонтьев, 2008). Тобто, «почуття ефективності, почуття особистісної ефективності (за концептами А. Бандури)» тісно корелює з відчуттям особистісного суб'єктивного щастя у самоакцептації особистості.

Другий вектор – «особистісна ефективність – психологічне благополуччя». Домінантною у цьому спектрі є концепція К. Ріфф, яка виокремила шість базальних компонентів: управління навколишнім середовищем; життєві цілі; самоприйняття; позитивне ставлення до

оточення; автономія; особистісне зростання (Ruff, 1995). Зазначається, що дослідження структури психологічного благополуччя є стрижневою для дослідників, які вивчають цю проблему. Наголошується, що «важливою визначальною рисою психологічного благополуччя є гармонія внутрішнього світу людини з навколишнім середовищем, а також рівновага між окремими компонентами суб'єктивної реальності особистісного «Я» (Ruff, 1996).

Отримані дані показують таку архітектуру структурних взаємозв'язків парадигми «особистісна ефективність – психологічне благополуччя» (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

**Кореляційні взаємозв'язки
особистісної ефективності та психологічного благополуччя**

Складові психологічного благополуччя	Особистісна ефективність
Автономія	,56**
Самоприйняття	,43**
Управління середовищем	,43**
Цілі у житті	,34**
Особистісне зростання	,34**
Позитивні взаємини з іншими	,26**

*Примітка:*** – кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

За основними шкалами: I рангове місце займає «автономія», II рангове місце – «самоприйняття», III рангове місце – «управління середовищем», IV рангове місце поділяють «цілі в житті» та «особистісне зростання», V рангове місце – «позитивні взаємини з іншими». Всі ці взаємозв'язки мають константний характер на рівні статистичної значущості $p < 0,01$ (табл. 1).

Така архітектура свідчить про домінантність системи «Я – Я» у векторі взаємозалежностей «особистісна ефективність – психологічне благополуччя», а саме – автономія і самоприйняття особистості. Особливий статус «автономії», щодо її взаємовпливу з продуктивністю особистісної ефективності, підтверджується і даними самоставлення особистості. Домінантність системи психологічного благополуччя особистісних конструктів автономії та самоприйняття говорить про яскраво виражений їх детермінантний вплив на продуктивність становлення і перебігу особистісної ефективності.

Ранговий статус додаткових шкал має такий абрис. Перше рангове місце займає «психологічне благополуччя», друге – «осмисленість життя», третє – дані за шкалою «людина як відкрита система». Усі ці взаємозв'язки з особистісною ефективністю статистично значущі на рівні $p < 0,01$. Домінантність даних шкали «психологічне благополуччя» дає підстави до висновку про те, що саме ця детермінанта здійснює значущий взаємовплив із особистісною ефективністю, створюючи той базальний фон, те психологічне середовище, за яких відбувається їх конструктивний перебіг.

Значну роль відіграє також і цілепокладання, за якого психологічний контент осмисленості особистістю власного життя створює продуктивний простір функціонування особистісної ефективності.

Отримані дані за шкалою «баланс афекту» свідчать про відсутність на статистично значущому рівні $p < 0,01$ взаємозв'язку з особистісною ефективністю.

Отже, за всіма шкалами, окрім шкали «баланс афекту», феномен психологічного благополуччя тісно взаємозв'язаний з особистісною ефективністю, що віддзеркалює їх значущий детермінантний взаємовплив.

Синтезований розгляд усіх шкал (10) психологічного благополуччя показує, що домінантною у взаємозв'язках з особистісною ефективністю є саме інтегрована шкала психологічного благополуччя, яка посідає перше рангове місце (взаємозв'язок статистично значущий на рівні $p < 0,01$). Це свідчить про тенденцію взаємозалежності обох чинників у продуктивності особистісного зростання та його екологічності.

Особливості дихотомії «особистісна ефективність – психологічне благополуччя» свідчать про наявність своєрідності у групах з високим та низьким рівнем психологічного благополуччя (рис. 2.4).

Аналіз групових особливостей дає можливість чітко простежити відмінності прояву векторів «особистісна ефективність – психологічне благополуччя» у групі високого рівня психологічного благополуччя та низького рівня психологічного благополуччя. Характер тенденції зниження середньої величини показника вияву того чи того структурного компонента від першої групи – високого рівня до другої групи – низького рівня психологічного благополуччя є стійко стабільним.

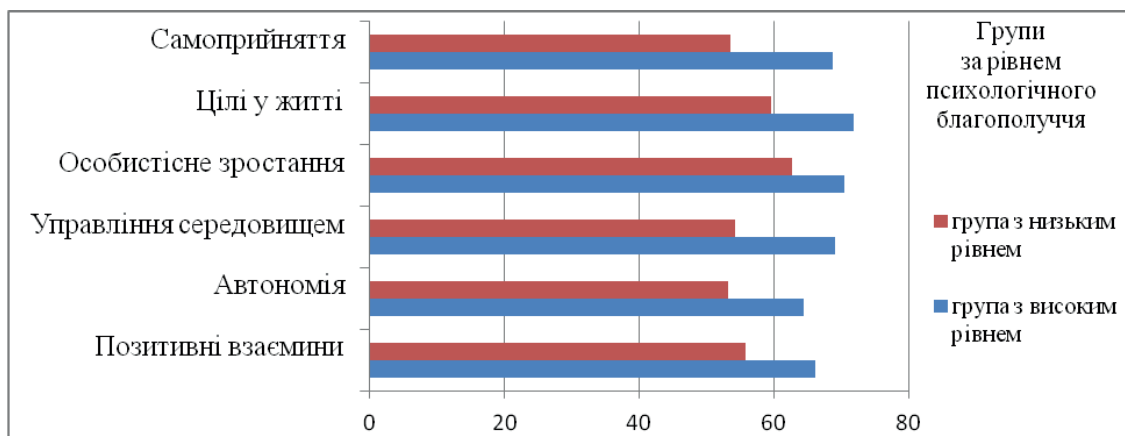


Рис. 2.4. Взаємозв'язок «особистісна ефективність – психологічне благополуччя» у групах з різним рівнем психологічного благополуччя (за середніми показниками)

Третій вектор – «особистісна ефективність – життестійкість» має таку архітектуру складових (табл. 2.14).

Отримані дані показали, що у взаємозв'язках діади «особистісна ефективність – життестійкість» перше рангове місце займає включеність, друге – контроль і третє рангове місце – прийняття ризику. Особистісна ефективність має статистично значущі взаємозв'язки з усіма шкалами такої сфери особистості як життестійкість ($p < 0,01$).

Таблиця 2.14

Кореляційні зв'язки особистісної ефективності та життестійкості

Складові життестійкості	Особистісна ефективність
Включеність	,49**
Контроль	,47**
Прийняття ризику	,38**

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

Емпіричні дані, попри певну автономність шкал життестійкості С. Мадді, переконливо висвітлюють тенденцію наявної взаємозалежності між особистісною ефективністю та життестійкістю особистості. У підґрунті – констеляція компонентів життестійкості, а саме – розвинута включеність особистості в діяльність, модусом якої є задоволеність від цієї діяльності, розвинутий контроль, за якого особистість має здатність до самостійного вибору власної діяльності, а також

прийняття ризику з ідеєю розвитку особистості, модусом якого є активне засвоєння знань з досвіду та їх дієвість.

Зазначимо, що концептуальне розуміння С. Мадді життєстійкості трансгресує і дає можливість розширити межі концептуального бачення особистісної ефективності.

Про особливості прояву окремих показників цього вектору у групах різного рівня психологічного благополуччя свідчать дані наведені на рис. 2.5.

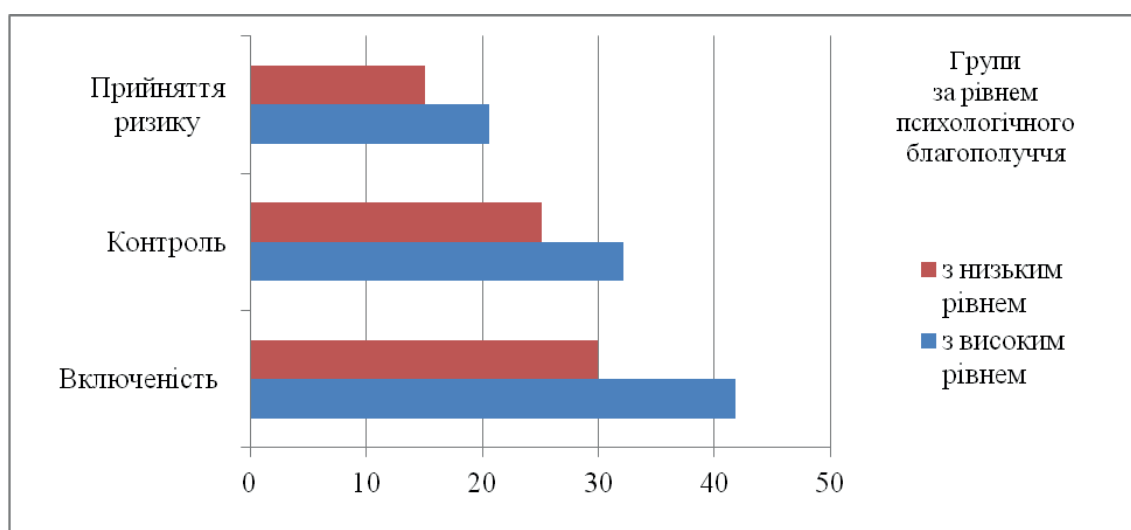


Рис. 2.5. Взаємозв'язок «особистісна ефективність – життєстійкість» у групах з різним рівнем психологічного благополуччя (за середніми показниками)

Четвертий вектор – з'ясування взаємозв'язків у парадигмі «особистісна ефективність – автономія» (табл. 2.15).

У цьому векторі перше рангове місце посідає саморозуміння, друге – автономія. Взаємозв'язки статистично значущі на рівні $p < 0,01$. За цими даними чітко простежується домінантність системи «Я – Я», у якій показник «чутливість до інших» має негативний знак і не корелює з особистісною ефективністю.

Таблиця 2.15

Кореляційні зв'язки особистісної ефективності та автономії

Показники автономії	Особистісна ефективність
Саморозуміння	,41**
Автономія	,38**
Прив'язаність	-,25**

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

У групах з різним рівнем благополуччя у лінійній залежності з високим і низьким рівнем психологічного благополуччя – відповідно до опозиції більше/менше – мають за середніми величинами показники прив'язаності та автономії (окрім шкали «саморозуміння»).

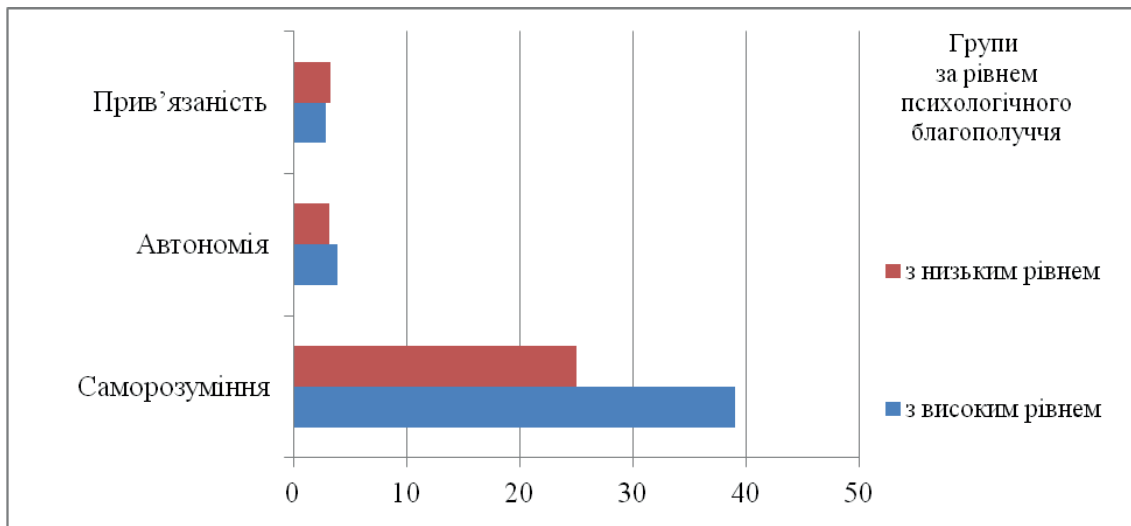


Рис. 2.6. Взаємозв'язок «особистісна ефективність – автономія» у групах з різним рівнем психологічного благополуччя (за середніми показниками)

П'ятий вектор – з'ясування взаємозв'язків у парадигмі «особистісна ефективність – самоствавлення особистості». Як свідчать отримані дані, всі шкали, окрім шкали самозвинувачення, позитивно корелюють (хоч і на різному рівні значущості) з особистісною ефективністю. Це знову ж таки є підтвердженням сталості системи «Я – Я» і конгруентності її взаємозв'язків, що складають підґрунтя системи «Я – особистісне благополуччя».

Генералізована тенденція висвітлює узгодженість рівня психологічного благополуччя з проявами того чи того показника самоствавлення:

високий рівень психологічного благополуччя має лінійну залежність з середньою величиною того чи того структурного компоненту самоствавлення. Зауважимо, про те, що попри позитивність взаємозв'язку структури самоствавлення у парадигмі «особистісна ефективність – самоствавлення», сила цього зв'язку у більшості помірно позитивна. Це вимагає створення технології активізації особистісного потенціалу парадигми «особистісна ефективність – самоствавлення особистості», що сприятиме зміцненню статусу психологічного благополуччя у саморозвитку особистості.

Отримані дані дають можливість окреслити вектори продуктивного взаємозв'язку особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя особистості. Високий рівень психологічного благополуччя має позитивну рівневу сумірність з векторами особистісного розвитку.

Абрис продуктивного взаємозв'язку парадигми «особистісна ефективність – психологічне благополуччя» має таку констеляцію (рис 2.7).



Рис. 2.7. Значущі вектори продуктивного статусу парадигми «особистісна ефективність – психологічне благополуччя»

Отже, дослідження проблеми особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя особистості дало змогу різнобічно розглянути включення парадигми «особистісна ефективність – психологічне благополуччя особистості» у особистісний простір, а також встановити ті значущі вектори у проєкції розгляду цієї парадигми. Це такі вектори, як: «особистісна ефективність – щастя»,

«особистісна ефективність – психологічне благополуччя», «особистісна ефективність – життєстійкість», «особистісна ефективність – самоствалення особистості», «особистісна ефективність – автономія особистості».

Здійснене дослідження проблеми особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя особистості дало змогу простежити конгруентність зв'язків у парадигмі «особистісна ефективність – психологічне благополуччя особистості». Результати проведеного дослідження дали можливість здійснити характеристику вектору «особистісна ефективність – щастя» у самоакцептації особистості; простежити взаємозв'язок у векторі «особистісна ефективність – психологічне благополуччя»; з'ясувати взаємозв'язки у векторах «особистісна ефективність – життєстійкість», а також «особистісна ефективність – автономія»; встановити архітектоніку зв'язків у виокремлених векторах парадигми «особистісна ефективність – психологічне благополуччя особистості» та з'ясувати домінуючу тенденцію двостороннього взаємозв'язку у кожному векторі цієї парадигми.

Отримані не підтвердили статистично значущого зв'язку парадигми «особистісна ефективність – психологічне благополуччя особистості» за такими векторами, як: спрямованість особистості, часова перспектива, каузальна орієнтація, почуття пов'язаності, задоволеність життям, афективний баланс, що вимагає подальших емпіричних розвідок.

2.3. Емпіричні кореляції особистісної автономії та прив'язаності до інших

У проведеному дослідженні рівні автономії та прив'язаності до інших вивчалися за допомогою методики вивчення психологічного благополуччя Ріфф (показники автономії та позитивних відносин з людьми поряд, як складові психологічного благополуччя особистості) та за допомогою тесту автономії-прив'язаності (показники саморозуміння і здатності впоратися з новою ситуацією, які можна розуміти як компоненти автономії, і показник чутливості до інших, за своєю суттю близький до прив'язаності до інших). У таблиці 2.16 показані кореляції між цими описаними показниками.

Таблиця 2.16.

Кореляції між показниками автономії та прив'язаності, визначеними за методиками вивчення психологічного благополуччя К. Ріфф і тестом автономії-прив'язаності

	Позитивні відносини	Автономія	Чутливість до інших	Здатність впоратися з новою ситуацією	Саморозуміння
Позитивні відносини (методика К. Ріфф)	1	,36**	,05	,24**	,32**
Автономія (методика К. Ріфф)		1	-,42**	,42**	,51**
Чутливість до інших			1	-,26**	-,31**
Здатність впоратися з новою ситуацією				1	,57**
Саморозуміння					1

Примітка: ** – Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.)

Перше, що хочеться відмітити, це відсутність кореляцій між показником чутливості для інших і показником позитивних відносин. Крім того, чутливість до інших має достатньо сильну негативну кореляцію із автономією и помірну негативну кореляцію із здатністю впоратися з новою ситуацією і саморозумінням. Позитивні відносини із іншими позитивно корелюють з автономією, здатністю впоратися з новою ситуацією і саморозумінням.

Завдяки цим результатам, можна стверджувати, що показники позитивних відносин і чутливості до інших вимірюють різні особистісні якості. Звернемося до запитань, які ставлять респондентам для вивчення цих показників. Характерні питання для вивчення чутливості до інших: «Я відчуваю гостру потребу у порадах і керівництві з боку інших людей», «Якщо я роблю щось по-своєму, проти волі інших, я зазвичай відчуваю сильне занепокоєння», «Я насилу переношу, коли інші люди зляться на мене». Характерні питання для вивчення позитивних взаємин: «Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною», «Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені», «Ми з моїми друзями ставимося зі

співчуттям до проблем одне одного». Обидва показники розкривають взаємини респондента з іншими людьми, з близькими людьми, проте позиція респондента у взаєминах різна. У першому випадку респондент є залежною людиною, яка більше покладається на поради інших, ніж на власні думки. Така людина виконує ці поради і настанови, не тому що згодна з ними, вважає їх розумними і доречними, а тому, що не хоче роздратувати того, хто надає поради, і тим самим зіпсувати з ним стосунки. У другому випадку йдеться про стосунки рівних людей, які поважають і довіряють один одному, підтримують один одного і розуміють одне одного. Такі стосунки мають на увазі, крім іншого, що людина може дослухатися до порад друзів і виконувати їх, якщо вважає їх доречними, але може діяти на власний розсуд, і це не вплине на ставлення друзів і близьких людей. Людина живе у колі рідних і друзів, переймається їх радіщами або, навпаки, смутком, допомагає їм або очікує допомоги від них, проте це не впливає на здатність людини діяти на власний розсуд, а в певних умовах і допомагає цьому. Саме тому показник позитивних відносин позитивно корелює з показником автономії, а показник чутливості до інших має негативну кореляцію.

Щодо кореляцій між показниками автономії, здатністю впоратися з новою ситуацією, саморозумінням, то всі взаємні кореляції позитивні і достатньо сильні. Це вказує, що показники висвітлюють досить близькі поняття. На нашу думку, здатність впоратися з новою ситуацією і саморозуміння – це особистісні характеристики, які позитивно впливають, підтримують автономію особистості.

З таких отриманих результатів закономірно виникає питання, які особистісні чинники підтримують, приймають встановленню позитивних відносин з іншими людьми, як це розуміється у концепції К. Ріфф, а які чинники впливають на чутливість до інших, що визначається за нідерландським тестом автономії-прив'язаності. Чи існують спільні чинники, які чинники суттєво відмінні? Для відповіді на це питання проведений кореляційний аналіз між цими показниками і низкою особистісних якостей, які, на нашу думку, можуть бути пов'язані із досліджуваними характеристиками. Далі отримані кореляції для двох досліджуваних показників порівняні і відібрані за тими кореляціями, які були суттєвими і достовірно значимими для обох показників. Зауважимо, що майже всі визначені коефіцієнти кореляції мали різні знаки. Тобто, якщо певна особистісна характеристика була позитивно

пов'язана із позитивними взаєминами з іншими, то вона була негативно пов'язана із чутливістю до інших і навпаки. Отримані результати показані в таблиці 2.17.

Таблиця 2.17

Кореляції між особистісними якостями і позитивними відносинами з іншими, між особистісними якостями і чутливістю до інших

	Позитивні відносини з іншими	Чутливість до інших	Застосовна методика
Самоефективність	,26**	-,29**	Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема
Стратегія втеча-уникнення	-,21**	,21**	Копінг-тест Р. Лазаруса
Стратегія планування рішення проблеми	,25**	-,26**	
Стратегія позитивна переоцінка	,27**	-0,04	
Ввічливість	0,03	,36**	Вісбаденський опитувальник до метода позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF)
Послушливість	0,05	,24**	
Довіра	,39**	0,04	
Надія	,29**	-0,08	
Ніжність / сексуальність	,29**	0,05	
Кохання	,31**	-,17*	Тест життєстійкості С. Мадді
Включеність	,50**	-,22**	
Контроль	,33**	-,28**	
Прийняття ризику	,41**	-,24**	Якість життя особистості
Якість життя	,44**	-,20**	
Інтегральне самоставлення	,47**	-,27**	
Самоповага	,29*	-,33*	
Аутосимпатія	,36**	-,24**	
Очікуване ставлення інших	,38**	-0,08	
Самовпевненість	,45**	-,27**	
Ставлення інших	,26**	-0,03	
Самоприйняття	,34**	-,29**	
Самоінтерес	,36**	-0,07	
Спрямованість на справу	-0,00	-,21**	Опитувальник визначення спрямованості особистості Б. Басса
Негативне минуле	-,32**	,33**	Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо
Позитивне минуле	,27**	0,04	
Внутрішня орієнтація	,24**	-0,05	
Задоволеність життям	,33**	-0,12	Шкала задоволеності життям
Баланс афекту	,38**	-,19**	Опитувальник афективного балансу Н. Бредберна

Примітка: 1. ** – Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.)

(Вказані лише особистісні якості, для яких визначені сильні значимі кореляції)

По-перше, звернемо увагу на те, що наявні суттєві відмінності у кореляціях з показниками, що описують життєстійкість. Люди в високими показниками позитивних відносин з іншими мають високу життєстійкість, а також високі значення її компонентів. Іншими словами, вони здані впоратися у складних стресових ситуаціях, вони готові діяти, щоб подолати перешкоди, досягти мети і вийти оновленими із складної ситуації. Люди з високою чутливістю до інших, навпаки, мають низьку життєстійкість. Тобто, чутливість до інших може бути як стратегією у складній ситуації сховатися за думками, поглядами, діями інших, аби не брати відповідальність на себе.

Існує відмінність у низці показників, що описують самоствавлення. Так показник позитивних відносин з іншими досить сильно і на значимому рівні корелює як з інтегральним показником самоствавлення, так і з його складовими: самовпевненістю, очікуваним добрим ставленням інших, само-інтересом, аутосимпатією, самоприйняттям тощо. Щодо показника чутливості до інших, то він або не має зв'язку з самоствавленням, або має негативний зв'язок, наприклад з такими показниками як інтегральне самоствавлення, самоповага, самоприйняття, самовпевненість, аутосиспатія. Іншими словами, якщо людина здатна створювати позитивні відносини з людьми поряд, то такі стосунки вибудовуються на вірі у себе, у власні сили, здібності, енергію, на відчутті самостійності, схваленні себе, впевненості у своїй цікавості для інших. Якщо ж людина проявляє високу чутливість до інших, то це виникає через недостатню довіру до самої себе, невпевненість у власних силах і здібностях, через відсутність любові до самої себе, у спробі віднайти зовнішні опори для своїх дій і власних поглядів на життя.

Також багато відмінностей спостерігається щодо методики «Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії» (WIPPF). Для подальшого аналізу зауважимо, що у WIPPF методиці нормою вважаються середні значення, тоді як занадто високі або низькі значення є відхиленням від норми. Тому відсутня або помірна кореляція показника з певним індикатором WIPPF методики означає, що людина з високим або низьким досліджуваним показником все ж таки може мати нормативні значення за індикатором WIPPF методики. Якщо ж кореляція сильна, то людина з високим або низьким досліджуваним показником описується індикатором WIPPF методики за межами норми. Індикатор «ввічливість» не корелює

з позитивними відносинами з іншими, проте сильно позитивно корелює з чутливістю до інших. Тобто досліджувані, які мають позитивні відносини з іншими, проявляють коректність, поважливе ставлення до оточення. Досліджувані з високою чутливістю до інших проявляють крайню форму ввічливості, а саме, надмірну дружелюбність, підлабузництво, лицемірство, надмірно хороші манери, невміння відмовляти людям, потребу сприйматися іншими незмінно хорошим, тобто це є скрита форма агресії проти самого себе. Такий ж патерн кореляцій спостерігається для індикатора «послушливість». Тобто досліджувані, які мають позитивні відносини з іншими, вміють адекватно реагувати на прохання та доручення інших людей. Досліджувані з високою чутливістю до інших пасивно виконують прохання і накази, проявляють сліпа послушливість, безмежну відданість авторитету. Досліджувані, які мають позитивні відносини використовують інтуїтивне судження, творчість як засіб вирішення проблем. Досліджувані з високою чутливістю до інших мають тенденцію до втечі у фантазії; фантазія використовується людиною тільки для вирішенні конфліктів в уяві, досягання бажаних успіхів або покарання кривдників подумки. Індикатор «довіра», «надія», «ніжність/секс», «кохання» позитивно корелюють з позитивними відносинами з іншими, проте не корелюють з чутливістю до інших. Тобто досліджувані, які мають позитивні відносини з іншими здані сприймати себе та інших, зокрема, своїх партнерів, такими, як вони є, ставитися до них позитивно, довіряти ним, бачити в них особистість. Ці люди ставляться до майбутнього з оптимізмом, а також позитивно ставляться до фізичних контактів. Респондентів з високою чутливістю до інших не можна описати як довірливих, хоч вони і уважно ставляться до думки інших до себе, також їх не можна описати як оптимістів.

Досліджувані, які мають позитивні відносини з іншими, і які мають високу чутливість до інших розрізняються вибором стратегій, які вони застосовують у складних, стресових, конфліктних ситуаціях. Так, досліджувані, які мають позитивні відносини з іншими, частіше вибирають стратегію планування вирішення проблеми (передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів) або позитивної переоцін-

ки (спроби подолання негативних переживань за рахунок позитивного переосмислення проблеми, розгляду її як стимулу для особистісного зростання; орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст саморозвитку). Ці види копінг-стратегій належать до умовно ефективних. Досліджувані з високою чутливістю до інших схильні до вибору стратегії втечі-уникнення (спроби подолання негативних переживань за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо). Така стратегія поведінки у складній ситуації не вважається ефективною.

На додаток, досліджувані, які мають позитивні відносини з іншими схильні позитивно оцінювати своє минуле, тобто власний досвід вони оцінюють як такий, який сприяє їх розвитку і є основою для теперішнього. Вони високо оцінюють власну самоефективність, впевнені у здатності організувати та реалізувати діяльність задля досягнення певної мети. Вони спираються на внутрішню орієнтацію, як на здатність самотійно і свідомо вибрати лінію вибраної поведінки; характеризуються відчуттям компетентності, впевненістю у власних діях, адекватно реагують на зміни в оточенні. Також, вони відчують задоволення від життя, яке вони ведуть, вважають, що якість їх життя висока. І загалом, баланс афекту їх – позитивний, що означає, що вони відчують переважно позитивні емоції, значно частіше, ніж негативні.

На противагу цьому, досліджувані з високою чутливістю до інших фокусуються на негативних переживаннях минулого, яке для них повне огидних згадувань. Вони не відчують себе ефективними, здатними самотійно впоратися із викликами задля досягнення мети. Вони низько оцінюють якість власного життя, і баланс афекту їх скоріше негативний, тобто позитивні емоції у них зустрічаються рідше, ніж негативні. Крім того, у своїх діях вони не спрямовані на суто дію, вони не зацікавлені у вирішенні ділових проблем, не орієнтуються на ділове співробітництво, не відстоюють власну думку в інтересах справи.

Розглянемо тепер які показники корелюють із автономією, здатністю впоратися з новою ситуацією і саморозумінням. Встановлені кореляції показані у таблиці 2.18.

На відміну від попередньої таблиці, результати вказані у цій більш узгоджені, кореляції для трьох досліджуваних показників односпрямо-

вані (або позитивні для всіх показників, або негативні). Перш за все, наявні сильні позитивні кореляції з усіма показниками життєстійкості. Так є сильні позитивні кореляції з багатьма показниками самоставлення. Це означає, що здатність впоратися у складних стресових ситуаціях, готовність діяти, щоб подолати перешкоди, досягти мети і вийти оновленими із складної ситуації, а також віра у себе, у свої сили, емоційне прийняття себе корелюють із саморозумінням, сприяють здатності впоратися у новій ситуації (новизна завжди є стресором, відрізняється лише потужністю стресу) і підтримують відчуття автономії особистості. Досить сильні позитивні кореляції також спостерігаються з показником самоефективності, як потенційної здатності ефективного вирішення різних складних ситуацій.

Позитивні кореляції середньої сили та слабкі спостерігаються для всіх трьох досліджуваних показників з низкою індикаторів Вісбаденського опитувальника до метода позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (вказані в міру зниження сили кореляції): любов, надія, довіра, ніжність, час. Помірні кореляції вказують на те, що високі значення за трьома досліджуваними показниками відповідають середнім результатам за методом WIPPF (специфікація цієї методики полягає у тому, що середні значення є нормативними, тоді як занадто високі, або занадто низькі виявляють певні відхилення). Тобто респондентів які показали високі результати за всіма трьома досліджуваними показниками можна описати як людей, які приймають своїх партнерів, інших людей як особистостей, в їх неповторності, такими, які вони є; вірять у свої теперішні досягнення і, при цьому, з оптимізмом очікують на майбутні можливості; здатні приділяти достатній час як собі, так і іншим. При цьому для низки індикаторів методу WIPPF виявлені негативні кореляції середньої сили або слабкі: тіло, контакти, фантазії, бережливість. Це означає, що респондентів, які показали високі результати за всіма трьома досліджуваними показниками, можна описати як активних людей, які отримують задоволення від фізичних навантажень і активного відпочинку; людей, які, за потреби, здатні до саморефлексії, проте не схильні до надмірного фантазування; людей, які «легко» ставляться до грошей і речей.

Таблиця 2.18

Визначені суттєві кореляції між особистісними якостями і автономією, між особистісними якостями і здатністю впоратися з новою ситуацією, між особистісними якостями і саморозумінням

	Автономія	Здатність впоратися з новою ситуацією	Само-розуміння	Застосовна методика
Стратегія прийняття відповідальності	-,27**	-,20**	-,29**	Копінг-тест Р. Лазаруса
Стратегія втеча-уникнення	-,31**	-,19**	-,32**	
Стратегія планування рішення проблеми	,38**	,32**	,37**	
Ввічливість	-,19**	-,11	-,21**	Вісбаденський опитувальник до метода позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF)
Щирість	,34**	,09	,12	
Обов'язковість	,24**	,04	,06	
Ощадливість	-,15*	-,21**	-,21**	
Справедливість	,19**	,09	,14*	
Вірність	,25**	,11	,09	
Час	,29**	,22**	,16*	
Контакти	,12	,20**	,10	
Довіра	,34**	,28**	,33**	
Надія	,34**	,35**	,43**	
Ніжність/сексуальність	,29**	,22**	,28**	
Любов	,45**	,32**	,45**	
Включеність	,48**	,46**	,54**	
Контроль	,48**	,50**	,53**	
Прийняття ризику	,46**	,37**	,43**	
Якість життя	,28**	,32**	,34**	Методика оцінки якості
S-Інтегр. самоствавлення	,32**	,36**	,54**	Тест-опитувальник самоствавлення особистості В. Століна, С. Пантілєєва
SI-самоповага	,49**	,58**	,77**	
SII-аутосимпатія	,27**	,31**	,43**	
SIII-очікуване ставлення	,18**	,21**	,32**	
S1-самовпевненість	,38**	,43**	,50**	
S3-самоприйняття	,38**	,41**	,46**	
S4-самокерівництво	,06	,50*	,61**	
S5-самозвинувачення	-,16*	-,17*	-,29**	
S6-самоінтерес	,14*	,18*	,27**	
Спрямованість на справу	,21**	,21**	,14*	Опитувальник спрямованості Б. Басса
Негативне минуле	-,46**	-,29**	-,47**	Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо
Фаталістичне теперішнє	-,25**	-,19**	-,31**	
Внутрішня орієнтація	,14*	,15*	,19**	
Безособова орієнтація	-,24**	-,23**	-,21**	

Продовження таблиці 2.18

Задоволеність життям	,17*	,28**	,31**	Шкала задоволеності життям
Баланс афекту	,25**	,24**	,35**	Опитувальник афективного балансу Н. Бредберна
Самоефективність	,48**	,39**	,40**	Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема
Суб'єктивне щастя	,23**	,27**	,27**	Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирськи

Примітка: 1. ** – Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.)

(Вказані лише особистісні якості, для яких визначені сильні значимі кореляції)

Маємо зауважити, що існує низка індикаторів методу WIPPF, для яких виявлена помірна кореляція з показником автономії, проте кореляції з показниками здатності впоратися із новою ситуацією та саморозумінням відсутні: щирість, обов'язковість, справедливість, вірність (позитивні кореляції) та ввічливість (негативна кореляція). Респондентів які показали високу автономію можна описати як людей, які схильні демонструвати свою думку досить часто, широко і відкрито, проте без нав'язливості; вони внутрішньо готові виконати те, що вони пообіцяли зробити, незалежно від зовнішнього контролю; вони здатні узгоджувати доцільність власних вчинків із власними інтересами, схильностями, нормами і поглядами; проте вони здатні бути і зухвалими, вступати до конфліктів. Таки риси є додатковими до здатності впоратися із новою ситуацією та саморозумінням, тобто ширше розкривають поняття автономної особистості.

Всі три досліджувані показники показали негативну кореляцію з індикаторами сприйняття часу «негативне минуле» і «фаталістичне теперішнє». Тобто досліджувані, які показали високі результати за всіма трьома досліджуваними показниками, не сприймають своє минуле як огидне, невдале, повне розчарувань, також вони не вірять у те, що теперішнє не залежить від волі особистості, або визначене наперед.

Всі три досліджувані показники мають не сильну позитивну кореляцію з індикатором «внутрішня орієнтація» і не сильну негативну кореляцію з індикатором «безособова орієнтація». Це означає, що досліджувані, які показали високі результати за всіма трьома досліджуваними показниками, більшою мірою покладаються на самостійний та свідомий вибір власної поведінки, не схильні демонструвати

шаблонну поведінку. Крім того, вони частіше спрямовані на справу (за методикою Б. Басса), тобто на ефективне вирішення проблем на основі власної думки. Кореляції за цими показниками не дуже високі, тому визначені риси характеру можна описати на рівні тенденцій.

Досліджувані, які показали високі результати за трьома досліджуваними показниками, також обирають приблизно однакові стратегії подолання стресових ситуацій. Вони схильні використовувати стратегію планування вирішення проблеми, тобто цілеспрямовано аналізують ситуацію, виробляють план дій. Ця стратегія вважається як одна з найбільш адаптивних, що сприяє конструктивному вирішенню проблеми. Також вони не схильні використовувати стратегію ухилення, не заперечують існування проблеми, не зануртуються у безплідні фантазії. Негативні кореляції були отримані із стратегією прийняття відповідальності. Цей результат досить дивний, оскільки автономія – це бажання діяти, виходячи із власних поглядів, що, за умовчанням, потребує і прийняття відповідальності за власні вчинки. Можливо, це означає схильність таких респондентів до надмірної самокритики або самозвинувачення.

На завершення цієї частини огляду отриманих результатів звернемося до індикаторів, які з цієї або іншої точки зору описують відчуття щастя у житті. Так існує помірна позитивна кореляція всіх трьох показників з балансом афекту, індикатором щастя за методикою Любомирськи та оцінкою якості життя. Досліджувані з високими результатами відчувають частіше позитивні емоції, ніж негативні, і, в цілому, сприймають своє життя як щасливе. Зрозуміло, що не лише автономія у діях і вчинках і не лише позитивні взаємини є запорукою щастя. Щастя – складний феномен, що залежить від великої кількості чинників, як зовнішніх так і внутрішніх, проте автономія і позитивні відносини є її складовими.

Додамо, що на основі таблиць 2.17 і 2.18, можна сказати, що існує ціла низка індикаторів, які позитивно корелюють як з показником «автономія», так і з показником «позитивні відносини з людьми поряд». Це показники життєстійкості, самоствавлення, внутрішня мотивація діяльності, стратегії, використовувані у стресових ситуаціях, і загальне відчуття щастя.

Проведене дослідження показало, що особистісна автономія і здатність встановлювати позитивні відносини з людьми як складові

психологічного благополуччя значною мірою базуються на тих самих характеристиках особистості. Це, перш за все, позитивне ставлення людини до самої себе, сприйняття себе, внутрішнє голосування «за» себе як особистість, повага, інтерес до себе, ставлення до себе із симпатією, впевненість у власних силах, очікування позитивного ставлення до себе з боку інших. Інша риса, що сприяє автономії та позитивних взаєминам з іншими – це високий рівень життєстійкості загалом та її складових: відчуття залучення до власних дій і до власного життя; здатність шукати і знаходити шляхи і засоби впливу на ситуацію, віра у результативність власних зусиль; відкритість зовнішньому світу, погляд на складну ситуацію як виклик, як урок, що надає новий досвід. Кореляційне дослідження не дає змогу сказати, що первинне, а що вторинне, проте, на нашу думку, так питання і не потрібно ставити. На своєму життєвому шляху людина постійно стикається із ситуаціями, де вона хоче або має проявити автономність, де вона взаємодіє з іншими і відчуває тепло взаєморозуміння, або, навпаки, гіркоту непорозуміння. Кожна така успішна дія, взаємодія або вчинок додає впевненості у собі, підтримує позитивне самоставлення і віру в те, що людина здатна впоратися у складній ситуації. Віра у власні сили дає змогу людині розширювати область власної автономності, а також шукати нових контактів з новими людьми. У складній життєвій ситуації людина все більше вірить у власні сили, у власну ефективність, тому вибирає адаптивні допінг-стратегії, такі як побудова плану дій. Вона все більше базується на власних мотивах, тобто на внутрішній мотивації, що зокрема веде до бажання і здатності діяти самостійно. І знов область автономної поведінки розширюється, а взаємини з іншими поглиблюються і розширюються. Така спіраль особистісного розвитку є основою самодетермінації, а реальні її результати підтримують відчуття психологічного благополуччя і щастя.

Здатність впоратися у нових ситуаціях і саморозуміння можна розглядати як складові психологічної автономії.

Позитивні стосунки з іншими не завжди корелюють з особистісною автономією і підтримують відчуття психологічного благополуччя. Результат залежить від позиції людини: підлегла або рівноправна. У першому випадку людина більше намагається догодити своїм рідним і близьким. Це може відбуватися через наявність надмірного зв'язку із значущими іншими або через не віру у власні сили (наприклад,

коли підліткова криза не була успішно пережита, під впливом тиранічних батьків тощо). Така людина не схильна нести відповідальність за вибір, перекладаючи його на інших; хворобливо боїться, що відмова від думки іншого, дія на власний розсуд позначаться на стосунках, і людина стане самотньою; пасивно виконує прохання і накази, проявляє сліпа послухливість; у своїх діях вона опирається на зовнішню або безособову мотивацію. В результаті вона низько оцінює якість власного життя, і її баланс афекту скоріше негативний, а психологічне благополуччя низьке. Якщо ж стосунки з іншими базуються на позиціях рівноправ'я, то вони приносять справжнє задоволення всім сторонам взаємодії і не перешкоджають проявам автономії. Людина, залучена у рівноправні стосунки, не боїться проявляти свою любов, піклування; здатна сприймати себе та інших, зокрема, своїх партнерів, такими, як вони є, ставитися до них позитивно, довіряти ним, бачити в них особистість. При цьому бажання мати близьких по духу людей не заважає діяти на основі власних мотивів і поглядів, планувати свої дії, брати відповідальність за них і за свій життєвий шлях загалом. Тому такі стосунки сприяють відчуттю психологічного благополуччя і щастя, високої якості життя.

2.4. Особливості життєвих перспектив особистості та стратегій їх досягнення

Життєві цілі як компонент психологічного благополуччя характеризують відчуття сенсу життя і діяльності, усвідомлення цінності власного буття і дій, сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього, як єдиного і взаємообумовленого. Відсутність цілей в житті обумовлює емоційну спустошеність, та відчуття безнадійності. Пропорція уявлення особистості про благополуччя та реальне життя залежить від особистісних характеристик, життєвої ситуації, життєвих стратегій, цілей, ціннісно-смислових детермінант, які ініціювали їх. Задоволеність життям взаємопов'язана з устремлінням особистості до самостійності, автономності у вирішенні проблем, постановкою цілей, визначенням стратегій їх досягнення. Це дає підстави говорити про формування позитивного настрою, позитивних переживань у постанові життєвих перспектив особистості, самостійного

вибору стратегій їх досягнення. Саме зв'язок між вибором стратегії самостійного (автономного) вибору досягнення життєвих перспектив та позитивних емоцій формує почуття задоволеності. На основі зв'язку життєвих цілей особистості і емоційно-оціночного сприйняття часу («швидкоплинне життя», «тягнеться час», «летять роки», «далеке майбутнє») формується почуття психологічного благополуччя або неблагополуччя.

Оскільки психологічне благополуччя формується в цілісності зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього життя людини, ми застосували методику визначення ставлення особистості до часової перспективи життя (Зімбардо). Відображення задоволення в минулому виражається у відображувальній манері, є реставрацією минулого життя, а репрезентація майбутнього спирається лише на життєву антиципацію і реалізується як зображення життя. Механізми відображення психологічного благополуччя працюють у всіх часових модальностях. Життєві стратегії досягнення цілей вимірювались за допомогою методики копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкмена (в адаптації Т. Л. Крюкової, Є. Ф. Куфтяк, М. С. Замишляєвої, 2007).

Порівнюючи вибірки досліджуваних з високими та низькими показниками психологічного благополуччя, визначена роль показників ставлення особистості до часової перспективи життя. За допомогою методики Зімбардо визначені значущі показники впливу *негативного минулого* та *майбутнього* на сприйняття особливостей життя в залежності від його часу (таблиця 2.19 та 2.20). Чинник *негативного минулого* визначає рівень несприйняття власного минулого, яке викликає почуття відрази, болі і розчарувань, в той час як чинник *майбутнього* виражає наявність цілей і планів на майбутнє.

Розподіл вибірки за рівнем психологічного благополуччя з високими і низькими показниками дозволив порівняти середні показники часової перспективи досліджуваних (таблиця 2.20).

Значущі відмінності в цих двох групах виявились за шкалою «майбутнє» (різниця середніх значень = 2,88, при $F = 1,92$). В групі з високим рівнем психологічного благополуччя отримані вищі показники ставлення до майбутнього. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що людина має мету в житті, почуття спрямованості і наміри щодо майбутнього.

Таблиця 2.19

Визначення статистично значущої різниці середніх значень у вибірках з високими і низькими показниками психологічного благополуччя

Критерій для незалежних вибірок							
	Критерій рівності дисперсій Лівіня		t-критерій рівності середніх				
	F	Знч.	T	ст.св.	Значимість (2-стороння)	Різниця середніх	Стд. похибка різниці
Негативне минуле	6,31	0,01	-7,14	164,0	0,00	-5,63	0,79
			-7,47	160,1	0,00	-5,63	0,75
Гедоністичне теперішнє	0,58	0,45	0,28	164,0	0,78	0,30	1,11
			0,28	148,6	0,78	0,30	1,09
Майбутнє	1,92	0,07	2,71	164,0	0,01	2,88	1,06
			2,92	164,0	0,00	2,88	0,99
Позитивне минуле	2,56	0,11	2,04	164,0	0,04	1,44	0,71
			2,13	159,6	0,03	1,44	0,68
Фаталістичне теперішнє	0,21	0,65	-4,45	164,0	0,00	-3,30	0,74
			-4,43	139,2	0,00	-3,30	0,74

Таблиця 2.20

Порівняння середніх значень показників часової перспективи на вибірках з високими та низькими показниками психологічного благополуччя

Групові статистики			
	Середнє	Станд. відхилення	Станд. похибка середнього
Негативне минуле	23,00	4,271	,522
	28,63	5,405	,543
Гедоністичне теперішнє	47,22	6,710	,820
	46,92	7,181	,722
Майбутнє	43,94	5,114	,625
	39,06	7,602	,764
Позитивне минуле	31,55	3,843	,469
	30,11	4,830	,485
Фаталістичне теперішнє	20,15	4,752	,581
	23,44	4,627	,465

Низькі показники «негативне минуле» виявились в групі з високим рівнем психологічного благополуччя. Адже людина з високим рівнем психологічного благополуччя вважає, що минуле життя мало сенс і дотримується принципів, які були сформовані протягом життя. Низькі бали за цим показником також означають, що людина позбав-

лена сенсу в теперішньому часі. Вона має замало життєвих замислів, у неї відсутнє почуття спрямованості на позитивну перспективу. Вона не бачить сенсу в своєму минулому житті, а, значить, не має перспектив або переконань, що визначають сенс майбутнього. Показник ставлення «позитивне минуле» більш високим виявився в групі з високим рівнем психологічного благополуччя. Саме позитивне ставлення до минулого життєвого досвіду надихає особистість до нових життєвих перспектив, які принесуть нові позитивні враження, почуття. Спрямованість на позитивне сприйняття навіть складних, проблемних життєвих ситуацій, як отриманого досвіду, дає можливість скорегувати життєві цілі і стратегії їх досягнення.

Невеликі розбіжності виявлено в показниках за шкалою «гедоністичне теперішнє». Молодому поколінню притаманний максималізм, тоді, коли підвищені наміри знайти щось ідеальне, це гонитва за найкращою їжею, роботою, стосунками, задоволенням. В них перевищені претензії до життя, безкомпромісність в рішеннях, бачення та віра тільки в щось конкретне і певне, бачення життя в чорному і білому кольорах, не звертаючи уваги на відтінки. Але це може бути найсильнішим стимулом до виконання певної цілі життя в групі з високим рівнем психологічного благополуччя. Молодь, відчуваючи задоволення від досягнення певних цілей, ставить інші цілі і вирішує шляхи їх досягнення.

За показником «Фаталістичне теперішнє» у досліджуваних з високим рівнем психологічного благополуччя є більш оптимістичне ставлення до можливості змін долі та життєвих обставин, без ідеалізації та фантасмагорії. В групі з низьким рівнем психологічного благополуччя цей показник стає лише бажанням отримати задоволення, без вирішення стратегій його досягнення.

Отримані результати щодо відмінностей показників часової перспективи підтверджують тезу про важливість балансу між поставленими життєвими перспективами та їх реалізацією як потенціалу власних можливостей особистості, що стає умовою психологічного благополуччя особистості. Від можливості реалізувати поставлені цілі, життєві перспективи залежить отримання задоволення життям. Особистість в реалізації своїх цілей, життєвих планів має витримувати баланс між задоволенням власних потреб і норм та вимог соціального оточення. Людина як відкрита система стосунків з соціальним

оточенням отримує задоволення від цієї взаємодії. Намагання зберегти цінності соціально-психологічного простору і знайти своє місце самореалізації в ньому створює умови цього балансу. Саме від цього балансу і залежить те, чи відчуває особистість себе психологічно благополучною, чи ні. Від реалізації власних перспектив і від стратегій їх реалізації залежить переживання благополуччя.

Дослідження життєвих перспектив та стратегій їх досягнення можливе через особливості структурування особистістю свого майбутнього, через її суб'єктивну активність. Людина задоволена, коли майже немає розриву між реальним та ідеальним або тим, що вона вважає заслуженим. Незадоволеність, зокрема, є результатом істотного розриву між реальністю і ідеалом, а також може виникати із співставлення себе з іншими людьми, їхніми життєвими стратегіями і досягненнями. Позитивні стосунки з іншими створюють платформу для порівняння власних стратегій з поведінкою інших. В цих порівняннях особистість отримує задоволення або негативне почуття від стратегій, ставлень, переживань щодо запланованого. Це може відбуватись як у випадку конгруентності стратегій з стратегіями інших, так і в протилежному випадку. Студенти пояснюють це як «дух протиріччя», «щоб бути несхожими на інших», «на зло іншим», навіть якщо це не на користь їм. Такі стратегії досягнення задоволення базуються на протистоянні усталеним правилам, нормам.

Результати кореляційного аналізу показників часової перспективи та складових психологічного благополуччя особистості представлено в таблиці 2.21.

Значущими виявились зв'язки усіх складових психологічного благополуччя і загального показника психологічного благополуччя з показником «негативне минуле» (чим більший показник негативного минулого, тим менші показники психологічного благополуччя). Значення для людини негативного життєвого досвіду знижує показник «самосприйняття». «Тяжкість» спогадів формує у особистості невпевненість у своїй можливості змінити на краще своє життя, що унеможлиблює психологічне благополуччя. Саме негативний досвід минулого життя знецінює віру у можливість «управління середовищем», можливість самостійно вирішувати життєві труднощі, бути «автономним», беручи відповідальність за власне життя. Чим більший багаж негативних спогадів у минулому житті, тим складніше плану-

вати «життєві цілі», що не сприяє «особистісному зростанню». Це пригальмовує цей процес, а в гірших випадках людина може деградувати, не бачити життєвих перспектив.

Накопичуючи негативні враження від теперішнього життя, особистість порівнює їх зі своїм негативним минулим і зневірюється у можливість щось змінити. Це ускладнює взаємодію людини з соціальним оточенням, погіршує спілкування. Це підтверджується показником кореляції між шкалами «позитивні взаємини» і «негативне минуле». Негативне минуле формує недовіру до позитиву спілкування з іншими, позитивного сприйняття людей, знецінює важливість цих взаємин у власному житті. У досліджуваних з високими показниками «негативне минуле» відмічаються скепсис, сарказм у висловлювання про дружні стосунки з однолітками, ріднею, друзями, сусідами, колегами по роботі: «Чим вони мені допоможуть?», «Усі думають про свою користь», «Що вони можуть зробити?». Формується негативне ставлення до життєвих змін, до перспектив, до отримання задоволення від життя.

Таблиця 2.21

Кореляційні зв'язки показників часової перспективи та психологічного благополуччя особистості (N=305)

	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
Позитивні взаємини	-,33**	,04	,13	,27**	-,29**
Автономія	-,45**	,07	,21*	,03	-,24**
Управління середовищем	-,46**	-,02	,23**	,11	-,30**
Особистісне зростання	-,22**	,20*	,24**	,01	-,22**
Цілі в житті	-,27**	,03	,29**	,13	-,36**
Самоприйняття	-,51**	,11	,22**	,27**	-,31**
Психологічне благополуччя	-,51**	,09	,29**	,19**	-,39**

Примітка: **Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.); *Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.)

Малозначущими виявились зв'язки показників психологічного благополуччя з показником «гедоністичне теперішнє». Виявлено лише слабкий зв'язок показника «особистісне зростання» і «гедо-

ністичне теперішнє», що передбачає вплив задоволення теперішнім життям особистості на її особистісне зростання. В такому випадку особистість має позитивний емоційний фон для самотворення, отримання задоволення від цього процесу. Досліджувані відмічали, що проживаючи у задоволенні, можна отримати задоволення, почуття психологічного благополуччя. Отримання задоволення від сьогодення формує у особистості певне звикання до схожості «кожного дня». Це може породжувати острах до майбутніх змін в житті («не хочу нічого змінювати», «нехай все залишається так як є», «хочу задоволень кожен день», «страшно подумати, що це може змінитись»). Виникає страх позбутися задоволення від «звичного, усталеного» і отримати розчарування від чогось нового. Очікування втрати задоволення від «теперішнього життя» може більш ускладнювати психологічне благополуччя, ніж розчарування від майбутніх перспектив. Досліджувані підкреслювали найбільший негатив у ставленні до невідомості, невизначеності будь-яких змін у житті. За таких обставин, досліджуваним важко планувати майбутнє, ставити цілі, розробляти стратегії досягнення своєї мети. Важко витримувати цю невизначеність у майбутніх цілях. Іноді це може викликати стан фрустрації, панічні атаки, депресивні стани.

Зв'язки середньої сили були виявлені між показниками психологічного благополуччя і показником «майбутнє». Показник «автономія» пов'язаний з показником «майбутнє», оскільки саме власна відповідальність людини за своє майбутнє може створювати позитивний емоційний фон для самоствердження, задоволення від життя. Це стає основою для психологічного благополуччя людини.

Важливим виявився зв'язок між показником «управління середовищем» і «майбутнє», оскільки досягнення життєвих цілей пов'язано з компетенцією в управлінні оточенням, контролем зовнішньої діяльності. Якщо людина ефективно використовує можливості, здатна створювати умови і обставини для задоволення власних потреб і досягнення цілей, то це створює умови для отримання задоволення, що формує почуття психологічного благополуччя. Якщо людина має труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити обставини, безрозсудно ставиться до можливостей, що їй надаються, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навкруги, то їй важко ставити цілі і добиватись їх здійснення. Зміню-

ючи ті чи інші прояви власних переживань, людина бере відповідальність за те, як їх сприймають інші люди. Можливості змін формують певні соціальні очікування: правила, міфи, традиції, культуральні особливості середовища, в якому перебуває людина.

Досліджувані пояснювали, що орієнтуються на певний резонанс в соціальному оточенні, на прийняття чи засудження, відстороненість чи емоційну близькість у стосунках з іншими. Саме це дає поштовх до регулювання життєвих перспектив як складової психологічного благополуччя. Людина вирішує до якої міри вона може проявляти своє задоволення чи незадоволення, що формує комфортний стан, почуття психологічного благополуччя. Зміна стратегій, цілей, перспектив відбувається під впливом соціально «осуда» чи «схвалення», що викликає «травматичність переживання», «марність почуттів» як певних розповсюджених соціальних міфів. За ними приховуються системи інтроектів, які формуються в родині, в соціальному оточенні. Певні стереотипи у поведінці для досягнення комфорту, задоволення життям стають перепонами у досягненні задоволення, комфорту, оскільки не співпадають з власним бажанням, потребами особистості.

Виявлений зв'язок показників шкал «майбутнє» і «особистісне зростання», що виявляє значущість життєвих перспектив в становленні особистості, її психологічного благополуччя. Оскільки позитивне ставлення до майбутнього, життєвих перспектив стає для особистості емоційним фоном для самоствалення, прийняття себе, це підтверджується значущим показником кореляції між шкалами «самоприйняття» і «майбутнє». Як і у випадку виявленого значущого зв'язку між показниками «самоприйняття» і «негативне минуле», цей зв'язок вказує на важливість цілісного переживання власного «Я». Психологічне благополуччя формується як екзистанційне ставлення особистості до свого життя саме завдяки позитивному самоприйняттю і цілісному переживанню власного «Я». Розуміння негативу, який відбувався у минулому особистості і проектуванню змін в майбутньому житті дають баланс негативним і позитивним ставлень до себе. Цей баланс формує почуття психологічного благополуччя.

Зв'язок середньої сили також визначився між показником «позитивне минуле» і показниками «позитивні взаємини» та «самоприйняття». Ці зв'язки виявляють значущість позитивного сприйняття свого минулого життєвого досвіду для формування психологічного благополуччя.

Досліджувані зазначали, що позитивні стосунки з іншими в минулому дають впевненість взаємодіяти в теперішньому житті («хочеться вірити у добрі стосунки і наміри людей», «будеш до людей ставитись позитивно і вони будуть так до тебе»). Позитивний досвід дає впевненість у власні сили здолати складні життєві обставини, труднощі, що позитивно впливає на самоприйняття людини. Так створюється баланс позитивного і негативного самоприйняття в минулому і теперішньому житті особистості, що стає основою психологічного благополуччя.

Аналізуючи отримані дані, визначені обернені зв'язки між показниками «фаталістичне теперішнє» і всіма показниками психологічного благополуччя. Високий рівень показника «фаталістичне теперішнє» впливає на низькі показники психологічного благополуччя. Чим більше досліджувані зневірювались у власних ресурсах досягнення певних цілей в житті, тим менше у них рівень «самоприйняття», «особистісного зростання». Досліджувані скаржаться на долю, обставини, які впливають на їхнє життя («від мене нічого не залежить», «як карта ляже», «фатум вирішує за мене»). Особистості складно створювати позитивні стосунки з іншими («що я можу, як такі вже люди», «ніяк їх не можна змінити», «від мене нічого не залежить»). Віра особистості в фаталістичне теперішнє ідеалізує певні можливості змін в її житті. Формується недовіра до себе, до людей, до життя в цілому, лише «хтось або щось» впливає на її життя, певний «фатум» керує життям. Неможливість керувати власним життям, ставити цілі і знаходити шляхи їх досягнення унеможливорює побудову психологічного благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя формується в цілісності зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього життя людини. Відображення задоволення в минулому виражається у відображувальній манері, є реставрацією минулого життя, а репрезентація майбутнього спирається лише на життєву антиципацію і реалізується як зображення життя. Сприйняття теперішнього життя як реальності, яку можна змінювати, ставити нові цілі, намічати життєві перспективи, дає основу для позитивного ставлення до власного життя, задоволення, психологічного комфорту.

Ми визначили комплекс показників стратегій досягнення життєвих перспектив, що слугують чинниками психологічного благополуччя особистості. Життєві стратегії визначались за допомогою методики Р. Лазаруса (таблиця 2.22). Показники: конфронтаційний копінг, дистан-

ціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка проблеми – визначають тип стратегії досягнення поставлених цілей.

Таблиця 2. 22.

Кореляційні зв'язки показників психологічного благополуччя та допінг-стратегій особистості

	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Позитивні взаємини	,05	-,09	-,17*	-,01	-,12	-,21**	,25**	,27**
Автономія	,11	-,09	-,15*	-,05	-,26**	-,32**	,41**	,18*
Управління середовищем	-,16*	-,17*	-,13	-,16*	-,35**	-,41**	,37**	,13
Особистісне зростання	,14	-,07	,02	,06	-,01	-,06	,39**	,30**
Цілі в житті	-,01	-,14*	-,02	,19*	-,05	-,19*	,36**	,23**
Самоприйняття	-,05	-,18*	-,12	,02	-,29**	-,36**	,47**	,28**
Психологічне благополуччя	,01	-,16*	-,13	,02	-,25**	-,36**	,50**	,31**

Примітка: **Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.); *Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

У дослідженні отримані значущі показники кореляцій між життєвими перспективами, які ставить перед собою особистість, і вибором стратегій їх досягнення. Найбільш значущими виявились зі зворотнім зв'язком між показником «прийняття відповідальності» та показниками: «автономія», «управління середовищем», «самоприйняття» і з загальним показником «психологічного благополуччя». Стратегія «прийняття відповідальності» створює для особистості певну напругу емоційних, моральних і фізичних зусиль. Ці зусилля можуть приносити як задоволення так і негативні емоції. Якщо створюється баланс цих емоцій, то особистість відчуває задоволення від вирішення проблем, певних труднощів.

Це підтверджується отриманими прямими значущими зв'язками з усіма складовими психологічного благополуччя і стратегією «плану-

вання вирішення проблеми». Чим вище рівень показника «планування вирішення проблеми», тим вище показники «автономії» (особистість намагається самостійно вирішувати проблеми свого життя), вище показники «позитивних взаємин», «управління середовищем» (особистість планує свої дії, спілкування, що позитивно сприймається учасниками взаємодії), вище показники «цілі в житті» і «особисте зростання» (оскільки постановка життєвих цілей створює умови особистісного зростання). Як наслідок цих зв'язків визначається вплив «планування вирішення проблем» на психологічне благополуччя особистості. Стратегія «планування вирішення проблеми» має прямий значущий зв'язок з усіма показниками психологічного благополуччя та загальним показником психологічного благополуччя. Це підтверджує, що чим вище рівень показника стратегії «планування вирішення проблем», тим вище рівень психологічного благополуччя особистості. Якщо особистість в змозі визначити цілі і спланувати їх досягнення, то усвідомлення нею власних можливостей, ресурсів викликає задоволення, самоприйняття, почуття психологічного благополуччя.

Передбачуваними були значущі зворотні зв'язки стратегій «втеча уникнення» з показниками психологічного благополуччя. Чим вище показник «втечі уникнення», тим нижче показники психологічного благополуччя особистості. Досліджувані зазначали складність такого зв'язку, неоднозначність цієї стратегії. З одного боку, втеча від непереборної (за будь яких обставин) проблеми може давати певне задоволення: «вчасно втік від неприємностей», «спокійніше буду спати», «не треба заморочуватись». З іншого боку, якщо не вирішується складна життєва ситуація, особистість не може відчувати повноцінне психологічне благополуччя. Проблема, як зазначають досліджувані, «висить як Домоклів меч» над особистістю і не дає розслаблення, задоволення. Лише на певний час відчувається полегшення, зняття емоційної напруги. Якщо не вирішуються проблеми, поступово зростають тривога, страхи очікування негараздів, що викликає негативні емоції. Це унеможлиблює психологічне благополуччя особистості.

Стратегія «дистанціювання» також схожа з впливом стратегії «уникнення втеча» на психологічне благополуччя. Лише має менше значення такого впливу, оскільки особистість залишається в певному «аналізуванні» можливості свого втручання у вирішення життєвих проблем. Якщо це особистість застосовує для знаходження інших

стратегій досягнення поставлених цілей, то з часом ця «відстрочка» може навіть принести задоволення (наприклад, «вчасно припинив спілкування з кимось, вагаючись в правильності вибраного», «дистанція у стосунках дала кращий результат»). Якщо ж «дистанціювання» як стратегія досягнення життєвих перспектив застосовується в форматі «моя хата с краю», «нехай без мене все вирішиться», «тихіше їдеш – далі будеш», і досліджувані не втручаються у вирішення проблем, то це унеможлиблює створення їх психологічного благополуччя. Не втручаючись у вирішення проблеми, неможливо досягти поставленої цілі. В результаті виникає пригнічений настрій («що не зробиш, а все залишається на тому ж місті», «для чого ж щось змінювати»). Людина починає знецінювати власні зусилля і можливості інших в будь-яких змінах її життя. Зневіра у можливості змін в житті призводить до певної «втечі» у фантазії і мрії, в яких «скривлена» реальність. Це можуть бути уявні гіперболізовані можливості особистості у вирішенні життєвих проблем. Реальні її можливості не відповідають цим уявним. В таких випадках досліджувані пояснювали, що фантазуючи легше пережити власне «безсилля перед долею».

Особливий вплив має стратегія «позитивної переоцінки» виникаючих в житті проблем, труднощів на складові психологічного благополуччя. Позитивна переоцінка впливає на створення позитивних емоцій особистості, що урівноважує негативні емоції від невирішених життєвих проблем.

Саме в переоцінці значення проблеми і можливості її вирішення зароджуються певні почергові цілі, досягнення яких створює почуття задоволеності. Досліджувані відмічали: «як не важко на початку вирішення проблеми, та приємно в кінці її вирішення». Особистість зважає усі «за» і «проти» у знаходженні рішень, побудові життєвих перспектив. Саме позитив цих оцінок дає їй впевненість у досягненні поставленої, наміченої цілі. Тому такий значущий вплив має ця стратегія на складові психологічного благополуччя: «позитивні взаємини», «особистісне зростання», «цілі в житті», «самоприйняття», загальний показник «психологічне благополуччя». Досліджувані зазначають, що переоцінка в позитивне русло взаємин з іншими: «рятує від конфліктів, суперечок», іноді «зовсім перевертає значення того, що відбулось», «допомагає аналізувати з різних сторін», «бачити очима інших». Тобто процес позитивної переоцінки дає поштовх до

пошуку інших цілей, нових шляхів їх досягнень. Розірвані стосунки можуть допомогти у пошуку нових взаємин, нових стосунків, нових друзів. З одного боку – неприємні емоції розриву вже сталих зв'язків, а з іншого боку – це новий шлях життєвого пошуку. Позитивна переоцінка впливає на показник «особистісного зростання», оскільки зміни у пошуку нових життєвих цілей, активізують пошук власних ресурсів їх досягнення.

Також бачимо, що значний вплив стратегії «позитивної переоцінки» позначається на «самоприйнятті» особистості. За рахунок позитивної переоцінки, вона збалансовує власні негативні і позитивні емоції, що виникають в різних життєвих ситуаціях (як приємних так і неприємних). Різні життєві проблеми, труднощі можуть по-різному оцінюватись в певний час. Досліджувані позитивно переоцінюючи негатив в теперішньому житті або в минулому досвіді, знаходять корисне для себе («іноді те, що здається поганим, виявляється позитивним для майбутніх перспектив»). Неочікуваним для людини стає перетворення «зла» на «користь», «добро». Перше бачення певних життєвих негараздів може бути помилковим. Особистість аналізуючи проблему з різних боків, знаходить позитивне і створює нове бачення себе в цих життєвих обставинах.

«Прийняття відповідальності» як активна стратегія особистості керується бажаним і необхідним, що збалансовує можливості досягнення і перспективи. У випадку виникнення труднощів у досягненні бажаного (поява нового, невідомого, такого, що не відповідає наміченому, сфантазованому) виникає розгубленість, втеча-уникнення, конфронтаційний копінг, дистанціювання. У таких випадках людина не може спланувати, визначити цілі і засоби, розрізнити, що може досягти, а що не може. Це унеможливорює планування певних етапів у досягненні мети, вибір стратегій реалізації планів, визначення можливого і неможливого, реального і нереального. В такому разі не створюються умови для відчуття психологічного благополуччя. Лише впевненість у власних силах, наявність чітких цілей і здатність їх досягати, нове бачення позитивних сторін проблеми, їх переоцінка приносить задоволення, почуття психологічного комфорту.

Менш значущими виявились зв'язки стратегії «пошук соціальної підтримки» та «цілі в житті». Проте, можна стверджувати, що особистість визначає стратегії досягнення життєвих перспектив через стра-

тегії ставлення до соціального оточення – пошук соціальної підтримки, управління середовищем. Досягнення життєвих цілей пов'язано з компетенцією в управлінні оточенням, контролем зовнішньої діяльності. Якщо людина ефективно використовує можливості, здатна створювати умови і обставини, для задоволення власних потреб і досягнення цілей, то вона створює умови для отримання задоволення. Це формує почуття психологічного благополуччя. Оскільки, якщо людина має труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити обставини, безрозсудно ставиться до можливостей, що їй надаються, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навкруги, то їй важко ставити цілі і добиватись їх здійснення.

Можна говорити про опосередкований вплив пошуку соціальної підтримки в досягненні поставлених життєвих цілей. Досліджувані відмічали, що іноді «не завдяки підтримки, а всупереч дій інших» досягається більшого. Так приводяться випадки з сімейних історій насилля, певних обмежень у виборі перспектив (в отриманні освіти, майбутньої професії, друзів та іншого). Батьки можуть не підтримувати намічені дітьми життєві перспективи. Супротив наміченому може надати поштовх до активних дій у досягненні цілей.

Завдяки гнучкості поведінки особистості у досягненні поставлених цілей і орієнтації у життєвому часі, створюються умови отримання задоволення від життя. Саме вміння застосовувати ту чи іншу стратегію в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточенням, здатність швидко та адекватно реагувати на мінливість ситуацій створюють умови для отримання задоволення від теперішнього життя. Це здатність суб'єкта жити теперішнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя». Важливо відчувати нерозривність минулого, теперішнього і майбутнього, тобто бачити своє життя не дискретним, а цілісним. Саме таке світовідчуття, психологічне сприйняття часу суб'єктом надає психологічного комфорту.

Отже, особистісні характеристики складають певні стратегії досягнення мети, стають вирішальними в отриманні особистістю задоволення, почуття комфорту, що формує почуття психологічного благополуччя. Інтерпретуючи отримані результати дослідження можна стверджувати, що життєві перспективи особистості та стратегії їх

досягнення формують умови досягнення психологічного благополуччя особистості. Характерними проявами впливу життєвих перспектив на самодетермінацію психологічного благополуччя є: вміння підпорядковувати життєві стратегії поставленим цілям і перспективам; вибір стратегій подолання проблем і життєвих труднощів, вміння планувати дії та порівнювати їх з реальним результатом; вміння визначати соціальну підтримку на тих етапах, що вимагають зусиль; позитивне ставлення до минулого і теперішнього життя.

Дослідження показало, що задоволеність життям взаємопов'язано з устремлінням особистості до самостійності у вирішенні проблем, постановкою цілей, визначенням стратегій їх досягнення. Це дає підстави говорити про формування позитивного настрою, позитивних переживань у постанові життєвих перспектив особистості, самостійного вибору стратегій їх досягнення. Саме зв'язок між вибором стратегії самостійного вибору досягнення життєвих перспектив та позитивних емоцій формує почуття задоволеності. Якщо особистість намагається реалізувати свої цілі, не беручи відповідальність, то вимоги соціального оточення сприймаються як нав'язані ззовні і не приносять задоволення. Нав'язування ззовні викликає дискомфорт. Особистість визначає стратегії досягнення життєвих перспектив через ставлення до соціального оточення, пошук соціальної підтримки. Стратегія відповідального досягнення цілей дає впевненість у власних силах і задоволення, психологічний комфорт, що формує психологічне благополуччя особистості.

Емоційна оцінка особистістю реалізації життєвих перспектив активізує постановку нею нових цілей, етапів їх досягнення. Адже наміри особистості і вимоги життя на різних життєвих етапах можуть не співпадати, вступати в протиріччя. Саме вирішення проблем в досягненні мети надає те задоволення, радість, що стає чинником психологічного благополуччя особистості. Усвідомлення неможливості застосування певних стратегій призводить до руйнування задоволення, розчарування, що унеможлиблює психологічне благополуччя особистості. Оцінюючи власні етапи життя як позитивні, людина отримує задоволення, впевненість у позитивному майбутньому. При цьому, стратегії конфронтації, втечі, уникнення, відстороненість, уникнення відповідальності створюють перепони у досягненні психологічного благополуччя.

У процесі реалізації життєвих перспектив активізуються певні стратегії їх досягнення, в нових, зокрема кризових умовах життєдіяльності, тобто при зміні умов знайомого типу поведінки, побудова нової моделі майбутнього супроводжуються зміною способів і результату. Необхідним стає знання норм, правил, прийомів, які обумовлюють зміст і послідовність дій, стратегій, що забезпечують отримання позитивного результату. З одного боку, важливість активності особистості в житті соціуму, а з іншого боку – необхідність орієнтації на автономність, важливість власних цілей, життєвих перспектив.

Розділ 3

ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Цілісна організація та детермінація психологічного благополуччя особистості

Для виявлення *особистісних ресурсів психологічного благополуччя* вибірку досліджуваних було диференційовано на рівнем показників складових психологічного благополуччя, усвідомленістю життєвих цілей та спрямованістю на саморозвиток

Рівень вираженості показників психологічного благополуччя особистості (за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф) наведено на рис. 3.1.

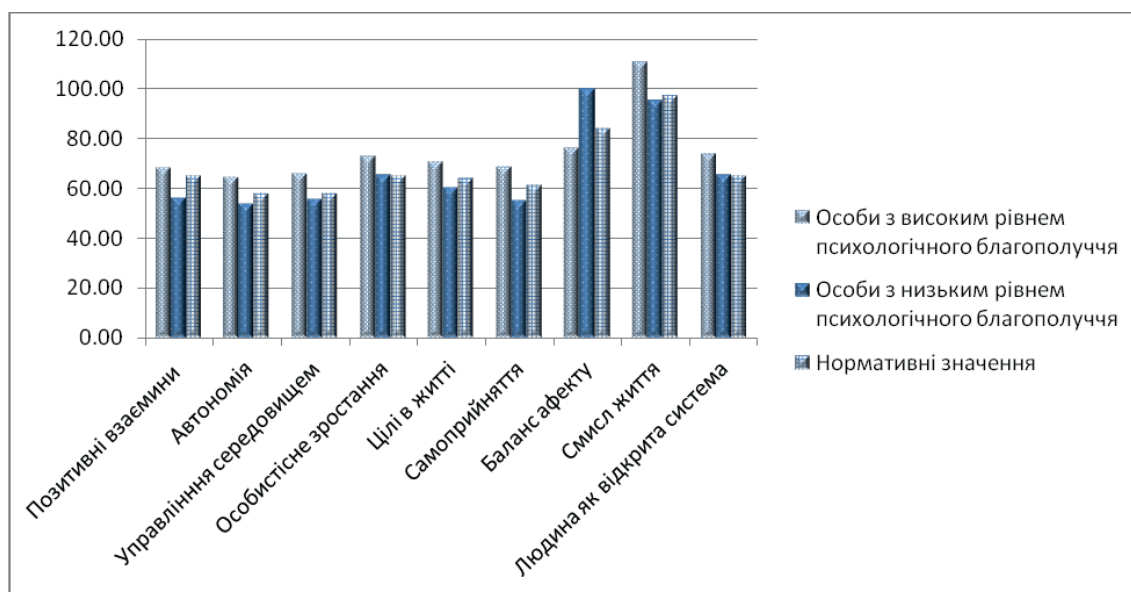


Рис. 3.1. Показники психологічного благополуччя особистості

Характерною ознакою отриманих результатів є те, що всі показники психологічного благополуччя мають рівень вище середнього у переважній більшості досліджуваних. Значення вище середнього за шкалою «позитивні взаємини з оточенням» мають 61 % досліджуваних; за шкалою «автономія» – 48 %; за шкалою «управління

середовищем» – 51 %; за шкалою «особистісне зростання» – 62 %; за шкалою «цілі в житті» – 59 %; за шкалою «самоприйняття» – 48 %. Разом з тим, із наведених даних видно, що для частини досліджуваних характерні низькі значення показників «позитивні взаємини», «автономія», «управління середовищем» та «самоприйняття», які і є причиною того, що певна частина досліджуваних все ж мають значення показників психологічного благополуччя нижче середнього.

У цілому, наших досліджуваних можна характеризувати як таких, що мають довірливі взаємини з оточенням, розуміють, що людські взаємини будуються на взаємних вчинках; вони є достатньо самостійними і незалежними, здатними самостійно регулювати власну поведінку; здатні створювати умови і обставини, для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; прагнуть до особистісного зростання; усвідомлюють цілі свого майбутнього. Разом з тим, значна частина досліджуваних не впевнені в своїх можливостях щодо досягнення своїх цілей.

Проте, особистісна автономія, що полягає у здатності до самовизначення своїх позицій, і є досить важливим конструктом (Gabanska, 1995), як бачимо з даних рис. 3.1, має найнижчі значення в структурі психологічного благополуччя особистості. Кореляційні зв'язки «автономії» показують, що значення її найбільше пов'язане із «самоприйняттям» (0,47, $p < 0,01$), «осмисленістю життя» (0,45, $p < 0,01$), «процесом життя» (0,41, $p < 0,01$) та «результативністю життя» (0,41, $p < 0,01$).

Оскільки поняття особистісної автономії пов'язане з формулюванням «позитивного» образу людини (Seligman, 2000) то її прояви пов'язані з підкресленням аспекту особистісного зростання, отже можуть бути одним із способів опису особистості, здатної самостійно визначати і регулювати власне життя.

Порівняння групових середніх у вибірках з високим та низьким рівнем психологічного благополуччя показало достовірні відмінності також за шкалою щастя. Досліджувані з високими показниками психологічного благополуччя мають вищі значення автономії, самоприйняття, включеності, всіх показників самоставлення (ауто-симпатія, самоінтерес, очікуване ставлення інших, саморозуміння, самовпевненість, самопослідовність), крім самозвинувачення. Отримані результати представлені на рис. 3.2.

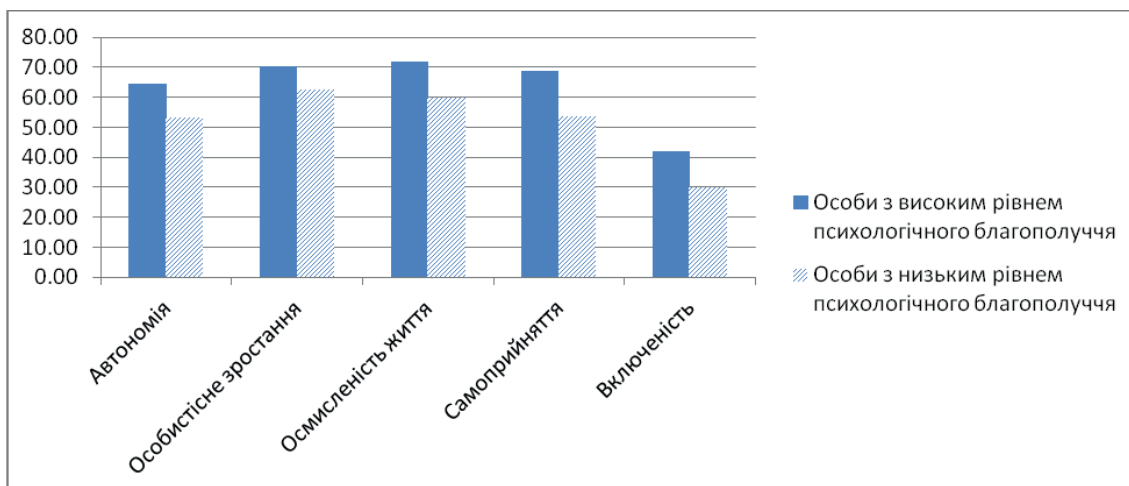


Рис. 3.2. Порівняння чинників психологічного благополуччя

Результати кореляційного аналізу, наведені в таблиці 3.1, свідчать про те, що показники психологічного благополуччя досить сильно пов'язані із показниками смисложиттєвих орієнтацій (цілі у житті, процес життя, результативність життя) і, особливо, із життєстійкістю особистості.

Таблиця 3.1.

Кореляційні зв'язки складових психологічного благополуччя із смисложиттєвими орієнтаціями та життєстійкістю особистості

	Позитивні стосунки з оточенням	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні стосунки з оточенням	Само-прийняття
Цілі у житті	,66**	,26*	,69**	,46**	,66**	,58**
Процес життя	,61**	,41**	,64**	,39**	,49**	,69**
Результативність життя	,55**	,46**	,74**	,48**	,51**	,57**
Локус контролю-Я	,16	,22*	,37**	,26**	,39**	,47**
Локус контролю-життя	-,03	-,05	,09	,13	,24**	,17*
Осмисленість життя	,39**	,49**	,43**	,15*	,26**	,29**
Включеність	,56**	,29**	,58**	,39**	,45**	,59**
Контроль	,46**	,49**	,45**	,33**	,37**	,52**
Прийняття ризику	,38**	,35**	,39**	,24**	,18*	,46**
Життєстійкість	,56**	,27**	,52**	,35**	,36**	,59**

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0,01; * Кореляція значима на рівні 0,05

Вираженість компонентів життестійкості, як зазначає С. Мадді, є важливим для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах життя.

Частотний аналіз даних показав, що серед досліджуваних значення вище середнього за шкалою «включеність» мають майже 40 % досліджуваних; за шкалою «контроль» – 45 %; за шкалою «прийняття ризику» – 30 %. Враховуючи отримані дані, варто зазначити, що більшість наших досліджуваних, на жаль, не мають достатньої переконаності в тому, що можуть отримувати задоволення від власної діяльності та можуть мати відчуття власної безпеки.

Для досліджуваних з високими показниками психологічного благополуччя характерне переважання копінг-стратегії планування розв'язання проблем, що свідчить про їх здатність до об'єктивної ситуації, прогнозування розвитку її можливих варіантів та аналізу власних внутрішніх ресурсів з урахуванням отриманого попереднього досвіду.

Результати кореляційних зв'язків складових психологічного благополуччя особистості та допінг-стратегій подолання стресу представлені в таблиці 3.2.

Отримані результати свідчать про те, що досліджувані з високими показниками психологічного благополуччя використовують ефективні копінг-стратегії – планування розв'язання проблеми та позитивну переоцінку. Такі стратегії внаслідок аналізу ситуацій та власних ресурсів сприяють розвитку особистості, її самовдосконаленню, інтеграції особистісних ресурсів і стилю поведінки, що забезпечує збереження психологічного здоров'я і благополуччя особистості в різних ситуаціях. Очевидно, що найбільш неефективною стратегією є втеча/уникнення, що свідчить про нерозуміння причинно-наслідкових зв'язків між власними діями і актуальними труднощами і, як результат цього, – самоусунення (ігнорування чи заперечення проблеми, фантазування тощо).

Таблиця 3.2.

Кореляційні зв'язки складових психологічного благополуччя та копінг-стратегій особистості

	Конфронтивний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча/ уникнення	Планування розв'язання проблеми	Позитивне переосмислення
Позитивні взаємини	,05	-,09	-,17*	-,02	-,13	-,27**	,25**	,27**
Автономія	,14	-,09	-,15*	-,05	-,29**	-,35**	,48**	,18*
Управління середовищем	-,16*	-,17*	-,15	-,18*	-,36**	-,48**	,38**	,13
Особистісне зростання	,15	-,07	,02	,06	-,01	-,09	,39**	,32**
Цілі в житті	-,06	-,19*	-,02	,19**	-,05	-,29**	,37**	,26**
Самоприйняття	-,05	-,17*	-,12	,02	-,29**	-,36**	,47**	,28**

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0,01; * Кореляція значима на рівні 0,05

Вивчення *внутрішніх основ психологічного благополуччя особистості* здійснювалось також на основі критерію її самодетермінації. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана є одним із основних наукових підходів, найбільш адекватних для вивчення внутрішніх основ досягнення особистістю станів оптимального функціонування. Вона належить до позитивної психології, метою якої є визначення чинників, процесів і умов, що стимулюють вроджений потенціал людини (Deci, & Ryan, 2000; Deci, & Ryan, 2008). Самодетермінація включає в себе мотивацію, що виникає із внутрішніх джерел, але вона також включає і зовнішню мотивацію, якщо людина ототожнює себе з цінністю діяльності і відчуває, що вона узгоджується з її почуттям себе. Така мотивація забезпечує самусвідомлення і самопізнання, здатність до досягнення мети, уміння вирішувати проблеми, прийняття рішень, здатність до планування і досягнення цілей, саморегуляцію і навички самоуправління (Deci, & Ryan, 2000).

Кореляційні зв'язки складових психологічного благополуччя та показників самодетермінації особистості представлені в таблиці 3.3

Таблиця 3.3.

Кореляційні зв'язки складових психологічного благополуччя та самодетермінації особистості

Складові психологічного благополуччя	Каузальна орієнтація			Салютогенетична орієнтація				Афективний баланс		
	Внутрішня орієнтація	Зовнішня орієнтація	Безособова орієнтація	Зрозумілість	Керованість	Осмисленість	Когерентність	Позитивний баланс	Негативний баланс	Баланс афекту
Позитивні взаємини	,34*	,14	-,22*	,35**	,28*	,28*	,27	,31**	-,50**	,48**
Автономія	,35**	-,15	-,33**	,37**	,27*	,26*	,28	,26*	-,37**	,37**
Управління середовищем	,33**	,14	-,21*	,44**	,20	,32**	,37*	,29**	-,48**	,46**
Особистісне зростання	,44**	-,17	-,24*	,36**	,31**	,21*	,23	,43**	-,15	,33**
Цілі в житті	,38*	-,13	-,21*	,44**	,21*	,27*	,35*	,44**	-,30**	,43**
Самоприйняття	,41**	,01	-,31**	,53**	,26*	,32**	,39**	,44**	-,50**	,55**

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0,01; * Кореляція значима на рівні 0,05

Як бачимо з даних таблиці 3.3, складові психологічного благополуччя пов'язані із внутрішньою каузальною орієнтацією, що відображає самостійний і усвідомлений вибір людиною ліній своєї поведінки. Каузальна орієнтація характеризує здатність відчувати компетентність, впевненість у своїх рішеннях, що ґрунтуються на особистих мотивах та здатність адекватно реагувати на зміни у зовнішньому середовищі. Безособова орієнтація, що є показником низького рівня самодетермінації, має обернений зв'язок з усіма складовими благополуччя особистості.

Також сприяє досягненню психологічного благополуччя відчуття когерентності (sense of coherence) щодо життя і його проблем (Antonovsky, 1987). Цілком логічно, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із її здатністю використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси в протистоянні різним негативним впливам, зокрема із здатністю усвідомлення сенсу в процесі переробки життєвого досвіду, розуміння викликів, вартих того, щоб вкласти в них ресурси; здатністю керувати середовищем, ефективно використовувати можливості та створювати умови і обставини, необхідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

У багатьох дослідженнях (Deci, & Ryan, 2000; Deci, & Ryan, 2008; Dieffenbach, & Statler, 2012; Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2014; Osin, & Boniwell, 2010) відмічений тісний зв'язок між концепціями «самодетермінації» та «поток», що належить до станів повного поглинання діяльності, отримання насолоди від цієї діяльності, цей стан часто описується як відчуття отримання задоволення від самореалізації, зростання впевненості в собі та здатності ефективно долати труднощі (Чиксентмігаї, 2017). В стані «поток», задоволення, властиве самій діяльності, що охоплює людину, робить її поведінку автотетичною (auto – self, telos – goal), тобто такою, що виконується заради самої себе. Як і теорія самодетермінації, теорія потоку підкреслює феноменологію внутрішньої мотивації особистості (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2014).

Отже, внутрішня мотивація сприяє розвитку особистісної автономії, незалежності від інших, стимулює самостійну мотивацію діяльності і поведінки, а внутрішній локус причинності (в порівнянні із зовнішнім) сприяє схильності слідувати своїм цілям і, в результаті, досягати їх.

Аналіз *чинників психологічного благополуччя особистості* здійснювався на основі факторного аналізу емпіричних даних методом головних компонент. Вибірку склали лише досліджувані з високими значеннями показників психологічного благополуччя.

Показник міри вибіркової адекватності КМО 0,65, а Sig критерію сферичності Бартлетта менше за 0,5. Можемо вважати, що ми отримали достовірний факторний аналіз. Було виділено 5 факторів, внесок яких у загальну дисперсію даних 79,6 % (таблиця 3.4).

Така характеристика факторів цілком пояснює витoki психологічного благополуччя особистості, які формують мотиваційну спрямованість на самореалізацію, особистісну автономію, самовираження, прийняття себе, реалізацію своєї природи, розкриття свого творчого потенціалу, позитивні взаємини з оточенням, віру в свою ефективність тощо.

Аналізуючи зміст факторів, у цілому, можна сказати, що психологічне благополуччя особистості забезпечує здатність створювати умови і обставини, для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; прагненням до особистісного зростання; усвідомленням цілей свого майбутнього; наявністю довірливих взаємин з оточенням; само-

стійністю і незалежністю, впевненістю в своїх можливостях щодо досягнення поставлених цілей.

Таблиця 3.4

Фактори психологічного благополуччя особистості

Факторне навантаження	Параметри, що утворюють фактори
22,2 %	Самовираження (,75), автономія (,72), самоповага (,71), самоефективність (,69), внутрішня орієнтація (,75), управління середовищем (,74), зрозумілість (,67), ціннісні орієнтації (,59), самоприйняття (,56), саморозуміння (,55)
18,5 %	Залученість (,84), цілі життя (,77), осмисленість життя (,76), ціннісні орієнтації (,594), управління середовищем (,58), самокерівництво (,57), контроль (,56)
15,3 %	Самоінтерес (,78), позитивні взаємини (,78), очікуване ставлення (,54), залученість (,72), когерентність (,51)
13,1 %	Аутосимпатія (,78), орієнтація на теперішнє (,66), особистісне зростання (,68), пізнавальні потреби (,59), прийняття агресії (,58), спрямованість на себе (,56)
10,5 %	Гнучкість поведінки (,68), синергія (,65), креативність (,58), сензитивність (,54), орієнтація в часі (,53),

На основі даних таблиці 3.4 можемо проінтерпретувати змістовне наповнення виокремлених факторів, які, загалом, не суперечать факторам, виділеним К. Ріфф, але все ж є дещо іншими, на наш погляд, з ширшим смисловим навантаженням:

Фактор 1. Цей фактор означає автономію та незалежність особистості, здатність контролювати і впливати на своє життя, виражену особистісну спрямованість на себе, позитивну оцінку усіх сторін власної особистості. Такі люди відносно незалежні у своїх вчинках, прагнуть керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами, вони вільні у виборі та не залежні від зовнішнього впливу.

Фактор 2. Фактор характеризує здатність людини переживати власне життя у відповідності своїм бажанням, потребам і цінностям; це переживання самотожності, цілісного, реалістичного погляду на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність і природність переживань.

Фактор 3. Фактор характеризує здатність людини встановлення емоційно насичених контактів з людьми, що має важливе ціннісно-смислове навантаження для неї; очікування позитивного ставлення до себе оточення.

Фактор 4. Фактор характеризує гнучкість особистості як суб'єкта реалізації своїх цінностей у поведінці та взаємодії з оточенням, здатність швидко та адекватно реагувати на мінливість життя у відповідності до своїх потреб і почуттів, іноді навіть таких, що виникають спонтанно і безпосередньо.

Фактор 5. Фактор означає здатність людини до цілісного сприйняття життєвого шляху, пов'язаність минулого, теперішнього та майбутнього, наполегливість у досягненні цілей, віра в ефективність власної діяльності.

3.2. Внутрішні ресурси і предиктори психологічного благополуччя особистості

Проблема пошуку шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості та ефективних засобів сприяння її психологічному благополуччю та задоволеності життям – новий перспективний напрямок досліджень у всьому світі. Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів (Messias et al., 2020).

Для розвитку цього напрямку, з емпіричної точки зору, необхідне визначення особистісних ресурсів, розвиток яких стане основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати.

На основі регресійного аналізу ми *визначили предиктори, що мають найбільший вплив на психологічне благополуччя особистості.* У таблиці 3.5 представлено результати регресійного аналізу за якими можемо спрогнозувати показник психологічного благополуччя особистості.

Із даних таблиці 3.5 видно, що спрогнозувати показник психологічного благополуччя досліджуваних можна за допомогою трьох моделей. Отже, на основі третьої моделі, за якою пояснюється 69 % дисперсій, ми виявили, що на значення показника психологічного благополуччя найбільший вплив мають такі показники як автономія, особистісне зростання та когерентність.

Таблиця 3.5.

Регресійні моделі

Модель	R	R ²	Скоректований R ²	Стд. похибка оцінки
1	,711 ^a	,505	,486	18,1142
2	,786 ^b	,618	,595	16,0838
3	,828 ^c	,685	,660	14,7421

a. Предиктори: (конст) Автономія

b. Предиктори: (конст) Автономія, особистісне зростання

c. Предиктори: (конст) Автономія, особистісне зростання, когерентність

e. Залежна змінна: психологічне благополуччя

Більш глибоко *внутрішні ресурси психологічного благополуччя* особистості вивчались на основі самооцінки характерологічних і особистісних особливостей (вторинні актуальні здібності щодо власної поведінки та первинні актуальні здібності щодо себе), зміст яких проявляється в психодинаміці конфліктних реакцій, що лежать в основі світоглядних концепцій особистості (Peseschkian, & Deidenbach, 1988; Remmers, 1996).

У таблиці 3.6 представлені кореляції між актуальними здібностями і іншими особистісними конструктами, які характеризують особистість, спрямовану на самореалізацію, задоволеність життям та психологічне благополуччя. Ці дані також показують можливі терапевтичні мішені та шляхи надання психологічної допомоги в досягненні позитивних життєвих пріоритетів.

Отримані результати свідчать про те, що контакти, довіра, надія, ніжність сприяють позитивним стосункам, а переоцінка пунктуальності і ощадливості, навпаки, має негативний вплив. Автономії та самодетермінації сприяють такі актуальні здібності як щирість, час, довіра і надія, обов'язковість, справедливість та ін. Особистісне зростання пов'язане із ввічливістю, щирістю, ретельністю, контактами, довірою, надією і смислами.

Таблиця 3.6.

Кореляційні зв'язки актуальних здібностей зі складовими феноменів позитивного функціонування особистості

	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя	Самодетермінація	Включеність	Контроль	Прийняття ризику
Акуратність	-,25	-,16	-,08	,18	-,09	-,15	-,14	-,05	-,28	-,25	-,39*
Чистоплотність	-,26	-,21	-,27	,04	-,09	-,26	-,29	-,38	-,24	-,26	-,45**
Пунктуальність	-,51**	-,25	-,18	-,07	-,19	-,38*	-,32	-,09	-,45*	-,39*	-,48**
Ввічливість	-,07	-,15	,08	,45**	,19	,16	,18	,28	,16	,01	,04
Щирість	,26	,53**	,26	,57**	,55**	,39*	,48**	,39*	,34*	,21	,19
Старанність	,04	-,24	-,07	,46**	,18	,13	,05	-,03	,16	,09	,06
Обовязковість	,07	,24	,07	,26	,27	,29	,26	,45**	,26	,13	,28
Бережливість	-,41*	-,32	-,28	-,17	-,19	-,33*	-,38*	-,25	-,17	-,26	-,26
Послушливість	-,06	-,08	,05	,29	-,06	-,06	,04	-,19	-,18	-,07	-,19
Справедливість	,13	,09	,13	,44**	,33*	,27	,27	,48*	,39*	,19	,15
Вірність	,07	,05	,09	,29	,25	,19	,18	,59**	,28	,12	-,06
Терпіння	-,07	,07	,18	,16	-,15	,08	,07	,25	-,18	-,07	-,06
Час	,14	,38*	,27	,29	,19	,05	,27	,14	,18	,07	,07
Контакти	,41*	,25	,26	,66**	,58**	,39*	,58**	,35*	,59**	,48**	,44*
Довіра	,55**	,38*	,42**	,46**	,49**	,55**	,58**	,65**	,53**	,43*	,36*
Надія	,56**	,43**	,53**	,58**	,69**	,63**	,72**	,57**	,79**	,74**	,55**
Ніжність	,47**	,19	,1	,32*	,39*	,47**	,38*	,33*	,56**	,44**	,41*
Любов	,31	,17	,48*	,24	,33*	,36*	,34*	,29	,44**	,49**	,44**
Віра/смисл	,14	,15	-,14	,59**	,27	,02	,16	,27	,13	,08	-,04

В цілому, варто зазначити особливе значення первинних здібностей в досягненні позитивних життєвих пріоритетів особистості, які корелюють практично з усіма діагностованими показниками. Первинні актуальні здібності визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах. Вони є дуже важливими регуляторами норм поведінки, оскільки пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності особистості. Отже, здатність до реалізації свого потенціалу, стійкість в стресових ситуаціях та задоволеність життям та психологічне благополуччя забезпечується розвинутістю саме первинних актуальних здібностей пов'язаних

з переживанням самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших.

Описані кореляційні зв'язки, на наш погляд, дуже логічні і виявляють психологічні ресурси особистості, розвиток яких сприятиме задоволеності життям в усіх його сферах.

3.3. Самоорганізація як чинник мотивації самореалізації особистості

Розвиток ідей реалізації людиною закладеного в неї потенціалу в тій чи іншій формі можна знайти у багатьох психологічних напрямках і підходах. Безумовно, величезний вплив на розвиток феномена самореалізації особистості мали ідеї А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса. Дослідження в гуманістичній психології дозволили виділити різні складові та характеристики самоактуалізованої, психологічно здорової, зрілої особистості, що прагне до самореалізації (Маслоу, 2008; Олпорт, 2012): розширене почуття «Я»; позитивний образ «Я»; цілісний підхід до життя; орієнтація на діяльність; реалізація творчих здібностей; повага до себе та інших; низька внутрішня конфліктність; почуття суб'єктивної свободи; особистісна цілісність; екзистенційність та ін. Суттєво доповнюють теорію самореалізації ідеї «сенсу життя» (В. Франкл), «відповідальності за право свободи» (Е. Фромм), «актуалізаторської діяльності» (Е. Шостром) та ін.

Проблема самореалізації особистості активно розробляється також у різних теоріях росту, розвитку і досягнень, більшості когнітивних і гештальт-теорій. Особливістю цих підходів є розуміння людини як активного, самоорганізованого суб'єкта, що прагне до розвитку своїх ресурсів завдяки мотивації, джерелами якої є «самоорганізована» природа людської активності, а мотиваційний стан виникає як прагнення ослабити напругу, що виникає через розбіжності між актуальними і потенційними можливостями людини. Це підтверджується думкою класиків теорії самодетермінації Е. Десі і Р. Райана про те, що самодетермінація є функцією психологічного зростання протягом усього життя, заснована на основних психологічних потребах у автономії, компетентності та пов'язаності з іншими (Ryan, & Deci, 2017).

Такі психологічні поняття як самореалізація, саморозвиток, самоактуалізація, самовизначення особистості, самовираження, самоствердження, особистісне зростання та інші «само-» процеси (саморух, самоактивність, самодетермінація та ін.), укорінилися в науковому вжитку і не втрачають своєї актуальності впродовж багатьох десятиріч. Проте, достатньою мірою ці феномени не піддаються поясненню, оскільки «само» припускає дещо, що виходить із суто внутрішньої детермінації, як дещо самопричинне, самоспонукуване і саморегульоване.

Сучасні дослідження самореалізації особистості базуються на постнекласичних схемах досліджень, які виконуються на засадах детермінації певних зовнішніх чи внутрішніх впливів. Методологічним підґрунтям сучасних досліджень стали уявлення про людину як складну самоорганізовану систему, яка є активним суб'єктом власного життя. Самоорганізація особистості проявляється в її здатності управляти власним часом – «структуризація особистого часу, тактичне планування і стратегічне цілепокладання» (Bond, & Feather, 1988; Feather, Bond, & Zaleski, 1994). Структуризація часу пов'язана із загальним рівнем задоволеності життям, рівнем психологічного благополуччя, результативністю життя тощо (Feather, Bond, & Zaleski, 1994; Ryan, & Deci, 2017; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000). Отже, самоорганізація є свідомим процесом самовдосконалення особистості, спрямована на розв'язання особистісно значимих завдань.

Поняття «самоорганізації» можна розглядати як вміння організувати себе на досягнення власних цілей, оскільки самоорганізація особистості завжди є в тісному зв'язку з її мотивацією і самомотивацією, що визначає спрямованість до мети, засновану на внутрішніх переконаннях.

Реалізація самомотивації має такий алгоритм (Мочалова, 2012): 1) постановка мети; 2) позитивне закріплення образу мети; 3) постановка завдань; 4) розбивка завдань на більш дрібні «кроки», тобто розробка стратегії; 5) отримання задоволення на кожному «кроці» досягнення мети; 6) самоаналіз і помірна самокритика.

Найважливішими психологічними характеристиками людини, яка прагне до самореалізації, звісно, є рівень активності її власних зусиль, спрямованих на подолання життєвих труднощів, почуття особистої відповідальності за все, що з нею відбувається. Мотивація самореалізації особистості ґрунтується на опредмечуванні її сутнісних сил і потреб та прагненні до саморозвитку свого потенціалу. Орієнтація

активності людини на майбутнє – це форма діяльності, цільовими структурами якої є життєві цілі, а саму діяльність можна трактувати як послідовність особистісних перетворень. А, отже, самореалізація є не що інше, як перехід можливості у дійсність. Тому є модусом буття особистості, в якому *розвиток особистості* є способом взаємної актуалізації внутрішнього потенціалу особистості і об'єднання знань, цінностей і механізмів самодетермінації, що призводить до їх гармонізації (Сердюк, 2014; Serdiuk, Danyliuk, & Chaika, 2018).

А. Маслоу, пов'язуючи самоактуалізацію з мотивацією розвитку, відмічає, що в кінцевому вираженні самоактуалізація характерна лише для незначної кількості людей, проте у більшості вона виражена у вигляді надії, прагненні до чогось бажаного, але ще не досягнутого. Цінності самоактуалізації існують у вигляді реальних цілей, навіть ще неактуалізованими, тобто людина є одночасно тим, ким вона є, і тим, ким вона прагне бути (Маслоу, 2008).

Отже, вивчення закономірностей мотивації самореалізації особистості доцільно здійснювати через її *особистісне та ціннісно-смыслове опосередкування*, під впливом чого мотиваційна сфера піддається закономірній організації, координації та узгодженості. Вивчення чинників мотивації самореалізації особистості – це визначення її психологічної основи (самоорганізації).

Оскільки самоорганізація особистості завжди перебуває в тісному зв'язку з її мотивацією і самомотивацією, що визначає спрямованість до мети, засновану на внутрішніх переконаннях, то вивченню особистісних чинників самоорганізації студентів надане важливе значення.

Цінність самореалізації ми визначили як параметр для аналізу, оскільки він виявився інтегральним показником мотивації самореалізації за результатами кореляційного аналізу (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки складових самореалізації

	Цілі	Процес	Результат	Локус-життя	Самовираження	Самоповага	Самоприйняття	Залученість	Прийняття ризику	Життєстійкість	Підтримка	Спонтанність	Синергія
Цінність самореалізації	,62**	,63**	,61**	,55**	,46**	,59**	,58**	,66**	,54**	,68**	,65**	,61**	,58**

На основі результатів регресійного аналізу, представлених в таблиці 2, можемо визначити параметри, що мають найбільший вплив на показник «цінність самореалізації». Із даних таблиці 3.8 видно, що спрогнозувати показник цінність самореалізації досліджуваних можна за допомогою п'яти моделей. Оскільки за п'ятою моделлю пояснюється 85,4 % дисперсій, на основі неї визначимо, що на значення показника цінність самореалізації найбільший вплив мають цілі, синергія (пов'язаність минулого, теперішнього та майбутнього), самоповага, прийняття ризику, локус-життя.

Таблиця 3.8

Регресійні моделі^f

Модель	R	R ²	Скоректований R ²	Стд. похибка оцінки
1	,612 ^a	,374	,361	2,231
2	,718 ^b	,515	,495	1,984
3	,807 ^c	,651	,629	1,701
4	,834 ^d	,696	,669	1,606
5	,854 ^e	,729	,699	1,533

e. Предиктори для п'ятої моделі: (конст) цілі, синергія, самоповага, прийняття ризику, локус-життя

f. Залежна змінна:: Цінність самореалізації

Результати вивчення взаємозв'язків складових самоорганізації студентів з їхніми якостями, що виражають особливості їх мотивації самореалізації, представлені в таблиці 3.9.

Отримані дані свідчать про прямий позитивний зв'язок показників самоорганізації з смисложиттєвими орієнтаціями студентів, з автономією та самовираженням, що є показниками самодетермінації особистості. Особливо варто зазначити взаємозв'язок з показником психологічного благополуччя студентів, яке виражає міру задоволеності собою і є результуючим показником самореалізації.

Таблиця 3.9

**Коефіцієнти кореляції Пірсона складових самоорганізації
та особистісні показники мотивації самореалізації**

	Цілі	Процес життя	Результат життя	Локус контролю Я	Локус контролю життя	Автономія	Самовираження	Психологічне благополуччя
Планомірність	0,21	0,45**	0,33	0,28	0,50**	0,38**	0,46**	0,59**
Цілеспрямованість	0,54**	0,69**	,59**	,486**	,55**	0,46**	0,48**	0,53**
Наполегливість	0,17	,58**	0,17	0,21	0,37	0,54**	0,39**	0,67**
Фіксація	0,11	0,26	0,18	0,23	0,48*	0,15	0,12	0,19
Самоорганізація	0,25	0,25	0,12	-0,15	0,25	0,12	0,09	0,44**
Орієнтація на теперішнє	0,19	0,57**	0,27	0,31	0,57**	0,13	0,11	0,23

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0,01; * Кореляція значима на рівні 0,05

Отже, чим більше виражені показники самоорганізації особистості, тим більше наші досліджувані отримують задоволення від власної діяльності і є суб'єктом свого життєвого шляху.

Чинниками, що характеризують особистісні ресурси самоорганізації особистості, є такі особистісні параметри як визначеність цілей, та осмисленість життя; прагнення свободи і незалежності; прагнення до саморозвитку та самореалізації, високий рівень самоорганізації при плануванні та бюджетуванні часу; здатність контролювати події життя, наполегливість, планомірність, цілеспрямованість; упевненість в собі і власних силах; почуття компетентності в часі та управлінні повсякденними справами.

Тобто, поняття «самоорганізація» як і «саморозвиток», «самореалізація», що містять корінь «само», означають, що найважливіші речі в своєму житті треба робити самому, докладаючи зусиль і долаючи перешкоди. Тому самоорганізація є, не що інше як свідомий процес самовдосконалення особистості, спрямований на вирішення особистісно значущих завдань.

Мотивація самореалізації особистості завжди опосередкована пізнанням і ставленням людини до іншої людини та іншої до неї. Образ «Я», як програма самореалізації особистості, опредмечується в конкретних результатах діяльності та взаємодії з оточенням через

дію когнітивних та афективних складових самосвідомості, яка інтегрує очікування і реальний статус особистості. Величина дистанції між очікуваннями і реальним статусом викликає позитивне чи негативне переживання, яке впливає на когнітивну складову. У випадку мінімальної дистанції, самореалізація супроводжується позитивним ставленням до себе, самоповагою, почуттям власної цінності, що суб'єктивно посилює *психологічний комфорт*.

У ситуації виникнення самонеприйняття або неприйняття інших дистанція між реальним та ідеальним образами «Я» створює внутрішнє напруження. Бажаючи послабити його, людина розвиває необхідні навички і здібності. В цьому випадку напруження розуміється як мотиваційне поняття, і саме цей негативний стан мотивує людину або до саморозвитку, або до редукції ідеального «Я» (спрощення, зменшення сили напруги).

Очевидно, що найсуттєвішими бар'єрами самореалізації є нездатність стати суб'єктом власного життя; нерозвинутість здібностей до саморозуміння, самопізнання, нечіткість уявлень про себе, що призводить до неадекватної постановки цілей; несформованість механізмів саморозвитку; неприйняття себе, неправильні уявлення про власні перспективи; стереотипи та установки, пов'язані із перебільшенням чи неадекватною значимістю інших людей тощо.

Отже, самореалізація передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу. Таким чином, *самореалізацію особистості* можна розглядати як *мотив*, як *опредмечування її сутнісних сил і потреб, прагнення до саморозвитку свого потенціалу*. Прагнення до самореалізації можна також розглядати як *автономний психологічний механізм*, який енергетично забезпечується синергією напруг дефіцитарних потреб, які підкріплюються і підсилюються особистісними та соціальними потребами, осмислюються людиною, в результаті чого знаходять інтенцію самодетермінації.

Розділ 4

ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ЗМІСТ ФЕНОМЕНІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ, ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

4.1. Взаємозв'язок феноменів психологічного благополуччя, щастя та задоволеності життям особистості

Складність вивчення феномену психологічного благополуччя обумовлена тим, що механізм його формування перебуває як у соціальному середовищі, так і у внутрішньому світі людини.

Термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг ввів N. M. Bradburn (1965), визначаючи його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям. При цьому автор не мав на увазі під психологічним благополуччям силу Его, самоактуалізацію, самооцінку чи автономію, водночас не заперечуючи зон взаємного перетину, спільного змісту перелічених понять. Психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного та психологічного здоров'я та буття людини, яке може бути критерієм якості її життя.

Психологія ХХ сторіччя більшою мірою була сфокусована на аномаліях людської природи, внутрішньоособистісних конфліктах і кризі, тому такі феномени позитивного функціонування людини як щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя нечасто ставало окремим предметом ґрунтовного вивчення.

Проблема ціннісного ставлення до благополуччя, вивчається також у контексті психології здоров'я. Вважається, що саме благополуччя більшою мірою обумовлене самооцінкою та почуттям соціальної належності, ніж біологічними функціями організму й пов'язане із реалізацією фізичних, духовних, соціальних та матеріальних можливостей людини (Шевеленкова, 2005). Саме вони стали основою теоретичної бази для розуміння феномену психологічного благополуччя (Bradburn, 1969). Найголовнішим у моделі психологічного благополуччя N. M. Bradburn є баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного. Повсякденні події,

відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді (позитивного або негативного) афекту. Відмінність між ними є показником психологічного благополуччя, і, зокрема, віддзеркалює спільне відчуття людиною задоволеності життям. *Вищий рівень задоволеності життям спостерігається у людей із перевагою позитивного афекту над негативним.* У випадку, якщо сума негативних переживань перевищує позитивний афект – спостерігається низький рівень задоволеності життям. При цьому, як стверджує дослідник, позитивний і негативний афекти між собою не пов'язані; тому, з даних щодо рівня позитивного афекту не можна дійти висновків про те, яким є рівень негативного афекту, і навпаки (Bradburn, 1969).

Подальший розвиток наукових досліджень феномену психологічного благополуччя особистості проводився у руслі двох фундаментальних підходів: гедоністичного й евдемоністичного. До гедоністичних теорій належать ті учення, в яких поняття благополуччя головним чином описується у термінах задоволеності чи незадоволеності, будується на балансі позитивного чи негативного афектів. Класичними прикладами таких вчень є концепції N. M. Bradburn (1965), E. Diener та A. S. Waterman (Diener, Emmons, & Larsen, 1985). Евдемоністичний підхід базується на розумінні психологічного благополуччя як результату розвитку і саморозвитку особистості. Особистість, перетворюючи себе, перетворює навколишній світ і в такий спосіб досягає внутрішньої гармонії (C. Ryff, E. L. Deci, R. M. Ryan). Наголошуючи на обмеженості гуманістичного підходу до вивчення психологічного благополуччя особистості, C. Ryff створила власну теорію з урахуванням аналізу концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості (A. Maslow, C. Rogers, W. A. Gordon, C. G. Jung, E. H. Erikson, R. Neugarten). Також варто звернутися й до теорії самодетермінації E. L. Deci, R. M. Ryan, в якій рівень особистісного благополуччя зв'язують із реалізацією фундаментальних психологічних потреб особистості, таких як: потреба в автономії, компетентності та зв'язках з іншими (Bradburn, 1965).

Окремої уваги заслуговує аналіз феномену психологічного благополуччя представлений у роботах дослідників П. П. Фесенка та Т. Д. Шевеленкової (2005), які доводять, що психологічне благополуччя є складним цілісним переживанням, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами.

Акцентування робиться саме на суб'єктивній оцінці людиною особистих переживань, що подібне до розуміння суб'єктивного благополуччя за E. Diener (1985), а також розгляду різних аспектах позитивного функціонування особистості, поданих у роботах С. Ruff (1995). Психологічне благополуччя описується також як конструкт, що відображає актуальні та потенційні аспекти життя особистості. Структури актуального й ідеального психологічного благополуччя різняться між собою. Для актуального психологічного благополуччя першочергової вагомості набувають «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточенням» та «мета в житті» (Фесенко, Шевеленкова, 2005).

На наш погляд, одним із суттєвих недоліків гедоністичного підходу, є його так звана подвійність, котра проявляється у тому, що людина може поводити себе по-різному, кардинально протилежним чином: робити добрі справи та водночас цинічно, жорстоко поводитися із тваринами та слабшими за себе; отримувати естетичне задоволення від прекрасної музики, разом із тим знищуючи моральні ідеали інших людей; бути патріотом і водночас без докорів сумління маніпулювати людьми заради власних інтересів тощо. Ми припускаємо, що ці негативні прояви є спробами виділитися із загальної маси, довести свою індивідуальність, особливість, знаковість, тим самим відновивши авторитет власного «Я».

Гедоністична теорія зосереджує увагу на внутрішніх переживаннях людини – це суто суб'єктивний погляд на зовнішнє благополуччя, що не відображає всієї повноти та змісту особистісних переживань. Зауважимо, що значущість евдемоністичного напряму досліджень, на відміну від гедоністичного, полягає в урахуванні ролі особистісних переживань у відповідь на повсякденні виклики, та в реалізації свого дійсного «Я», особистісному зростанні, самореалізації та самоактуалізації, що і є індикаторами психологічного благополуччя. Суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності власним життям не безупинне та буде залежати від рівня самоактуалізації особистості. Оскільки самоактуалізація – це безупинний процес, то рівень психологічного благополуччя є зрізом суб'єктивного переживання життєвої ситуації особистості на реальний момент часу. Так, евдемоністичний підхід комплексно розкриває основну природу психологічного благополуччя: повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя, виконувати певні соціальні ролі.

Благополуччя – це постійна активність. Лише у стані активності людина розвивається та вдосконалюється, адже в стані пасивності вона руйнує свою сутність, а разом з тим і благополуччя. Л. В. Куликов (1997), справедливо вважає, що людина не тільки може відчувати стан благополуччя, але і здатна до його рефлексії.

Поняття «психологічне здоров'я» іноді розглядається поряд (часто як синонім) із такими поняттями як «психічне здоров'я» та «психологічне благополуччя». Психологічне здоров'я розуміють як динамічну рівновагу людини із навколишнім природним і соціальним середовищем, що дозволяє їй повноцінно виконувати істотні соціальні функції; як одна із умов повноцінного її функціонування. Всі ці поняття мають соціально-психологічний компонент. Розгляд психологічного здоров'я через категорію «психологічного благополуччя» додає цьому поняттю соціального забарвлення (Bradburn, 1965; Diener, Emmons, & Larsen, 1985). На думку А. В. Вороніної (2003), рівень психологічного благополуччя – це психосоматичне здоров'я як віддзеркалення процесу взаємозв'язку психічної та соматичної сфер. Дослідниця розробила рівневу модель психологічного благополуччя: на різних рівнях простору буття людини, що формуються у різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції (свідомі і несвідомі ресурсні установки) – психосоматичного здоров'я, соціальної адаптації, психічного та психологічного здоров'я.

На наш погляд, однією із важливих частин, що складають психологічне благополуччя, є довіра, яку можна розглядати як прояв духовного благополуччя. Із цього приводу D. Brothers зазначав: «Базова довіра – провідний елемент соціального та психологічного благополуччя індивіда та суспільства, який можна визначити як впевненість (індивіда, групи, спільноти, нації) у тім, що навколишній світ і його мешканці не мають намір завдати шкоди» (Brothers, 1991, 98). Саме тому, ми звертаємо увагу на такий важливий та багатогранний компонент психологічного благополуччя та водночас її різновид, як особистісне благополуччя, що передбачає задоволеність особистісними ресурсами, внутрішньоособистісне благо.

Позитивне функціонування як внутрішньоособистісне благо дає змогу людині робити позитивні вчинки, проводити діяльність, перебуваючи у стані потоку, позитивно взаємодіяти з іншими людьми й досягати соціально важливих результатів та, тим самим, досягати особистісно-

го благополуччя (Селигман, 2012). Через те вся система різнорівневих чинників, в якій структуроутворювальну роль грає психологічне благополуччя, є особистісне благополуччя людини. Нам близька цікава та ґрунтовна думка вчених А. Е. Созонтова (2006), Е. Diner (1985) та С. Ryff (1995), які розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя. Особистість може бути задоволеною власним життям, положенням у соціумі, а разом із цим психологічно благополучною у тому випадку, коли вона суб'єктивно відчуває, переживає та осмислює своє благополуччя. Така особистість виводить власне суб'єктивне уявлення про дійсність і рівень потреб, а разом з тим вміє контролювати свої потреби, обираючи здоров'я, зберігаючи способи існування у спільноті, що зокрема формує здорову модель суспільства. Пов'язано це з екзистенційно-феноменологічним підходом у вивченні проблем особистості. За своєю структурою суб'єктивне благополуччя є інтеграційним, здійснює систематичний вплив на різні параметри психічного стану людини. Це, зокрема, призводить до успішності людської поведінки, ефективності міжособистісної взаємодії. Позначається психологічне благополуччя не тільки на окремій особистості, а й відображається в настроях, що переважають у соціумі, а це моделює план розвитку стосунків у суспільстві загалом, формує культурні цінності, уподобання, будує соціальне планування, політику та управління.

У психологічному дослідженні важливим завданням є емпіричне вивчення виділеного теоретичного конструкту, тож узагальнимо основні методики дослідження виділених компонентів. Як би не визначали дослідники психологічне благополуччя, досить важливим питанням залишається спосіб його вимірювання. Зокрема, така категорія як щастя у структурі психологічного благополуччя має свої особливості та природу. Адже ми поділяємо щастя як складову суб'єктивного психологічного благополуччя та окремо як екзистенційну категорію. Варто провести також паралель між суб'єктивним та психологічним благополуччям, зазначаючи їхню спільну природу у тому сенсі, що психологічне благополуччя не може існувати без суб'єктивного, і навпаки. Щодо екзистенційного компоненту, варто наголосити, що спочатку його виокремили у філософії, а пізніше набув дещо іншого змісту й у психології. Категорія екзистенційності відбиває свої риси у психологічному благополуччі, більш ґрунтовно підкреслюю-

чи першооснову цього феномену. Загальний показник психологічного благополуччя віддзеркалює основні показники благополуччя особистості у сукупності.

Аналіз досліджень психологічного благополуччя особистості дозволяє увиразнити наступні фундаментальні положення.

Психологічне благополуччя є: 1) одним із проявів позитивного функціонування особистості; 2) носієм суб'єктивного характеру, зумовленого мірою задоволеності життям і співвіднесенням позитивних та негативних емоцій; 3) детермінованим особливостями особистісного зростання людини, наявністю мети у житті; 4) явищем, що передбачає когнітивний та емоційний рівні; 5) явищем, що містить спрямованість особистості на позитивне функціонування та наслідок цієї скерованості, що виражається у переживанні щастя та задоволеності особистим життям.

Отже, психологічне благополуччя є динамічною сукупністю психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість у існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в певній галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього середовища й внутрішніми можливостями особистості в психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя. Позитивне психологічне функціонування є тільки основою або базою психологічного благополуччя. На нашу думку, усвідомлення й розуміння суті психологічного благополуччя є позитивним чинником, який змушує величезні маси людей більше уваги приділяти своєму власному психологічному стану, що, зокрема, запускає позитивні зрушення у способі життя (поведінці) і своєчасне звертання по допомогу й підтримку при виникненні проблем психічного здоров'я.

Поняття «задоволеність життям» автори розглядають з різних позицій: вчені досліджують зв'язки з суб'єктивним благополуччям (Diener, 1984; Diener E., Diener C., 1996, Diener et al., 1999, Шаміонов, 2008), вивчають взаємозв'язки з особистісними характеристиками

особистості (Бескова, 2013, Гаурілюс 2017; Головей, Данилова М. В., Данилова Ю. Ю. 2017; Пузько, Чернявська 2017). Однак вивченню особливостей задоволеності життям осіб з різними рівнями психологічного благополуччя належна увага не була приділена.

Дослідження задоволеності життям є досить популярними як в психології, так і в соціології. Соціологічні дослідження переважно спрямовані на вивчення чинників задоволеності життям і працею, у тому числі статевих і вікових відмінностей, створення портретів задоволених і незадоволених життям осіб, визначення взаємозв'язків задоволеності роботою і особливостями організації праці (Грачов, 2008; Андрєєнкова, 2010; Ласточкіна, 2012; Serpian et al., 2016).

Вчені аналізують чинники, що визначають задоволеність життям, виділяючи внутрішні (в основі – людина (соціально-психологічні, соціально-демографічні)), і зовнішні (в основі – середовище (соціальне оточення і соціальні зв'язки, інституційні, економічні, екологічні)) чинники. Аналіз будується на порівнянні груп людей і країн в цілому.

Психологічні дослідження задоволеності життям представлені так: аналізується задоволеність життям в залежності від гендерної та вікової належності суб'єктів, виділяються і описуються інваріантні і варіативні взаємозв'язки між задоволеністю життям і способами реагування на успіх і невдачі іншого (Бескова, 2013), взаємозв'язки задоволеності життям і суб'єктивним благополуччям особистості (Шаміонов, 2008, Карапетян 2017).

Вчені досліджують чинники, що впливають на задоволеність життям студентів, які виховуються в сім'ях і в дитячих будинках. Цікаві дослідження соціальної підтримки і почуття власної гідності як посередників у відносинах між батьківською прихильністю і задоволеністю життям, кар'єрною адаптивністю і задоволеністю життям, соціальних детермінант суб'єктивного здоров'я, задоволеності життям (Chen et al., 2017; Heilmann et al. 2017; Santilli et al. 2017).

Задоволеність життям розглядається як суб'єктивно пережитий стан, що є реакцією на якість взаємодії «Я – Життя». В межах суб'єктивного досвіду людини ознаками задоволеності – незадоволеності життям є:

- 1) загальний емоційний стан у зв'язку з життєвою ситуацією;
- 2) динамічний компонент життєдіяльності (активність – пасивність, наявність прагнень, бажань);

3) почуття насиченості – порожнечі життя;
 4) задоволеність, пов'язана з реалізацією планів, задоволеність потреб;

5) відчуття стабільності – нестабільності навколишнього світу, очікування від майбутнього (Куликов, 2000; Мельникова, 2004; 2015)

Варто відзначити брак досліджень взаємозв'язку психологічного благополуччя особистості і рівня її задоволеності життям. Нижче наведені результати дослідження, яке покликане частково заповнити цю прогалину.

Результати нашого дослідження (таблиця 4.1) показують, що задоволеність життям має середню по силі (від 0,5 до 0,7 за шкалою Чедока (класифікація зв'язку за силою)) значущу на рівні $p < 0,01$ пряму кореляцію з самоприйняттям (складова психологічного благополуччя) ($r = 0,6$).

Таблиця 4.1

Кореляційні зв'язки показників задоволеності життям, щастя та психологічного благополуччя особистості

	Психологічне благополуччя							Баланс афекту		
	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя	Позитивний баланс	Негативний баланс	Баланс афекту
Задоволеність життям	,33**	,18*	,40**	,28**	,36**	,60**	,49**	,27**	-,36**	,39**
Щастя	,24**	,26**	,35**	,27**	,31**	,54**	,44**	,32**	-,32**	,39**

Задоволеність життям має помірні по силі (від 0,3 до 0,5 за шкалою Чедока (класифікація зв'язку за силою)) значущі на рівні $p < 0,01$ прямі кореляції зі щастям (складова психологічного благополуччя) ($r = 0,43$); позитивними взаєминами (складова психологічного благополуччя) ($r = 0,33$); управлінням середовищем (складова психологічного благополуччя) ($r = 0,40$); цілями в житті (складова психологічного благополуччя) ($r = 0,36$); власне психологічним благополуччям ($r = 0,49$).

Отже, високий рівень задоволеності життям особистості напряму залежить від високого рівня вираженості перелічених показників.

Також задоволеність життям має помірну по силі (від 0,3 до 0,5 за шкалою Чедока (класифікація зв'язку за силою)) значущу на рівні $p < 0,01$ обернену кореляцію з негативним балансом (складова балансу афекту) ($r = -0,36$) та слабку по силі (від 0,1 до 0,3 за шкалою Чедока (класифікація зв'язку за силою)) значущу на рівні $p < 0,01$ обернену кореляцію з самозвинуваченням (складова самоствавлення) ($r = -0,24$). Це свідчить про те, що високий рівень задоволеності життям особистості напряму залежить від низького рівня вираженості перелічених показників.

Щастя має середню по силі (від 0,5 до 0,7 за шкалою Чедока (класифікація зв'язку за силою)) значущу на рівні $p < 0,01$ пряму кореляцію з самоприйняттям (складова психологічного благополуччя) ($r = 0,54$).

Щастя має помірні по силі (від 0,3 до 0,5 за шкалою Чедока (класифікація зв'язку за силою)) значущі на рівні $p < 0,01$ прямі кореляції із управлінням середовищем (складова психологічного благополуччя) ($r = 0,35$); цілями в житті (складова психологічного благополуччя) ($r = 0,31$); власне психологічним благополуччям ($r = 0,44$).

Також щастя має помірну по силі (від 0,3 до 0,5 за шкалою Чедока (класифікація зв'язку за силою)) значущу на рівні $p < 0,01$ обернену кореляцію з негативним балансом (складова балансу афекту) ($r = -0,32$) та слабку по силі (від 0,1 до 0,3 за шкалою Чедока (класифікація зв'язку за силою)) значущу на рівні $p < 0,01$ обернену кореляцію з самозвинуваченням (складова самоствавлення) ($r = -0,29$). Це свідчить про те, що високий рівень щастя особистості напряму залежить від низького рівня вираженості перелічених показників.

Задоволеність життям та щастя корелюють з усіма складовими життестійкості особистості (таблиця 4.2).

Таблиця 4.2

Кореляційні зв'язки показників задоволеності життям, щастя та життестійкості особистості

	Включеність	Контроль	Прийняття ризику
Задоволеність життям	,46**	,41**	,42**
Щастя	,42**	,42**	,44**

Задоволеність життям корелює з включеністю (складова життестійкості) ($r = 0,46$); контролем (складова життестійкості) ($r = 0,41$); прийняттям ризику (складова життестійкості) ($r = 0,42$).

Щастя має середню по силі (від 0,5 до 0,7 за шкалою Чедока (класифікація зв'язку за силою)) значущу на рівні $p < 0,01$ пряму кореляцію з включеністю (складова життестійкості) ($r = 0,42$); контролем (складова життестійкості) ($r = 0,42$); прийняттям ризику (складова життестійкості) ($r = 0,44$);

Проаналізуємо також кореляційні зв'язки задоволеності життям та щастя із складовими самоствавлення особистості (таблиця 4.3).

Таблиця 4.3

Кореляційні зв'язки показників задоволеності життям, щастя та самоствавлення особистості

	S інтегральне самоствавлення	SII аутосимпатія	SIII очікуване ставлення інших	SIV самоінтерес	S1 самовпевненість	S2 ставлення інших	S3 самоприйняття	S5 самозвинувачення	S6 самоінтерес
Задоволеність життям	,49**	,38**	,26**	,22**	,46**	,16*	,38**	-,24**	,31**
Щастя	,38**	,43**	,28**	,22**	,29**	,14*	,39**	-,29**	,41**

Задоволеність життям корелює із інтегральним самоствавленням ($r = 0,49$) та його складовими: аутосимпатією ($r = 0,38$); самовпевненістю ($r = 0,46$); самоприйняттям ($r = 0,38$); самоінтересом ($r = 0,31$).

Щастя має середню по силі (від 0,5 до 0,7 за шкалою Чедока (класифікація зв'язку за силою)) значущу на рівні $p < 0,01$ пряму кореляцію з інтегральним самоствавленням ($r = 0,38$); аутосимпатією ($r = 0,43$); самоприйняттям ($r = 0,39$); самоінтересом ($r = 0,41$).

Це свідчить про те, що високий рівень щастя особистості напряму залежить від високого рівня вираженості перелічених показників.

Регресійний аналіз показав, що такі предиктори як самоприйняття, автономія та баланс визначають 43,2 % варіації задоволеності життям як залежної змінної ($R^2 = 0,432$), при цьому кореляційний зв'язок між залежною змінною та предикторами є прямим та середнім по силі ($R = 0,66$; $p < 0,01$). Тобто доля варіації задоволеності життям пояснюється варіацією самоприйняття, автономії та балансу особистості на 43,2 %. Інші 56,8 % варіації задоволеності життям особистості пояснюються впливом інших чинників (таблиця 4.4).

Таблиця 4.4

Регресійні моделі^d

Модель	R	R-квадрат	Скоректований R-квадрат	Стд. похибка оцінки
1	,621 ^a	,385	,381	5,766
2	,640 ^b	,410	,403	5,664
3	,657 ^c	,432	,422	5,575

a. Предиктори: (конст) Самоприйняття

b. Предиктори: (конст) Самоприйняття, автономія

c. Предиктори: (конст) Самоприйняття, автономія, баланс афекту

d. Залежна змінна: Задоволеність життям

Предикторами задоволеності життям, як бачимо з даних таблиці 4.4, є самоприйняття, автономія та баланс афекту, що підтверджує обґрунтоване вище розуміння задоволеності життям як екзистенційного феномена.

4.2. Екзистенційні чинники задоволеності життям життя та психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя – сучасний термін, що характеризує інтегральний феномен, який визначається позитивним ставлення людини до себе та власного життя, ефективним функціонуванням та суб'єктивним переживанням задоволеності власним життям. Психологічне благополуччя – засаднича складова психологічного здоров'я особистості, її адаптивності, здатності творчо перетворювати життя навколо себе, встановлювати конструктивні стосунки з оточенням, витримувати несприятливі впливи та долати перешкоди. Єдиного визначення поняття «психологічне благополуччя», його структури та складових зараз не має, хоча в психології, філософії, медицині та інших галузях започатковано багато наукових досліджень, які намагаються його визначити. Очевидно, що це обумовлено суб'єктивністю самої людини в оцінці цього феномену й розбіжністю у позиціях та цілях дослідників, які його вивчають (Сердюк, 2018). Більшість вчених вважає психологічне благополуччя динамічним багатофакторним феноменом, в основі якого суб'єктивна емоційна оцінка людиною

самої себе та власного життя, процес самоактуалізації та особистісного зростання. В аспекті практичного застосування, найбільш методологічно розробленою є 6-ти компонентна модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка включає самоприйняття, позитивні стосунки з оточенням, автономію, управління навколишнім середовищем, наявність життєвої мети та особистісного зростання (Ryff, 1995) та 3-компонентну модель передумов психологічного благополуччя Р. Райана та Е. Десі (потреба в автономії, компетентності та зв'язках з іншими) (Ryan, Deci E. L., 2000).

Дослідження феномену «психологічного благополуччя» тривають вже близько 50-ти років. До наукового обігу цей термін ввів американський вчений Н. Бредбурн, проаналізувавши зміст понять «щастя» та «задоволеність життям» починаючи від грецьких філософів до дослідників сучасності. Стрижнем першої моделі «психологічного благополуччя» був баланс між позитивними і негативними переживаннями й ставленням до життєвих подій, а рейтинг психологічного благополуччя вимірювався різницею між ними, відображаючи загальну задоволеність життям.

Подальші дослідження різних складових психологічного благополуччя проводилися в межах досліджень «якості життя» Ф. Ендрюса та А. Кемпбела; розробки шкали задоволеності життям та 3-компонентної моделі суб'єктивного благополуччя Е. Дінера; моделі психологічного благополуччя К. Ріфф; досліджень суб'єктивного благополуччя Г. Селла та Р. Нагпала; в межах концепції базових психологічних потреб у стосунках Р. Райана та Е. Десі; Сінгапурської моделі психологічного благополуччя Ч. М. Фена; моделі суб'єктивного благополуччя Л. В. Кулікова (2000); психофізіологічної моделі психологічного благополуччя Л. В. Вороніної (2002) тощо.

Ми зосередилися на дослідженні *екзистенційних складових психологічного благополуччя* та їх зв'язку з рівнем загального задоволення життям, яке багато дослідників виокремлюють як провідні характеристики психологічного благополуччя особистості. Екзистенційні чинники психологічного благополуччя були фокусом уваги таких дослідників як В. Франкл (1963), А. Ленгле (1994), Р. Мей (1983), Е. В. Дорцен (1984, 2007), І. Ялом (1980), Р. Кочюнас (1999), Д. О. Леонт'єв та Є. М. Осін (2003), П. П. Фесенко (2005), Н. В. Грішина (2015), Л. З. Сердюк (2017, 2018), Чіксентміхаї (2018), Я. Ю. Каплуненко (2020) тощо.

В екзистенційній філософії й психології людське буття (Dasein) традиційно розглядається в декількох контекстах: «Umwelt» – фізичний та матеріальний світ; «Mitwelt» – стосунки з іншими; «Eigenwelt» – внутрішній світ; «Überwelt» – трансцендентний вимір. Завдяки такому цілісному підходу, ми виходимо за межі окремих галузей, зокрема: медицини, з її фокусом на фізичних аспектах буття; соціології – з фокусом на соціальній взаємодії; психології, яка визначає особистісні чинники, релігії й філософії, які панують у духовній сфері. Всі ці галузі знань, здебільшого, пов'язують психологічне благополуччя з якимось окремим аспектом буття, в той час як життя людини й сама вона – цілісність. Психологічне благополуччя проявляється в усіх цих сферах, приймаючи до уваги, що у кожної окремої людини та в різні періоди часу, той чи інший фокус може переважати. В кожному з цих вимірів підкреслюються різні цінності, які й складають основу психологічного благополуччя: у фізичному – це все, що має стосунок до тіла та навколишнього світу – здоров'я, безпека, комфорт, любов до природи та краси; в соціальному – все, що стосується стосунків з оточенням та соціальним функціонуванням – повага, вдячність, успіх, солідарність, любов до інших та доброта, прив'язаність, турбота та приналежність; особистий вимір передбачає персональні характеристики, інтелектуальні здібності та ставлення до себе, та фокусується на автономії, самореалізації, свободі, знаннях, любові до себе та правдивості; в духовному – акцентується цінність, пошук свого місця в більшій цілісності, віднайдення життєвого сенсу, покращення світу та безкорисна любов (Van Deurzen, 1997).

Витоки концепції чотирьох вимірів людського буття зустрічаємо у М. Гайдеггера, Л. Бінсвангера, Р. Мея найбільш відомі доопрацювання цієї концепції належать сучасним екзистенційним терапевтам, Еммі Ван Дорцен (1984, 2007) та Альфреду Ленгле (1994, 2011).

З метою розробки методологічного інструментарію, обґрунтування й практичного втілення гуманістичних цінностей в цілеспрямований процес формування особистості ми розглянемо екзистенційні передумови психологічного благополуччя особистості в межах Екзистенційно-аналітичної теорії австрійських психіатрів В. Франкла та А. Ленгле.

В основу Екзистенційного аналізу покладено поняття «екзистенції», тобто, «специфічно людського способу буття» за В. Франклом (2018), або «цілісного життя» за А. Ленгле (2015), здійснення якого харак-

теризується прийняттям рішень, усвідомленням власної ідентичності, співвіднесенням з персональними цінностями, волею, свободою й відповідальністю. Фундатор Екзистенційного аналізу та логотерапії В. Франкл, окрім *біологічних* та *соціальних* потягів, що обумовлюють життя та діяльність людини, основним рушієм її розвитку та становлення вважав «прагнення до особистого смислу» (Франкл, 2016), який належав до антропологічного, ноетичного виміру людини. Реалізація сенсу, за В. Франклом, можлива за умови проживання цінностей, а саме, цінностей творчості, цінностей переживання та цінностей зайняття персональної позиції щодо тих ситуацій, які людина не може нічого змінити (Франкл, 2018). Учень та колега В. Франкла, А. Ленгле, розвиваючи погляди В. Франкла, Л. Бінсвангера, М. Гайдеггера зауважував, що для проживання цілісного життя та реалізації персонального смислу лише ноетичного виміру недостатньо, потрібні й інші передумови, а саме, фізичний світ, знаходження основи для повноцінного буття та діяльності; встановлення стосунків з оточенням та проживання цінностей; пошук та прояв власної автентичності; розуміння персонального смислу та бачення перспектив розвитку. Основою психологічного здоров'я, на його думку, є діалогічний обмін особистості зі світом у всіх чотирьох вимірах (Ленгле, 2015), а психологічне благополуччя – це діалогічні стосунки та життя з внутрішньою згодою у всіх цих чотирьох вимірах. З одного боку, ці структури задають межі або напрями буття людини, в яких відбувається її самоздійснення, з іншого, засадничо зрушують людське існування, спонукаючи до самодетермінації та розвитку. З огляду на це, вони названі фундаментальними екзистенційними мотиваціями (Längle, 2011).

Перша фундаментальна екзистенційна мотивація представляє світ та його умови, з якими людині треба мати справу завдяки самому факту свого народження, й які спонукають її зайняти в світі своє місце, з заданими умовами та характеристиками. Для цього необхідні певні передумови, зокрема, *захист, простір та опора*, які дозволяє особистості відчувати довіру до себе, оточення та до світу, без яких вона почувається незахищеною та занепокоєною. В контексті психологічного здоров'я та благополуччя в цьому вимірі йдеться про прийняття умов світу, узгодженість з реальністю, здатність адаптуватись до змін, знаходити власну спроможність та реалізовувати власні здібності, вміння розпізнавати позитивні аспекти життя та витриму-

вати негативні, вміння змінювати умови та навколишній світ, втілювати власні прагнення.

Друга фундаментальна екзистенційна мотивація є сферою життя та стосунків з іншими, емоції та цінності. Основний фокус цього виміру – чи подобається людині її життя. Життєрадісність може зникнути не лише внаслідок напруження чи страждання, але й від недбайливого ставлення, пригнічення, занедбаності, низької активності, заціпеніння емоцій або, невміння з емоціями радити. В цьому вимірі закорінені всі 3 складові психологічного здоров'я, згідно з К. Л. Кеєсу (Keyes, 2014). Для підтримки психологічного благополуччя в цьому вимірі необхідно забезпечення таких передумов – *стосунків, часу та близькості*.

Третя фундаментальна екзистенційна мотивація є буттям особистості самою собою, «окремим неповторним «Я», що має унікальні характеристики, «приречене торувати власний шлях, навіть на самоті», й «відрізняє себе безпомилково» (Ленгле, 2015). Запорукою психологічного благополуччя в цьому вимірі слугують – *увага, справедливість, визнання*, спочатку з боку оточення, а згодом, й людини до самої себе. За їх відсутності, переважають переживання самотності, самознецінення та сорому. За наявності цих складових, людина віднаходить та приймає свою ідентичність, формує позитивне ставлення до себе та самоповагу. Сума цих переживань формує самоцінність особистості та її самооцінку.

Четверта фундаментальна екзистенційна мотивація представляє ціннісно-сміслові складові психологічного здоров'я та благополуччя. В. Франкл вважав прагнення до персонального смислу засадничим для будь-якої діяльності, воно актуалізує персональну свободу, волю та відповідальність людини, є рушієм її розвитку та самоактуалізації. Для здійснення людського буття в цьому вимірі необхідно *поле діяльності, зв'язки з оточенням та цінності у майбутньому*. Ці погляди перегукуються з розумінням соціальної складової психологічного здоров'я К. Л. Кеєса (2014), а саме, позитивної соціальної діяльності, спрямованості в майбутнє та продуктивного самоздійснення особистості.

З метою вивчення екзистенційних чинників психологічного благополуччя особистості проведено дослідження взаємозв'язку рівня здійсненості 4 фундаментальних екзистенційних вимірів та задоволеністю студентів власним життям. Для вивчення рівня задоволеності власним життям використовувалась методика О. О. Кроніка,

в адаптації Н. В. Паніної, яка вимірювала загальний «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), що базується на інтересі до життя, цілеспрямованості, узгодженості між поставленими та реалізованими цілями, оцінці власних якостей та загальній тональності настрою (Панина, 1993). Для вивчення повноти проживання та здійснення особистості в 4 фундаментальних екзистенційних вимірах використовувався «Тест фундаментальних мотивацій» А. Ленгле та П. Екгарта (Eckhardt (2001), до складу якого належить 4 субтести: «Фундаментальна довіра», «Фундаментальна цінність», «Самоцінність», «Смисл життя», що діагностують активну наявність у світі та зв'язок з реальністю, здатність до побудови та проживання стосунків й цінностей, проживання самоцінності та реалізацію власної автентичності, знаходження себе в системі взаємозв'язків, проживання смислу та спрямованість на цінності у майбутньому.

Аналіз результатів дослідження показав, що більшість студентів мають низький та середній рівень життєвої задоволеності (76,4 %) та лише 23,6 % – високий, що пояснюється можливою недостатньою узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями, коливаннями настрою, надмірною вимогливістю, що властива для цього віку. Порівнявши ці результати з загальним показником здійсненності життя за методикою ТЕМ, бачимо, що низькі та середні показники також властиві 78,2 % студентів, а високі – лише 21,8 % студентів (див. Таблицю 4.5).

Таблиця 4.5

Групові статистики показників життєвої задоволеності особистості

Рівні розвитку	ІЖУ		1 ФМ		2 ФМ		3 ФМ		4 ФМ		ТЕМ	
	бали	N%	бали	N%	бали	N%	бали	N%	бали	N%	бали	N%
Низький	25 <	N=28 50,9 %	51 <	N=14 25,5 %	58 <	N=15 27,3 %	51 <	N=19 34,5 %	56 <	N=20 36,4 %	220 <	N=18 32,7 %
Середні	25–30	N=14 25,5 %	51 – 70	N=30 54,5 %	58 – 70	N=21 38,2 %	52–70	N=28 52,8 %	56 – 70	N=18 32,7 %	220–280	N=25 45,5 %
Високий	> 30	N=13 23,6 %	> 70	N=11 20 %	> 70	N=19 34,5 %	> 70	N=8 12,7 %	> 70	N=17 30,9 %	> 280	N=12 21,8 %

Щодо якісних характеристик, то майже половина студентів (54,5 %) мають достатньо добрі стосунки зі світом (**1ФМ – Фундаментальна довіра**) – вміють вирішувати практичні питання, реалізовувати власні здібності, знаходити нові можливості, але менше з тим, майже чверть з них (25,5 %), почуваються тривожно, що негативно відображати на їх здатності до адаптації, рівні суб'єктивного стресу та призводити до фізичного та психологічного виснаження. Що стосується показників **2ФМ («Фундаментальна цінність»)**, то середні та високі показники властиві 72,7 % студентів, що вказує на їх гарні стосунки з життям, вміння насолоджуватись, проживати цінності, ефективно взаємодіяти з оточенням, але менше з тим, є 27,3 % студентів, що можуть відчувати пригнічений настрій, незадоволеність, втрату інтересу та брак життєрадісності, що є ознакою депресивних проявів, вигорання або емоційного виснаження. Показники **3ФМ («Самоцінність»)**, що визначають відчуття автентичності та відповідності людини самій собі, вказують, що більшість студентів (65,5 %) зазначили добрі стосунки з собою, наявність почуття самоцінності та самоповаги, здатність надавати собі підтримку, однак, майже третина досліджуваних (34,5 %) не почуваються злагоджено з самими собою, не завжди себе розуміють та приймають – можливо, ще в процесі віднаходження своєї власної ідентичності, що може викликати занепокоєння, вразливість до критики, надмірну соціальну тривогу та залежність від оцінок оточення. Середні та високі показники **4 ФМ («Життєвий смисл»)** також властиві більш ніж половині (63,6 %) досліджених студентів, що вказує на наявність життєвих цілей та цінностей у майбутньому, відчуття осмисленості та спрямованості власного життя, в той час як низькі показники, які властиві 30,9 % опитуваних. Графічне зображення розподілу показників рівня життєвої задоволеності за групами можна побачити на рис. 4.1.

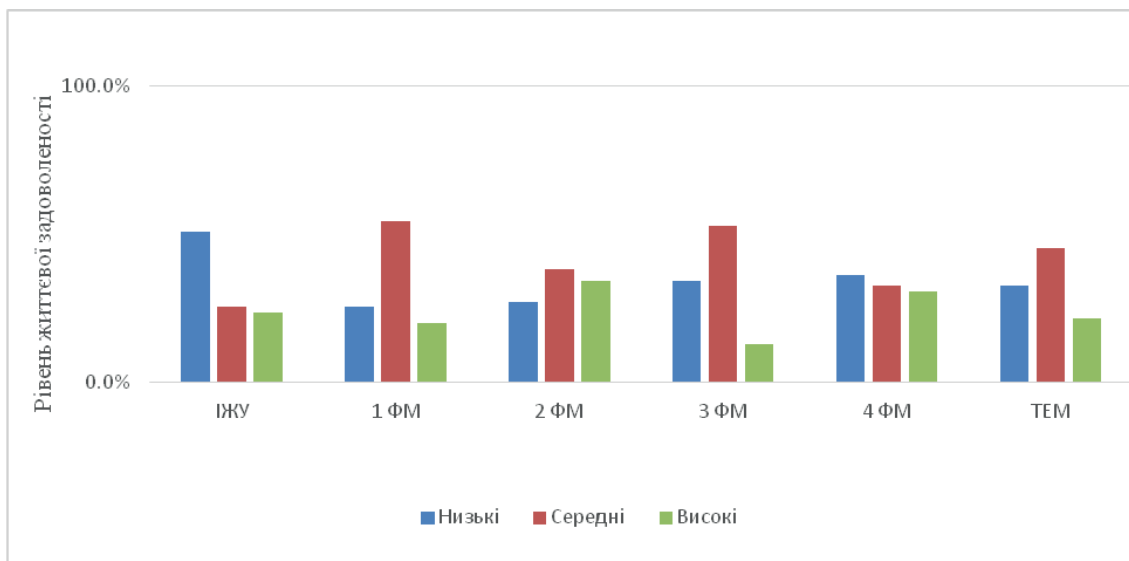


Рис. 4.1. Діаграма розподілу показників рівня життєвої задоволеності студентів-психологів

З метою аналізу взаємозв'язків Індексу життєвої задоволеності (ІЖУ) та показників екзистенційної здійсненності (ТЕМ) ми здійснили кореляційний аналіз, результати якого представлені в таблиці 4.6.

Таблиця 4.6

Кореляційні зв'язки Індексу життєвої задоволеності (ІЖУ) та показників екзистенційної здійсненності (ТЕМ)

	ІЖУ	1ФМ	2ФМ	3ФМ	4ФМ
1ФМ	,73**	1			
2ФМ	,73**	,81**	1		
3ФМ	,76**	,89**	,79**	1	
4ФМ	,83**	,76**	,77**	,85**	1
ТЕМ	,83**	,92**	,92**	,94**	,91**

Примітка: **. Кореляція значуща на рівні $p < 0,01$ (2-стороння)

Згідно з отриманими результатами, показник ІЖУ («Індекс життєвої здійсненності») корелює зі всіма показниками ТЕМ («Тесту екзистенційних мотивацій») з високим рівнем значущості (0,73–0,83, при $p < 0,01$), що вказує на високу узгодженість їх змістового наповнення. Найбільш високі значення узгодженості ми бачимо між рівнем загальної здійсненності життя (ТЕМ) та шкалою екзистенційного сенсу (4ФМ), тобто саме ці показники можуть мати найбільш пито-

му вагу в загальній задоволеності людини власним життям та рівнем психологічного благополуччя.

Застосовуючи концепцію чотирьох фундаментальних мотивацій як моделі для професійного та особистісного зростання можна виділити такі практичні рекомендації. Зокрема, умовами повноцінного життя та розвитку в межах *першої фундаментальної мотивації* (стосунки зі світом) – є *опора, захист та простір*, зокрема: безпечне середовище; структуровані, та відповідні до вікових особливостей навчальна або професійна активність; простір та можливості для розвитку; здатність піклуватися про тіло та його потреби, займатися фізичними вправами, врахування рекомендації щодо охорони здоров'я та профілактики стресового навантаження, тощо. Сюди ж належить підтримання ладу та піклування про власне мешкання, або інші простори, де людина проводить багато часу; підтримка врівноваженого життєвого ритму та достатнього рівня матеріального забезпечення. З психологічної точки зору, в цьому вимірі освоюється здатність «могти» та «мати», тому важливо дбати про матеріальні речі, визначати те, що дає в житті опору та посилювати власну здатність закорінюватись в реальності, розвивати свої здібності та освоювати нові простори – у професії, у хобі або інших сферах, будувати та здійснювати реалістичні плани. Порушити психологічний благополуччя тут можна через надмірне навантаження та виснаження, незбалансований життєвий ритм, втрату захисту та опори, згіршення здоров'я, брак грошей, тілесну слабкість, фізичну занедбаність, недостатнє харчування, депривацію сну, тощо. Відновленню психологічного благополуччя сприяють достатній відпочинок, фізична активність, збалансоване харчування, техніки релаксації та майнфулнес, дихальні вправи, піші прогулянки, єднання з природою, мандрівки, повноцінне сексуальне життя, масаж, басейн, лазня, тощо.

У вимірі *другої фундаментальної мотивації* (стосунки з життям) йдеться про зв'язки з життям та іншими людьми, проживання цінностей і насолоду від буття живим. Запорукою психологічного благополуччя є здорові та підтримуючі стосунки з оточенням, почуття приналежності, спільна надихаюча діяльність, розвиток креативності, емоційного та соціального інтелекту, вміння позитивно мислити та опрацьовувати власні емоції, тощо. Передумовами діалогічного обміну є *стосунки, близькість та час*, який ми приділяємо проживанню цінностей.

Психологічне благополуччя в цьому вимірі під загрозою у випадку втрати цінностей та загрози стосункам, наявності конфліктів, емоційного виснаження та пригнічення, браку взаємодії з оточенням, втрати приналежності та можливості проживати цінності. Відновлення відбувається завдяки співчутливому та турботливому ставленню до себе й інших, розширенню кола спілкування, взаємодії з природою, піклуванню про близьких та домашніх улюбленців, святкуванню з родиною, насолоді від гарного вбрання, вишуканої їжі, музики, милуванню творами мистецтва, відвіданню концертів, благодійність та творчість, хорові співи чи заняття танцями, тощо.

Умовами психологічного здоров'я на рівні **третьої фундаментальної мотивації** (стосунки з собою), є *уважне та шанобливе ставлення, справедливість та визнання цінності*, активізація самопізнання та зацікавленість у власній особистості. Важливими є самовизначення, розуміння себе та власної потенційності, контакт з персональними цінностями, пошук та розбудова власного професійного шляху, досягнення успіху та соціальне визнання. Також, на перший план виходять поняття автономії, свободи та самоактуалізації. Основними загрозами психологічному благополуччю в цьому вимірі є відчуження від себе, заплутаність та сумніви в собі, надмірна самокритика й перфекціонізм, самознецінення та зневага до оточення, засудження, відстороненість, почуття провини та сорому, особиста підпорядкованість, невпевненість у відстоюванні власних переконань, відсутність автономії, та реальних досягнень. Відновлення психологічного благополуччя відбувається за рахунок самопізнання та розуміння себе, розуміння власної потенційності та розкриття своїх позитивних якостей, вміння себе підтримати та надати належне, досягнення реальних успіхів, саморозвиток, примирення з самим собою, інтеграція минулого та прийняття теперішнього життя. Також, допоміжними є оволодіння новими знаннями, підвищення кваліфікації, читання книг та само-рефлексія, проходження курсів. вивчення іноземних мов, винаходи, відкриття та творчі досягнення, тощо.

Що стосується **четвертої фундаментальної мотивації**, то провідного значення тут набуває бачення *життєвої перспективи та системи взаємозв'язків, поле діяльності*, вміння розпізнавати *цінності й смисли*, плідна активність, здатність надихати та спрямованість у майбутнє. Загрозу психологічному благополуччю становлять – почуття марності,

безглуздості, деструктивність, втрата цінностей або нездатність їх прожити, відсутність поля діяльності та системи взаємозв'язків, залежність, тощо. Занепокоєння в цьому вимірі викликає збільшення насильства у світі, жорстоке ставлення до людей, тварин, виснаження природних ресурсів, оскільки визначним тут є бачення більш широкої перспективи та контексту. Відновлення та розвиток психологічно благополуччя можливе через вибудову життєвої перспективи, виділення та диференціацію власних духовних цінностей, слідуванням ідеалам, віднаходження персонального смислу, розвиток вольової активності, продуктивну творчу діяльність, благодійність, волонтерство, допомогу іншим та планеті; через вдячність, радість, милосердя, роздуми щодо основи життя, осмислення вічних цінностей; через спілкування з мудрими людьми, вивчення філософії, милування красою, медитацію, молитву, відданість, віру, тощо (Каплуненко, 2018).

Так, на підставі науково-теоретичного аналізу та емпіричного дослідження екзистенційних чинників психологічного благополуччя можемо зробити висновок, що психологічне благополуччя – багатфакторний феномен, що має як об'єктивну, так і суб'єктивну складову. Використання моделі чотирьох фундаментальних екзистенційних мотивацій як структури вивчення та розвитку психологічного благополуччя є перспективним та плідним підходом. Екзистенційна здійсненість може бути показником якості та задоволеності життям, та визначати високий рівень благополуччя особистості. Найбільш питому вагу для переживання та розвитку психологічного благополуччя мають смисловий чинник, тобто спрямованість на реалізацію цінностей та загальний показник екзистенційного здійснення, який вказує на здатність людини прожити життя з внутрішньою згодою щодо всіх фундаментальних вимірів буття – світу та його умов, життя та стосунків з іншими, самої себе та власної автентичності, смислу та цінностей у майбутньому.

4.3. Взаємозв'язок феноменів психологічного благополуччя та якості життя особистості

Вивчення проблем якості життя почалося з середини 60-х років, коли в високорозвинених країнах Заходу став здійснюватися перехід до постіндустріальної стадії розвитку суспільства, що зумовило інтерес людства до гуманітарного змісту економічного прогресу.

Уперше поняття «якість життя» в науковий обіг ввели Дж. Гелберт і Дж. Форрестер в 60-х роках ХХ століття в зв'язку зі спробою моделювання траєкторії промислової динаміки. Дотепер немає однієї думки в розумінні, які явища позначати терміном якість життя і питання залишається дискусійним.

Проблемі якості життя в Україні останнім часом приділяється значна увага. Вагомого значення набуває постійне вдосконалення проблеми оцінювання якості життя особистості, пошук науково-методичних підходів щодо його покращення. Незважаючи на давність вивчення даної проблеми, до сих пір не вдалося конкретизувати саме поняття «якість життя» і тим самим ефективно використовувати його чинники в психологічній практиці.

Деякі науковці відносять до структури якості життя усвідомлювані елементи психологічних відносини особистості до середовища: когнітивні (уявлення, знання), конативні (мотиваційно-потребовий стан свідомості), емотивні (переживання, оцінки, почуття). Наразі акцент більше робиться на вивченні та операціоналізації психологічних чинників якості життя, що визначається як інтегральна властивість життєдіяльності особистості, рівень відповідності характеристик життєвих процесів, цінностей та їх поточних результатів позитивним потребам індивідів (Рубанова, 2014). Так, поняття «якість життя» є багатовекторним і залежить від впливу багатьох різнорідних чинників, не обмежується однією дисципліною та є актуальним для сьогодення.

У європейських країнах за останні три десятиліття дослідженню якості життя присвячено величезну кількість робіт (Allison, Locker, Feine, 1997; Carr, Gibson, & Robinson, 2001; Jenkinson, 2020; Skevington, 2007) та інші. Зазначимо, що під якістю життя в сучасних концепціях якості за кордоном розуміють комплексну характеристику соціально-

економічних, політичних, культурно-ідеологічних, екологічних чинників і умов існування особистості, положення людини в суспільстві. Категорія якості стає символом прогресу і виживання цивілізації (Чабан, 2008). Однак вичерпного визначення цього поняття з виділенням чітких меж сфери його застосування немає до сих пір.

Відповідно до Р. Шелоу та О. Рассказової, можна виділити понад сто визначень якості життя – як глобальних (зазвичай роблять акцент на щастя і задоволеність або зв'язують якість життя зі здоров'ям), так і структурних (що визначають якість життя через його компоненти або домени). У психології якість життя зазвичай розглядається як синонім суб'єктивного благополуччя або, вужче, його когнітивної складової – задоволеності життям. Основне завдання діагностики при цьому є виявлення загального рівня суб'єктивного благополуччя окремої людини, зазвичай без урахування об'єктивної ситуації, а структура діагностичного інструменту задається бажаною дослідником теоретичною моделлю (Рассказова, 2012). Так, суб'єктивне благополуччя можна визначити як відносно стійке генералізоване переживання, що суб'єктивно виражається у відчутті задоволеності собою і власним життям, зокрема й оцінкою і ставленням людини до свого життя і самого себе (Шамич, 2019).

Як зазначає Ж. Вірна (2013), поняття якісного життя передусім пов'язане з виміром благополуччя людини. Цей термін широко використовується в суспільних науках як категорія, що відображає якість умов життя людини, рівень задоволення її потреб.

Новий час наповнив поняття більш натуралістичними відтінками і досліджуване поняття звелось до поняття «задоволення». До другої половини ХХ ст. поняття «благополуччя» досліджувалося в контексті аналізу таких концептів, як «щастя», «задоволеність життям», «якість життя».

Незважаючи на те, що уявлення про власне благополуччя чи благополуччя інших спирається на об'єктивні критерії – успішність, показники здоров'я, матеріального достатку та інше – все ж переживання благополуччя значною мірою обумовлено особливостями ставлень особистості до себе і навколишнього світу, а тому діють через суб'єктивне сприйняття і суб'єктивну оцінку. Тобто благополуччя особистості за своєю природою завжди є суб'єктивним (Шамич, 2019).

На нашу думку, найбільш повно та точно розкриває суть якості життя визначення, яке полягає у тому, що якість життя особистості –

це сприйняття своєї життєвої позиції, а також фізичного, психічного та соціального благополуччя, залежно від якості середовища, в якому людина живе і рівня задоволення життям та іншими складовими психологічного комфорту. Проте, можна зробити висновок, що головним для забезпечення задоволеності життям є система цінностей, які є визначальними чинниками задоволення базових потреб особистості, її ефективного функціонування у напрямі професійної та особистісної самореалізації, міжособистісних стосунків та наповнення життя позитивними емоціями (Чабан, 2008).

Таким чином, якість життя варто трактувати як рівень розвитку та рівень задоволення розвинених потреб та інтересів особистості, бо психологічне благополуччя, автономія, рівність, різні можливості, здібності особистості є потребами та інтересами. Так, категорія якість життя відображає умови людського існування, а також рівень розвитку і рівень задоволення комплексу високорозвинених потреб та інтересів особистості. Вимірювання якості життя зазвичай доповнюється виміром щастя, або психологічного благополуччя, та розглядається як баланс між позитивними і негативними емоціями. Це означає, що психологічна сторона якості життя особистості проявляється передусім у тому, як сама людина визначила для себе межі свого благополуччя, пріоритети у своєму житті, як оцінює свої можливості для задоволення потреб, і чи вона детермінує наявний потенціал для досягнення свого індивідуального рівня якості життя.

Зауважимо, що концепт «якість життя», орієнтований на комплексну оцінку різноманітних, зокрема й нематеріальних, сфер життя суспільства. Він ширше за поняття «рівень життя» і є більш гуманістичним поняттям, тому що задає орієнтування розвитку гармонійного поєднання економічних та неекономічних складових.

На уявлення про взаємозв'язок потреб людини та якості життя вплинула теорія ієрархічних потреб американського психолога А. Маслоу, в якій людина у своїх потребово-мотиваційних прагненнях «дійти до вершини» є сформованою особистістю, самоактуалізованою у житті, а отже, задоволеною своїм життям (Маслоу, 2008). Водночас людина здатна ототожнювати якість життя з перспективою існування, щастям, здоров'ям, віком тощо. Як зазначає Ж. Вірна (2013), якість життя – це суб'єктивне відчуття, близьке до щастя й особистого благополуччя.

Варто зазначити, що чинники, які відіграють певну роль в якості життя, змінюються відповідно до особистих уподобань, але вони часто включають фінансову незалежність, задоволеність роботою, сімейне життя, здоров'я та безпеку (Каган, 2017). Тобто, якість життя особистості включає всі аспекти людського існування.

Історично склалося так, що вимір якості життя проводилося двома способами: виміром об'єктивних умов життя і вимірюванням суб'єктивних оцінок життя. Потреби та інтереси людей індивідуальні та рівень їх задоволення можуть оцінити тільки самі суб'єкти. Вони не фіксуються будь-якими статистичними величинами і практично існують лише в свідомості людей, тому, в їх особистих думках і оцінках. Так, оцінка якості життя є в двох формах: рівень задоволення об'єктивних потреб та інтересів та суб'єктивна задоволеність якістю життя самої особистості.

О.І. Субетто (2017) визначає якість життя як систему духовних, матеріальних, соціокультурних, екологічних і демографічних компонентів життя. Для людини істотне значення має не тільки певний рівень благополуччя, а й духовно орієнтоване життя. Якщо зростання матеріального благополуччя досягається ціною втрати фізичного і психічного здоров'я особистості, її духовно-моральної деформації, така орієнтованість на розвиток суспільства суперечить якості життя (Kagan, 2017). Варто зазначити, що категорія якості життя є головною якісною характеристикою життя особистості, що розкриває не тільки життєдіяльність, життєздатність, а й життєстійкість особистості, тобто, ми вважаємо, що якість життя залежить від рівня стресових ситуацій та життєстійкості, коли при збільшенні кількості стресових ситуацій знижується якість життя. Ключові терміни, пов'язані з розглядом якості життя в психології є суб'єктивне благополуччя і щастя. Причому, суб'єктивне благополуччя вважається багатофакторним конструктом, що передбачає як афективні, так і когнітивні компоненти. Більшістю авторів благополуччя і щастя розглядають або як одна зі сторін якості життя (суб'єктивні аспекти якості життя), або прирівнюються до нього.

Так, специфіка психологічного дослідження якості життя зосереджується, насамперед, у тому, що акцент робиться на його суб'єктивному характері. Із погляду психології, задоволеність життям є «складною, динамічною соціально-психологічною освітою, яка заснована на інтеграції когнітивних й емоційально-вольових процесів, які характери-

зуються суб'єктивним емоціонально-оцінним відношенням і володіє спонукальною силою, що сприяє дії, пошуку, керуванням внутрішніми та зовнішніми об'єктами» (Шамяонов, 2008).

Варто зазначити, що якість життя полягає у її соціально-психологічній природі, яка виявляється у сприйнятті людиною власного задоволення різними сферами свого життя, його облаштуванням, що пов'язане з рівнем її потреб. Задоволеність життям – інтегральний показник, який об'єднує в собі багато компонентів та залежить від певних характеристик (зокрема серед них виділяють віру у власні сили, планування, вміння оцінити наслідки своїх дій). Насамперед, задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, що відбуваються в особистому й професійному житті. Безсумнівне те, що на суб'єктивну оцінку задоволеності чи незадоволеності життям впливають різні детермінанти, серед яких – об'єктивні передумови, зовнішні й внутрішні умови, універсальні чинники (Шамяонов, 2008). Тобто, ми можемо сказати, що якість життя – це інтегральна характеристика фізичного, психологічного, соціального і емоційного стану особистості, що оцінюється з його суб'єктивного сприйняття.

Задоволеність життям є когнітивною стороною суб'єктивного благополуччя, яка доповнена афективною стороною, тобто позитивними і негативними емоціями, що випробовуються людиною в якийсь відрізок часу. Задоволеність життям не відповідає повною мірою поняттю щастя, оскільки воно належить до оцінки всього життя в цілому. До того ж щастя, безумовно, є тривалим станом, а люди оцінюють своє життя найчастіше у конкретний момент, причому ці оцінки вкрай схильні до впливу ситуативних чинників. Щастя, на думку Д. Хейбронна, визначається загальним емоційним станом людини протягом певного періоду життя (Haybron, 2008).

Критерієм успішності та задоволеності життям є також якість життя людини. Аналіз наявних дефініцій «якості життя» дозволяє зробити висновок про те, що зазначена категорія відображає як об'єктивні умови існування індивіда і суспільства в цілому, так і суб'єктивні оцінки цих умов. Так, під якістю життя розуміють поняття, яке включає певний набір необхідних параметрів і умов життя індивіда і оцінку або рівень задоволеності їх реальним станом у індивідів і суспільства (Каменская, 2001).

Проаналізувавши питання вивчення якості життя, можна виокремити наступні підходи: об'єктивний, суб'єктивний та економічний.

Представники об'єктивного підходу (Р. Бауер, Б. Гросс) визначають якість життя через набір статистичних показників. Об'єктивні показники, зводяться в один індекс, модель якого дозволяє врахувати рівень важливості окремих компонентів якості життя (Романюк, 2014). Тобто, цей підхід використовує офіційну статистику.

Представники суб'єктивного підходу (М. Аргайл, М. Бредберн, У. Роджерс, М. Кемпбел) вивчають якість життя через свідомість суб'єкта, його задоволеність життям, відчуття щастя або нещастя. Тому проблема якості життя інтерпретується як проблема досягнення щастя та вказує на рівень задоволеності людиною її життям в цілому та окремими її сферами. Зазначимо, що суб'єктивний підхід базується на встановленні поведінки людини як діяльності, що обумовлена впливом психологічних чинників: мотивації, сприйняття, установки, переконання. Цей підхід використовує суб'єктивні оцінки індивідів або суб'єктивне благополуччя. Ці два підходи не є ідентичними і їх оцінки можуть не співпадати. Серед західних досліджень можна відзначити роботи Р. Вінховена, Е. Дінера, Р. Інглхарта, які аналізували взаємозв'язок об'єктивного та суб'єктивного підходів (Алмакаєва, 2018).

Так, об'єктивний підхід робить акцент на реальних обставинах існування людини, вивченні умов її життя: загально-економічних, географічних, індивідуально-мотиваційних, а суб'єктивний підхід звертає увагу на внутрішній світ особистості, рівень задоволеності індивідуальних потреб, суб'єктивним оцінкам окремих сторін особистісного існування. Тобто, до об'єктивної складової належать: рівень життя, рівень зайнятості, розвиток сфери послуг, соціальне забезпечення; суб'єктивна складова відображає емоційне відношення особистості, рівень задоволеності різними сферами свого життя: задоволення роботою, умовами життя, відчуття комфортності, стабільність та впевненість у завтрашньому дні.

Представники економічного підходу (Р. Арон, Дж. Гелбрейт, Дж. Форрестер) трактують якість життя як категорію, що дозволяє охарактеризувати суттєві обставини життя окремої людини чи населення регіону. Вони розглядають якість життя як необхідний атрибут нового постіндустріального суспільства (Романюк, 2014). Учені

хоч і окреслюють якість життя як нематеріальну категорію, все ж пов'язують цей показник з досягненням певного рівня матеріального добробуту, економічного розвитку та намагаються виміряти його за допомогою об'єктивних показників, зокрема: рівень доходів, стандарт життя, демографічні показники, якість навколишнього середовища. Представники економічного підходу розглядають якість життя як необхідну детермінанту постіндустріального суспільства та комплексну, інтегральну характеристику економічних, соціальних, психологічних, культурних чинників, що визначають статус людини в суспільстві.

Важливим є те, що сама ідея досліджень якості життя полягає в тому, щоб вимірювати не тільки матеріальні потреби людини, але і весь комплекс її потреб. Якщо оцінювати тільки матеріальні аспекти або вдаватися тільки до об'єктивної статистики навіть при описі нематеріальних сфер життя, це не буде гуманістичною інтерпретацією якості життя в повному розумінні цього слова.

Також якість життя позначає кількісний рівень і різноманітність тих матеріальних і духовних потреб, які здатна задовольнити людина в умовах певного суспільства. Більшість дослідників визначають якість життя як індивідуальну оцінку задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини (Смолева, & Морев, 2016). Так, якість життя є складним, багатокomпонентним явищем, залежним як від об'єктивних чинників (задоволення людських потреб та інтересів у цих соціально-економічних умовах), так і від різноманітних суб'єктивних чинників (психологічних, соціальних, соціокультурних та інших). Підвищення рівня якості життя є критерієм і необхідною умовою людського розвитку.

Як зазначає О. Субетто (2017) управління якістю життя передбачає управління розвитком якості особистості на основі процесів соціалізації, в першу чергу в межах сім'ї та освіти, управління якістю середовища життя, управління якістю освіти, управління якістю розвитку населення, управління якістю здоров'я населення та ін.

Ми розглядаємо поняття якості життя в ключі психології особистості, як психологічної категорії, тобто яким чином особистість суб'єктивно відчуває, сприймає, оцінює якість свого життя і наскільки створювана якість життя сприяє зміцненню психологічного благополуччя особистості. У якості одного з особистісних чинників, який потенційно може впливати на оцінку якості життя особистості, доцільно

розглядати життєстійкість, яка є найважливіший ресурсом особистості, що опосередковує вплив стресогенних чинників на ефективність діяльності, а також на фізичне і психічне благополуччя людини в цілому. Як доведено у працях О. Шамича (2019), результати кореляційного аналізу складових психологічного благополуччя особистості з показниками самодетермінації, самоорганізації та життєстійкості, свідчать про те, що благополуччя пов'язане з наявністю і усвідомленістю цілей, успішністю реалізації планів діяльності та поведінки, наявністю ресурсів і умов для досягнення цілей. Благополуччю сприяють включеність, міжособистісні стосунки та діяльність, можливість задовольняти потребу в спілкуванні та отримувати від цього позитивні емоції. Усі складові психологічного благополуччя корелюють з показниками життєстійкості, що перешкоджає виникненню у них внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок оволодіння стресами і сприйняття їх як менш значимих.

На основі вище зазначеного, ми розробили та представили модель впливу якості життя особистості на її життєстійкість (див. рис. 4.2) (Чиханцова, 2020). Із розробленої моделі якості життя розуміємо, що оцінка якості життя та задоволеність власним життям впливає на розвиток життєстійкості особистості. Тобто, якість життя особистості передбачає всі аспекти людської життєдіяльності.

Як видно з рисунка 4.2, то ми розглядаємо два підходи якості життя: об'єктивний та суб'єктивний. Об'єктивний підхід робить акцент на реальних обставинах існування людини, вивченні умов її життя: загально-економічних, біологічних, соціальних, індивідуально-мотиваційних, а суб'єктивний підхід звертає увагу на внутрішній світ особистості, рівень задоволеності індивідуальних потреб, життєві цілі, суб'єктивну оцінку окремих сторін особистісного існування. Тобто, до об'єктивної складової належать: рівень життя, рівень зайнятості, розвиток сфери послуг, соціальне забезпечення; суб'єктивна складова відображає емоційне відношення особистості, рівень задоволеності різними сферами свого життя: задоволення роботою, умовами життя, фізичним станом, відчуття комфортності, стабільність та впевненість у завтрашньому дні.

Ми дотримуємося думки, що суб'єктивна й об'єктивна складові якості життя не просто співіснують в одній системі, вони з різних сторін відображають одні й ті ж сфери життя людини. Таким чином,

якість життя відображає базові передумови та рівень реалізації вимог розвитку людини, рівень пріоритетності розвитку у культурному процесі, самоідентичність, а також самопізнання людини та життєстійкість (Чиханцова, 2018).

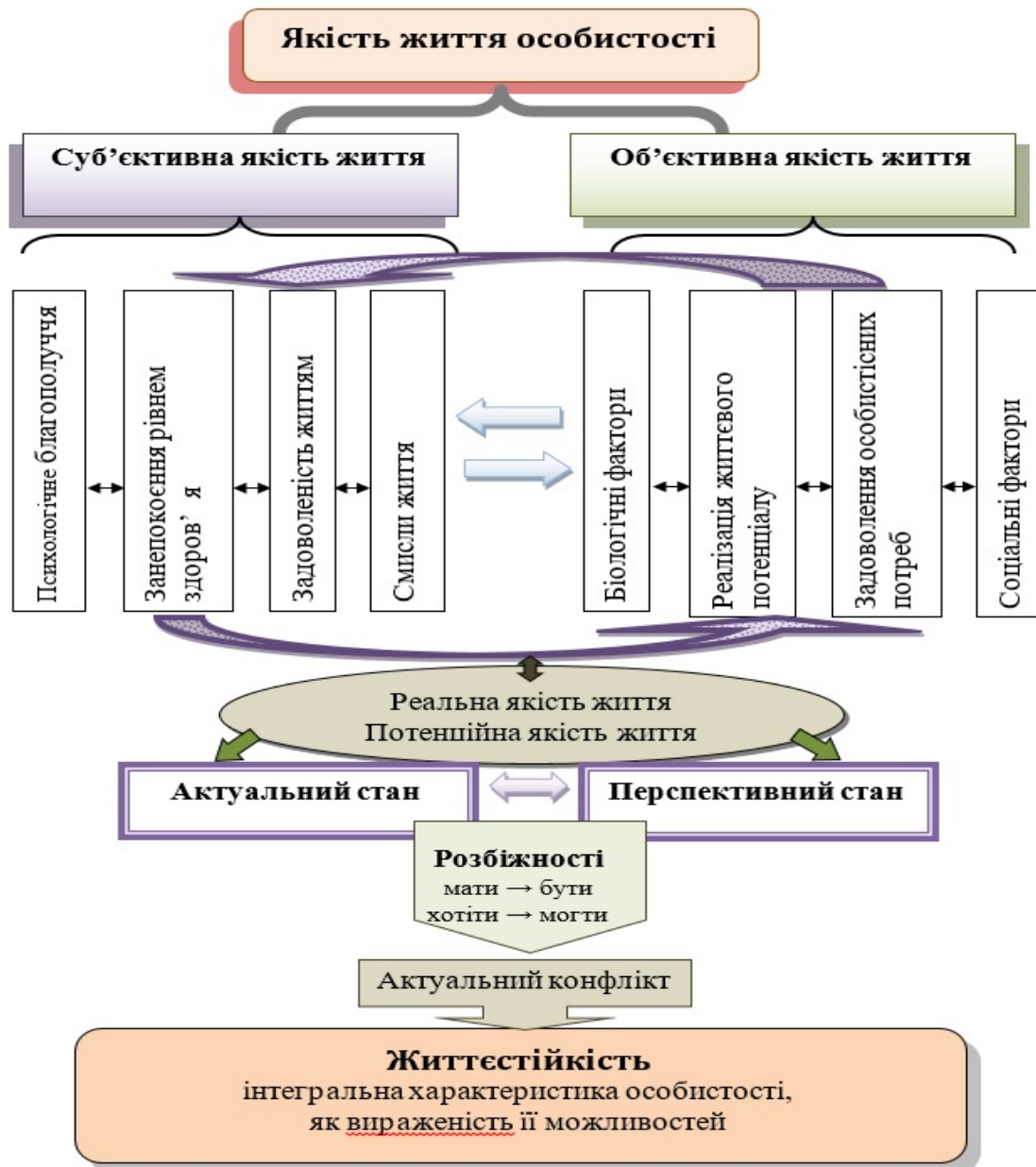


Рис. 4.2. Модель впливу якості життя на розвиток життєстійкості особистості

Досягнення високого рівня якості життя людини неможливе без утвердження високого рівня життестійкості (Чиханцова, 2018). Так, якість життя розглядається як система показників, які характеризують рівень реалізації життєвих стратегій людини та задоволення її життєвих потреб.

Оскільки якість життя – поняття багатфакторне, то в більшості випадків дослідників цікавлять не загальний показник якості життя як такий, а його компоненти: задоволеність людини рівнем фізичного (активність, рухомість, можливість самообслуговування), психологічного (емоціональний фон, в тому числі відчуття щастя або страждання), соціального (можливість участі в суспільній діяльності, контакти, обмеження можливостей за станом здоров'я в плані навчання, роботи, відпочинку), духовного благополуччя; загальне сприйняття стану свого здоров'я і благополуччя (Гурылева, Хузиєва, Добровольская, 2002).

Аналізуючи модель якості життя особистості, можемо зазначити, що якість життя особистості є індивідуальним та суб'єктивним поняттям, що об'єднує у своїй суті найважливіші сфери життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість життя та розвиток власної життестійкості.

Оскільки суть життестійкості полягає в тому, що вона передбачає переконаність і готовність людини впоратися з будь-якою життєвою ситуацією, а також відкритість людини до всього нового, то рівень життестійкості може опосередковувати вплив на сприйняття та оцінку ситуації, в якій перебуває людина. Залежно від рівня життестійкості людина сприймає її або як психотравмувальну, або як стимулювальну на подальший розвиток та досягнення. Механізм впливу рівня життестійкості на якість життя людини здійснюється за допомогою адекватного оцінювання поточної життєвої ситуації та готовності людини активно діяти на користь свого майбутнього.

Дослідження доводять, що люди з високим і низьким рівнем життестійкості мають різний рівень активації і, тому, різне за якістю і насиченістю життя (Чиханцова, 2018). У разі, якщо людина повною мірою усвідомлює причинно-наслідковий зв'язок між рівнем свого життя і власною активністю, якщо вона має прагнення підвищити цей рівень, то вона прагне подолати свою пасивність. Таке розуміння є ключовим моментом у стресових ситуаціях, які людина починає сприймати не як невдачі, а як мотивацію на подальшу дію. Все

це позитивно впливає на підвищення рівня життєстійкості людини і позначається на рівні її життя.

Люди з більш високою життєстійкістю схильні використовувати більш ефективні стратегії подолання стресу (планування вирішення проблем, позитивна переоцінка), в той час як люди з більш низькою схильні використовувати менш ефективні стратегії (відсторонення, втеча або уникнення).

Г. Лек і Д. Вільямс досліджували взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням в різних сферах життя (сім'я, робота, інші і «Я») і психологічними якостями життєстійкості. Результати дослідження показали, що соціальний інтерес пов'язаний з включеністю у взаємини з іншими і в навколишнє середовище людини, які є складовою частиною психологічної якості життєстійкості, і цей же соціальний інтерес заохочує людину до використання активних копінг-стратегій і розвитку якостей життєстійкості (Александрова, Лебедева, Леонт'єв, 2009).

Дослідження О. Бородкіної доводять, що люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя відрізняються залученістю в те, що відбувається, упевненістю в довготерпінню світу, переконанням в можливості контролювати свій життєвий шлях, розглядом життя як способу набуття досвіду. Так, результати проведеного дослідження показали, що суб'єктивне благополуччя пов'язано з життєстійкістю: чим вище рівень життєстійкості особистості, тим вище її суб'єктивне благополуччя, і тому, якість життя (Вербина, 2017).

Так, життєстійкість людини поєднується з деякими не менш важливими її індивідуальними особливостями, що надають їй стійкість і орієнтують на значимі цілі. Людина з високою життєстійкістю прагне керуватися у своєму житті ідеальним образо світу, що дозволяє їй абстрагуватися від дрібниць життя і формулювати чіткі цілі свого майбутнього життя, і направляти на них свою активність, незважаючи на виникаючі труднощі, креативно знаходити в них нові ресурси для просування до бажаного майбутнього. При цьому людині властивий високий емоційний інтелект, здатності адекватно керувати емоціями, а також безумовне дотримання здорового способу життя. Все це впливатиме і на підвищення якості життя.

Отже, можемо сказати, що якість життя – це рівень задоволеності людей своїм життям, що має безпосередній вплив на розвиток життє-

естійкості. А прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості.

Дослідження якості життя є важливим методом інтегральної оцінки основних аспектів життя людини, а також дозволяє вирішувати низку актуальних проблем у різних сферах життєдіяльності людини. Тому наукові та практичні розробки щодо питань дослідження якості життя особистості залишаються пріоритетним напрямом психологічної науки.

4.4. Психологічні чинники якості життя особистості

Проблема якості життя є предметом дослідження у багатьох науках, зокрема в економіці, соціології, медицині та ін. (Воловик, 2003; Гукалова, 2005; 2009; Чабан, Хаустова, Безшейко, & Москаленко, 2017 та ін.). Однак саме в психології феномен якості життя отримує статус методологічної інтерпретації з позиції самооцінки особистістю об'єктивних та суб'єктивних аспектів свого існування (Вірна, 2013; Ложкин, & Волянчук, 2005; Мушкевич, & Корпач, 2011; Приступа, & Куриш, 2010).

Як вже зазначалось, об'єктивні параметри оцінки якості життя вимірюються певними методами. Об'єктивна оцінка економічних чинників якості життя охоплює показники матеріального добробуту, доходу; середньомісячної заробітної плати, розміру прожиткового мінімуму, чисельності населення з доходами нижчими за прожитковий мінімум, структури грошових доходів і витрат населення; забезпеченості житлом тощо. Суб'єктивні оцінки презентують індивідуальне сприйняття людиною якості життя та ґрунтуються на суб'єктивних відчуттях, особистих оцінках. Деякі науковці виділяють раціональну і емоційну складові у суб'єктивних оцінках. Перший компонент складається із загальної задоволеності життям і оцінок рівня задоволеності різними сторонами життя. Другий компонент є співвідношенням позитивних і негативних емоцій (Приступа, Куриш, 2010). Суб'єктивні параметри оцінюються алгоритмами, що залежать від знань та накопиченого особистого життєвого досвіду, індивідуальних критеріїв оцінювання об'єктів, суб'єктів та явищ, життєвих ціннос-

тей і світогляду. Тому важливим є вибір критеріїв, за якими людина має оцінювати якість свого життя, методологічний інструментарій узагальнення отриманих висловлювань і оцінок, визначення чинників, здатних впливати на усвідомлення станів індивіда тощо (Лібанова та ін., 2013).

Як зазначають деякі учені, концепція якості життя пов'язана із здоров'ям і розглядається як інтегральна характеристика фізичного, психічного й соціального функціонування людини, й заснована на її суб'єктивному сприйнятті (Віговська, 2013).

Для діагностики показників якості життя ми розробили опитувальник на вивчення якості життя особистості (Додаток В). Методика є дослідницькою, тому не передбачено визначення рівня вираженості діагностованих параметрів, їх нормування, а також переведення в стенові показники. Через гетерогенний характер якості життя особистості, її неможливо чітко охарактеризувати лише кількісними параметрами, тому ми вирішили також розкрити структурну характеристику якості життя. У таблиці 4.7. представлено описові статистики якості життя.

Таблиця 4.7

Середні показники якості життя особистості

Шкала	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
Якість життя	70,87	16,0	112,0	13,91	25,0 %

На нашу думку, якість життя залежить від наявності та впливу негативних життєвих ситуацій і рівня життєстійкості, коли при збільшенні кількості стресових ситуацій знижується якість життя. Аналізуючи показники якості життя, ми можемо сказати, що якість життя особистості є індивідуальним і суб'єктивним поняттям, що об'єднує у своїй суті найважливіші сфери життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість життя і розвиток власної життєстійкості.

За допомогою розробленого опитувальника «Вивчення якості життя особистості» ми підтвердили думку про те, що якість життя є багатокомпонентним явищем, залежним від об'єктивних і суб'єктивних чинників (див. табл. 4.8). Результати опитування показали, що у цілому 73,24 % досліджуваних задоволені своїм життям.

Таблиця 4.8

**Взаємозв'язок якості життя з об'єктивними
та суб'єктивними чинниками**

Об'єктивні та суб'єктивні чинники	Якість життя
Задоволеність життям	0,71**
Задоволеність професією	0,56**
Задоволеність своєю роботою	0,67**
Задоволеність рівнем своєї освіти освітою	0,59**
Задоволеність станом здоров'я	0,65**
Задоволеність рівнем фінансового забезпечення	0,59**
Задоволеність від спілкування з друзями	0,52**

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні 0,01

Згідно з отриманими даними критерієм якості життя є задоволеність життям, що й було підтверджено ($r = 0,71$; $p \leq 0,01$). Також якість життя залежить від задоволеності станом свого здоров'я ($r = 0,65$; $p \leq 0,01$), задоволеності професією ($r = 0,56$; $p \leq 0,01$) та задоволеності фінансовим становищем ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$). Із отриманих результатів можемо зробити висновок: що щасливішою відчувається людина, то вищою буде якість її життя. Спілкування з друзями також впливає на якість життя ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$), що вказує на важливість міжособистісних стосунків. Нагадаємо, що спілкування відіграє також важливу роль у формуванні життєстійкості, яка залежить від стосунків між дітьми та батьками із самого дитинства.

Отже, згідно з отриманими даними, якість життя часто має надлишковий ефект, тобто задоволеність людини однією сферою якості життя впливає на рівень задоволеності в інших сферах. Наприклад, висока якість професійної зайнятості та задоволеність своєю роботою підвищують задоволеність усією якістю життя.

Із аналізу відповідей досліджуваних можна зробити висновок, що суб'єктивне сприйняття різноманітних компонентів якості життя окремими людьми може дуже різнитися, тобто певні умови забезпечення гідного життя, значущі для одного індивіда, можуть виявитися неважливими або малозначущими для іншого (див. рис. 4.3).

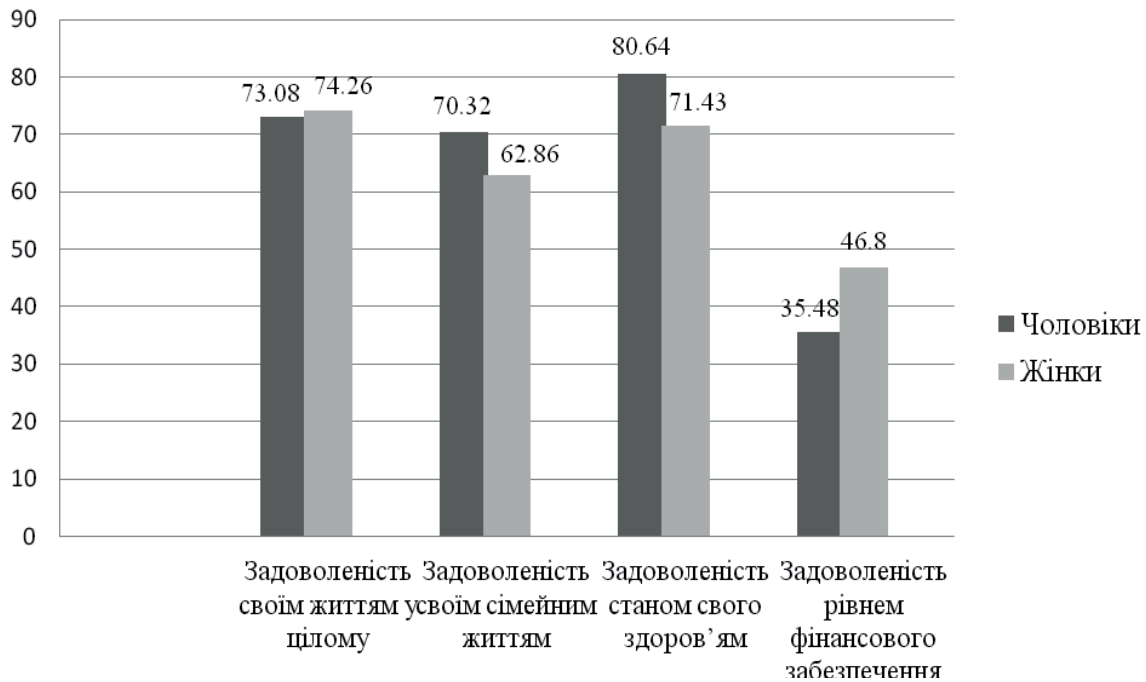


Рис. 4.3. Задоволеність досліджуваних своїм життям залежно від статі (%)

Високий показник задоволеності своїм життям пов'язаний перш за все з задоволеністю станом свого здоров'я, що є характерним для вікового періоду нашою вибірки та не потребує суттєвого медичного забезпечення. Але кожен другий респондент також відмітив, що загалом не є задоволеним станом медичного забезпеченням в країні.

Низькі показники як серед чоловіків, так і жінок виявилися у задоволеності фінансовим забезпеченням, що має найсуттєвіший вплив на якість життя. Але, варто зауважити, що майже кожна друга жінка (46,8 %) виявилися дещо більш незадоволеною своїм матеріальним становищем, у порівнянні з чоловіками (35,48 %).

Як видно з рисунка 4.3, аналіз відповідей показав відсутність значних гендерних відмінностей у визначенні найбільш важливих сфер життя. І чоловіки, і жінки майже однаково оцінюють якість свого життя. Також, 15,38 % респондентів від усієї вибірки зазначили, що їм важко відповісти на запитання та оцінити свою якість життя у цілому. Такі результати можна пояснити тим, що студенти та молоді працівники є більш залежними від батьків і не переймаються фінансовими питаннями та не мають своєї власної сім'ї.

Варто зазначити, що оцінка якості життя відносна. Визначення самою людиною рівня задоволеності своїх потреб ґрунтується на її життєвому досвіді, рівні культурного, інтелектуального, емоційного розвитку. Якість життя представлено як життєве благополуччя, при якому людина відчуває внутрішню задоволеність умовами свого життя.

На рисунку 4.4 представлено розподіл вибірки досліджуваних за рівнями якості життя. Зазначимо, що в процесі дослідження рівнів якості життя особистості виявлено, що рівень якості життя особистості в цілому перебуває в межах статистичної норми. Виявивши рівень якості життя в балах, ми порахували у відсотках кількість досліджуваних із високим, середнім і низьким рівнями якості життя.

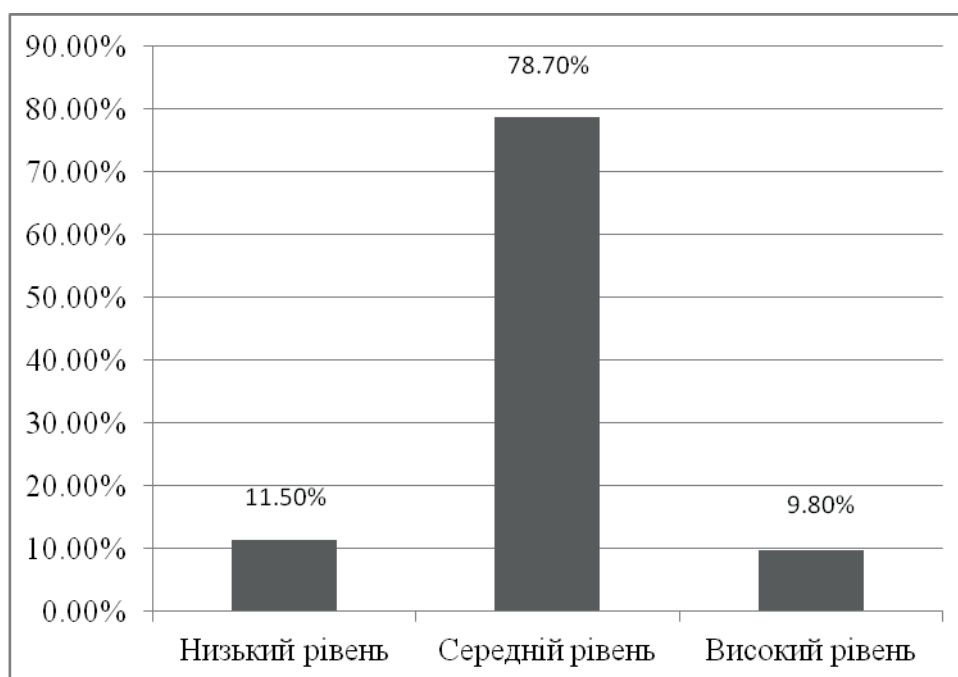


Рис. 4.4. Вираженість якості життя досліджуваних

Так, у 11,5 % досліджуваних виявлено низький рівень якості життя, у 78,7 % досліджуваних переважає середній рівень, у 9,8 % – високий. Тобто, як показано на рисунку 4.4, лише кожен десятий досліджуваний має високий рівень якості життя.

Розглянемо детальніше рівні якості життя залежно від статі. Результати наведено на рисунку 4.5.

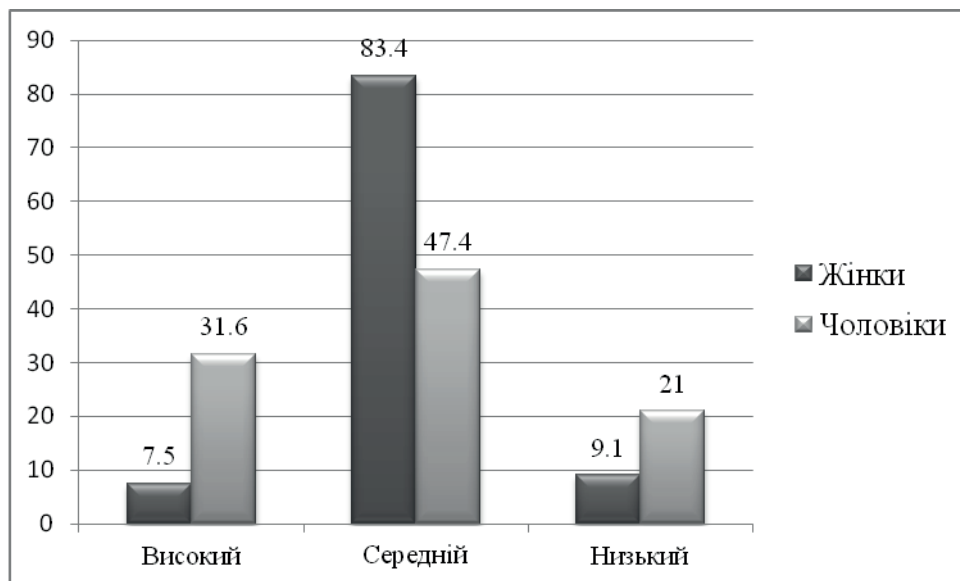


Рис. 4.5. Вираженість рівнів якості життя залежно від статі (%)

Як видно з рисунка 4.5, то, загалом, переважає середній рівень якості життя як у жінок, так і чоловіків. Проте варто зауважити, що кожен третій чоловік і лише кожна дванадцята жінка мають високий рівень якості життя. Тобто, можемо сказати, що на задоволеність складовими якості життя впливає стать. Розглянемо також рівень якості життя залежно від професійної зайнятості (див. рис. 4.6).

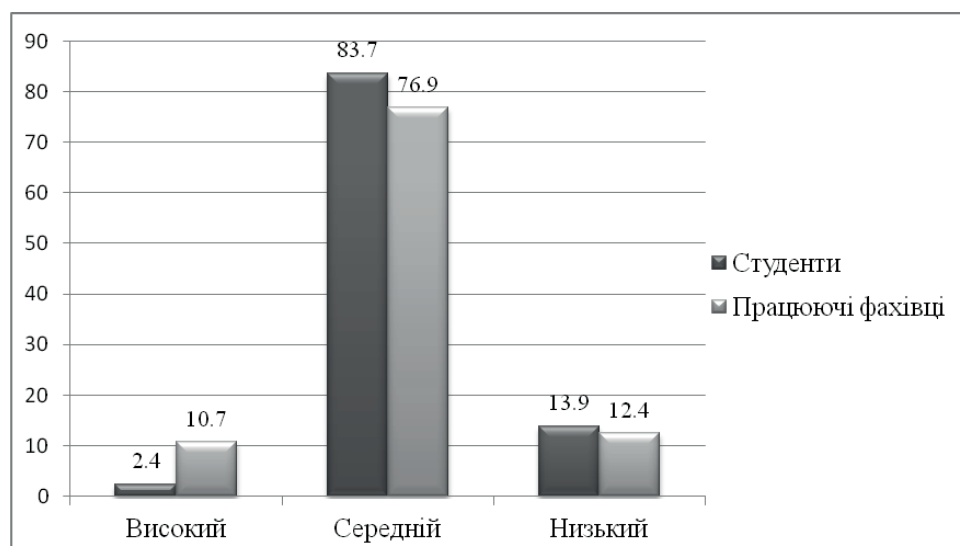


Рис. 4.6. Вираженість рівнів якості життя залежно від зайнятості (%)

Аналізуючи отримані дані, можемо сказати, що рівні якості життя залежно від зайнятості людей майже не відрізняються.

Зазначимо, що вимірювання афективних компонент якості життя зазвичай доповнюється виміром щастя. Відчуття щастя – нещастя в цьому випадку розглядається як баланс між позитивними і негативними емоціями (Рубанова, 2014). Поняття якісного життя пов’язане також з виміром психологічного благополуччя людини. Цей термін широко використовується в суспільних науках як категорія, що відображає якість умов життя людини, рівень задоволення її потреб (Павлова, Тулайдан, & Виноградський, 2011). Якість життя залежить від того, наскільки задоволені потреби індивіда, а також від того, наскільки задоволені потреби відповідають соціальному і культурному контексту (норми, звичаї, традиції) і наскільки вони відповідають індивідуальним вимогам (соціальний стан, соціальний статус, рівень освіти і т.п. У психології якість життя зазвичай розглядається як синонім суб’єктивного благополуччя або, вужче, його когнітивної складової – задоволеності життям.

Якість життя також можна визначити як рівень комфортності людини як у своєму внутрішньому світі, так і в межах свого суспільства (Віговська, 2013). Тому ми проаналізували кореляційні зв’язки між складовими компонентами якості життя особистості з суб’єктивними показниками. Результати наведено в таблиці 4.9. та 4.10.

Таблиця 4.9

Взаємозв’язок якості життя з щастям, задоволеністю життям та психологічним благополуччям

Шкала	Щастя	Задоволеність життям	Психологічне благополуччя	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Баланс афекту	Осмисленість життя
Якість життя	,53**	,52**	,59**	,44**	,32**	,51**	,30**	,40**	,61**	-,57**	,46**

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні 0,01

Проведений кореляційний аналіз свідчить про те, що якість життя має взаємозв’язки із усіма складовими психологічного благополуччя, щастям та задоволеністю життям.

Зазначимо, що критерієм якості життя є задоволеність життям, що і було підтверджено ($r = 0,54$; $p < 0,01$). Існує також взаємозв'язок між якістю життя та задоволеністю станом свого здоров'я ($r = 0,48$; $p < 0,01$), задоволеністю професією ($r = 0,52$; $p < 0,01$), задоволеністю фінансовим станом ($r = 0,58$; $p < 0,01$) та задоволеністю спілкуванням з друзями ($r = 0,46$; $p < 0,01$). Це може свідчити про те, що досліджувані залюбки взаємодіють з оточенням; піклуються як про своє благополуччя, так і про благополуччя інших; здатні співпереживати, допускають прихильність і близькі стосунки; розуміють, що людські взаємини будуються на взаємних вчинках.

Таблиця 4. 10.

Взаємозв'язки якості життя з об'єктивними та суб'єктивними чинниками

Шкала	Задоволеність життям	Задоволеність професією	Задоволеність своєю роботою	Задоволеність рівнем своєї освіти освітою	Задоволеність станом здоров'я	Задоволеність рівнем фінансового забезпечення	Задоволеність від спілкування з друзями
Якість життя	,54**	,52**	,48**	,49**	,48**	,58**	,46**

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні 0,01

Як зазначають учені (Шварцер, Ерусалем, & Ромек, 1996), висока самоефективність має позитивні соціальні наслідки: вона пов'язана з кращим здоров'ям (психічним і соматичним), більш високими досягненнями та кращою соціальною інтеграцією, що безпосередньо впливає на рівень якості життя. Існує чотири джерела самоефективності: конкретні успіхи, які сприймає людина особисто; спостереження за чужим успіхом; вербальний вплив; емоційне збудження, що відчувається особисто.

Взаємозв'язок якості життя з самоефективністю, самоставленням та життєстійкістю продемонстровано в таблиці 4.11.

Таблиця 4.11

**Взаємозв'язок якості життя з самоефективністю,
самостваленням та життестійкістю**

Шкали	Самоефективність	Самоствалення						Життестійкість		
		Інтегральне самоствалення	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самовпевненість	Самоприйняття	Самоінтерес	Включеність	Контроль	Виклик
Якість життя	,32**	,50**	,47**	,33**	,49**	,50**	,41**	,53**	,48**	,52**

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні 0,01

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між якістю життя та самоефективністю ($r = 0,32$; $p < 0,01$). Отримані результати можуть свідчити про те, що самоефективність характеризує впевненість людини у спроможності контролювати події власного життя та досягати бажаних цілей щоб забезпечити високий рівень якості життя.

Аналізуючи наявність позитивного статистично значущого кореляційного зв'язку між якістю життя та самостваленням ($r = 0,50$; $p < 0,01$) і усіма його компонентами, можемо припустити, що позитивне ставлення особистості до себе породжує позитивне ставлення і до світу також. Це зокрема сприяє високому рівню якості життя, оскільки відношення людини до інших, її світосприйняття, система цінностей та відношення до життя є відображенням самоствалення.

Як вже зазначалося, категорія якості життя є головною якісною характеристикою життя особистості, що розкриває не тільки життєдіяльність, життєздатність, а й життестійкість особистості, на що і вказує взаємозв'язок якості життя та усіх складових життестійкості, як включеність ($r = 0,53$; $p < 0,01$), контроль ($r = 0,48$; $p < 0,01$) та виклик ($r = 0,52$; $p < 0,01$). Ми вважаємо, що якість життя залежить від рівня стресових ситуацій та життестійкості, коли при збільшенні кількості стресових ситуацій знижується якість життя.

На основі регресійного аналізу визначимо, які з незалежних змінних суттєві та значущі для передбачення показника рівня якості життя особистості. У таблиці 4.12 наведено результати регресійного аналізу, за яким можемо спрогнозувати показник якості життя.

Таблиця 4.12

Предиктори якості життя особистості

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінки
1	,73 ^a	,53	,47	8,77
2	,76 ^b	,60	,57	5,85
3	,79 ^c	,65	,59	5,94
4	,84 ^d	,69	,65	4,84

Примітки:

^aПредиктори: (Конст), задоволеність життям, ^bПредиктори: (Конст), задоволеність життям, самоефективність;

^cПредиктори: (Конст), задоволеність життям, самоефективність, щастя;

^dПредиктори: (Конст), задоволеність життям, самоефективність, щастя, психологічне благополуччя; ^e Залежна змінна: якість життя

Найбільш точно значення показника якості життя особистості прогнозує модель, що включає такі показники, як задоволеність життя, самоефективність, щастя, психологічне благополуччя. 69,7 % дисперсій пояснюється з її допомогою (R-квадрат=0,697). У таблиці 4.13 наведено рівняння регресії.

Таблиця 4.13

Коефіцієнти регресійної моделі^a

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.	
	B	Ст. пох.	Beta			
4	(Константа)	14,02	9,70	-	,45	,15
	Самоефективність	,31	,27	,01	,05	,364
	Щастя	,45	,23	,17	2,02	,05
	Психологічне благополуччя	,47	,36	,26	1,16	,25
	Задоволеність життям	,39	,14	,25	2,86	,01

Примітка: а Залежна змінна: Якість життя

Порівнявши показники Бета, можемо зробити висновок, що показник «психологічне благополуччя» найбільше впливає на прогнозування показника якості життя. Проведений аналіз психологічних особливостей якості життя особистості доводить, що психологічне благополуччя є ресурсом для підвищення якості життя. Тобто, ми вважаємо, що розуміти під якістю життя потрібно комплексну характеристику, інте-

гральний показник, що характеризує рівень розвитку і повноту задоволення всього комплексу потреб та інтересів особистості.

Отже, проаналізувавши отримані результати, ми можемо зробити висновок, що якість життя особистості є індивідуальним та суб'єктивним поняттям, що об'єднує у своїй суті найважливіші сфери життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість життя. Поняття якості життя ми розглядаємо як психологічну категорію, тобто як особистість суб'єктивно відчуває, сприймає, оцінює якість свого життя і наскільки створювана якість життя сприяє зміцненню психологічного благополуччя особистості.

Результатом дослідження якості життя як психологічного феномену особистості є його інтерпретація як психологічного стану людини, який визначає міру комфортності у внутрішньому та зовнішньому світі через задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини та загального сприйняття стану здоров'я і психологічного благополуччя.

За допомогою опитувальника «Вивчення якості життя особистості» ми підтвердили думку про те, що якість життя є багатокомпонентним явищем, залежним від об'єктивних і суб'єктивних чинників.

Проведене дослідження дозволило стверджувати, що якість життя – це комплексна характеристика задоволення матеріальних і культурних потреб людей, рівня життєстійкості, самоефективності, щастя та психологічного благополуччя окремої людини і суспільства в цілому.

ВИСНОВКИ

У розмаїтті підходів у розумінні психологічного благополуччя особистості, можна виділити *два основні*: гедоністичний та евдемонічний. Згідно з першим психологічне благополуччя є станом людини, що виникає через задоволення потреб у різних сферах життя; згідно з другим – це результат розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні або реалізації своєї природи.

Психологічне благополуччя особистості має складну та багатогранну особистісну детермінацію, важливе значення в якій належить, чинникам особистісної автономії, самовираженню, реалізації своєї природи, розкриттю свого творчого потенціалу, цілеспрямованості, позитивним взаєминам з оточенням та самоефективності. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є *мотиваційним параметром* особистості, рівень вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи.

Чинниками психологічного благополуччя особистості є управління середовищем (здатність впливати на те, що відбувається), особистісне зростання (наявність необхідності у постійному самовдосконаленні), позитивні взаємини з оточенням (спрямованість на формування позитивних взаємин з оточенням), автономія (відносна самостійність у функціонуванні та прийнятті рішень). В прогностичній моделі показника психологічного благополуччя, предикаторами, що мають найбільший вплив на нього є автономія, особистісне зростання та когерентність.

Роль автономії, яка має найбільший вплив в прогностичній моделі психологічного благополуччя особистості, полягає у внутрішньому балансі між потребою в автономії та потребою у зв'язках з іншими;

цей баланс залежить як від особистісних якостей людини, так і від культурних особливостей суспільства. Ключовим моментом для досягнення високого рівня особистісної автономії є усвідомлення сенсу власного життя, розуміння власних життєвих цілей, віра у можливість їх досягти. Предикторами успішних позитивних стосунків є залученість, очікуване ставлення оточення, самовираження та самоповага, життєві цілі та позитивні життєві результати. Підтримка автономії особистості та її позитивних стосунків з іншими, що здійснюється також за рахунок таких особистісних характеристик як самовираження, самоповага та життєві цілі.

Встановлено, що життєстійкість як здатність людини долати труднощі і перетворювати стресову ситуацію на можливість особистісного зростання, може розглядатися як основа для розвитку особистісної автономії та психологічного благополуччя.

Вивчення особливостей впливу життєвих перспектив на психологічне благополуччя особистості показало, що усвідомлення і розуміння перспективи майбутнього активізує пошук нових смислів, більш реалістичних очікувань, цілей, терпимість та пошук взаємодії з іншими.

Найсуттєвішими бар'єрами у формуванні мотивації самореалізації є нездатність стати суб'єктом власного життя; нерозвинутість здібностей до саморозуміння, самопізнання, нечіткість уявлень про себе, стереотипи та установки, пов'язані із неадекватною значимістю інших людей тощо. Це призводить до неадекватної постановки цілей; несформованості механізмів саморозвитку; неприйняття себе, неправильних уявлень про власні перспективи.

Сприяння психологічному благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей в майбутньому.

Дослідження феноменів «якості життя» та «задоволеності життям» показало, що суб'єктивні показники, такі як самоповага, відчуття контролю життя та інше, мають важливе значення не лише в оцінці якості життя, а й в оцінці адаптаційних можливостей різних категорій людей. Предикторами задоволеності життям є можливість займатися значимою діяльністю та міра залученості в діяльність.

Отже, психологічне благополуччя особистості можна визначити як інтегральний показник рівня спрямованості особистості на реалі-

зацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Agich, G. J. (2003). *Dependence and Autonomy in Old Age: An Ethical Framework for Long-Term Care*, 2nd edn., rev. Cambridge University Press.
- Allison, P. J., Locker, D., & Feine, J.S. (1997). Quality of life: a dynamic construct. *Social Science of Medicine*, 45(2), 221–30. doi: 10.1016/s0277–9536(96)00339–5. PMID: 9225410.
- Antonovsky, A. (1987). *Untraveling the mystery of health – How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725–733.
- Bandura, A. (1978). The self-system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33(4), 344–358. doi.org/10.1037/0003–066X.33.4.344
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71–81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. doi.org/10.1177/0149206311410606
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191–215.
- Bekker, M. H. J., & van Assen, M. A. L. M. (2006). A Short Form of the Autonomy Scale: Properties of the Autonomy–Connectedness Scale (ACS-30). *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 51–60.
- Berenger, V., & Verdier-Chouchane, A. (2007). Multidimensional Measures of Well-Being: Standard of Living and Quality of Life Across Countries. *World Development*, 35(7), 1259–1276.
- Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-World: Selected Papers of Ludwig Binswanger*. Condor; Later edition.
- Bond, M.J., & Feather N. T. (1988). Some Correlates of Structure and Purpose in the Use of Time. *J. of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321–329.
- Bradburn, N. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
- Bradburn, N. M. (1965). *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Aldine Publishing Company. Chicago, USA.
- Brothers, D. (1991). *Private Practice*. N. Y. Falling backwards: An exploration of trust and self-experience.
- Candy, Ph.C. (1991). *Self-direction for Lifelong Learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Carr, A. J., Gibson, B., & Robinson, P. G. (2001). Measuring quality of life: Is quality of life determined by expectations or experience? *BMJ (Clinical research ed.)*, 322(7296), 1240–1243. doi.org/10.1136/bmj.322.7296.1240
- Chen, W. et al. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98–102.
- Chykhantsova, O. (2020). The personal quality of life and life satisfaction. The 3rd International scientific and practical conference – Scientific Congress (March 22–24, 2020) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain, 304–307.

- Collins, N., & Feeney, B. A. (2015). New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–47. doi:10.1177/1088868314544222.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I.S., eds. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Daddis, Ch. (2011). Desire for Increased Autonomy and Adolescents' Perceptions of Peer Autonomy: «Everyone Else Can; Why Can't I?» *Child Development*, 82(4), 1310–1326.
- Das, M. M. (2017). *Autonomy in long-term elderly care*. Laurea.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. *Handbook of self-determination research*. (pp. 431–441). Rochester, New York.
- Dergacheva, O., Dorfman, L. & Leontev, D. (2008). Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций. *Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология*, 3, 91–106.
- Dieffenbach, K. D., & Statler, T. A. (2012). More Similar than Different: The Psychological Environment of Paralympic. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 109–118.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2009). *Culture and Well-being: The Collected Works of Ed Diener*. London: Business Media B. V.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185. doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926–935.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen R. et al. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive. *Evaluations of life. Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276
- Eckhardt, P. (2001). Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und

- Sinnerleben [Scales measuring existential motivations, selfworth, and experience of meaning]. *Existenzanalyse*, 18(1), 35–39. (in German)
- Feather, N.T., Bond, M.J., & Zaleski, Z. (Ed.) (1994). Structure and Purpose In the Use of Time. *Psychology of Future Orientation*, 29(4), 121–140.
- Fleming, M. (2005). Gender in adolescent autonomy: distinction between boys and girls accelerates at 16 years of age. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 3(2), 33–52.
- Gabanska, J. (1995). Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology*, 1, 1–4.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311–319.
- Haybron, D. M. (2008). *Philosophy and the science of subjective well-being*. In M. Eid & R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 17–43). Guilford Press.
- Heilmann, K., Bräsen, J., Herke, M., Richter, M., & Rathmann, K. (2018). Soziale Determinanten der subjektiven Gesundheit, Lebenszufriedenheit und krankheitsbedingten Schulfehltag von Heranwachsenden in Deutschland: Erste Ergebnisse des Nationalen Bildungspanels (NEPS). *Gesundheitswesen*, 80(7), 613–620. doi: 10.1055/s-0042–123849
- Huebner, E. S., Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Quality of Life Research*, 1, 139–150.
- Inguglia, C. (2015). Autonomy and Relatedness in Adolescence and Emerging Adulthood: Relationships with Parental Support and Psychological Distress. *Journal of Adult Development*, 22(1), 1–13.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York, Basic Books.
- Jenkinson, C. (2020). Quality of life. *Encyclopedia Britannica*. Retrieved from: <https://www.britannica.com/topic/quality-of-life>
- Joronen, K., & Astedt-Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11, 125–133.
- Kagan, J. (2017). Quality of Life. *Investopedia* URL: <https://www.investopedia.com/terms/q/quality-of-life.asp>
- Keyes, C. L. M. (2014). *Mental health as a complete state: how the salutogenic perspective completes the picture*. Bridging occupational, organizational and public health. (pp. 179–192.). Editors: Bauer GF, Hämmig O. Dordrecht: Springer.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. doi.org/10.1037/0022–3514.82.6.1007
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M.C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525–533.
- Längle, A. (2011). *The Existential Fundamental Motivations structuring the motivational process*. Leontiev D.A. (Ed.) *Motivation, Consciousness and Self-Regulation*. Nova Science Publishers, Inc. 27–42.
- Leontev, D., & Rasskazova, E. (2006). *Тест жизнестойкости [Test of psychological hardiness]*. Moscow: Smysl.

- Lu, L., & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36–49.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. doi.org/10.1023/a:1006824100041
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.
- Maksymenko, S., & Serdiuk, L. (2016) Psychological Potential of Personal Self-realization. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 6 (1), 92–100. doi.org/10.21277/sw.v1i6.244
- Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (editors) (2020). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology – Clinical Applications*. Springer International Publishing, Cham.
- Moller, A. C., Deci, E. L., & Elliot, A. J. (2010). Person-level relatedness and the incremental value of relating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 754–767. doi:10.1177/0146167210371622
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (Eds) (2014). The concept of flow. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 239–263.
- Ng, Z. J. et al. (2017). Confirmatory Factor Analytic Structure and Measurement Invariance of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS) in a Longitudinal Sample of Adolescents. *Child Indicators Research*, 1–11.
- Osin, E., & Boniwell, I. (2010). Self-determination and well-being. *Poster presented at the Self-Determination Conference*. Ghent, Belgium.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434–457. doi:10.1037/0022–3514.92.3.434
- Pavey, L., Greitemeyer T., & Sparks, P. (2011). Highlighting relatedness promotes prosocial motives and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 905–917. doi.org/10.1177/0146167211405994
- Peschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Berlin, New York: Springer Verlag.
- Philip, C. (1991). *Self-direction for Lifelong Learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Remmers, A. (1996). WIPPF 2.0 int. Transcultural Adaptation of the Psychotherapeutic Questionnaire WIPPF for the International Use. Theoretical and Practical Aspects. WIPPF 2.0 int. – Транскултурална обработка на психотерапевтичния въпросник WIPPF за международно приложение / теоретически и практически аспект. *Journal Positum, Varna, Feb.*, 13–28.
- Rigby, B. T. & Huebner, E. T. (2005). Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*, 42, 91–99.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychology*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic Psychological Needs in Motivation Development and Wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727. doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. (1996). Psychological well-being. In *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged* (p. 365–369). San Diego, CA: Academic Press.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10–28. doi.org/10.1159/000353263
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- Ryff, C. D., Keyes, C., & Lee, M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014) Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910–922.
- Santlli, S. et al. (2017). Career adaptability, hope, optimism, and life satisfaction in Italian and Swiss adolescents. *Journal of Career Development*, 44(1), 62–76.
- Seligman, M. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf.
- Seligman, M. (2002). *Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2003). Foreword: the past and future of positive psychology. C.M. Keyes, J. Haidt (eds). *Flourishing: positive psychology and the life well-lived*. P. XI–XIX. Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5–14.
- Serdiuk, L., Danyliuk, I., & Chaika, G. (2018). Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 8(1), 85–93. DOI: 10.21277/sw.v1i8.357.
- Serdiuk, L. (2011). Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 1(1), 44–51.
- Serdiuk, L. Z. (2019). Factors of Person's Self-Determination and Psychological

- Well-Being. *Modern research of the representatives of psychological sciences: collective monograph* (p. 182–200). Lviv–Toruń: Liha–Pres.
- Serdiuk, L., Danyliuk, I., & Chykhantsova, O. (2019). Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach, 1*, 93–103. doi.org/10.21277/sw.v1i9.454
- Serdiuk L., Otenko S. (2021). The ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist, 1(1)*, 11–14.
- Serpian, S., Swasto, B., & Utami, H. N. (2016). The effect of organizational culture and job satisfaction on organizational commitment, organizational citizenship behavior, and intention to leave. *RJOAS, 12* (60), 157–169.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Houser-Marko, L., Jones, T., & Turban, D. (2005). Doing One's Duty: Chronological Age, Felt Autonomy, and Subjective Well-Being. *European Journal of Personality, 19*, 97–115.
- Shevelenkova, T. & Fesenko, T. (2005) Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика, 3*, 95–121.
- Shogren, K. A., Lee, J., & Panko, P. (2017). An Examination of the Relationship Between Postschool Outcomes and Autonomy, Psychological Empowerment, and Self-Realization. *Journal of Special Education, 51*(2), 115–124. doi.org/10.1177/0022466916683171
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 355–367. doi:10.1037/0022–3514.92.2.355
- Skevington, S. M. (2007). Quality of Life. *Encyclopedia of Stress*. (Second Edition). 317–319.
- Suldo, S. M., Shaffer, E.S., & Riley, K. (2008). A social-cognitivebehavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *School Psychology Quarterly, 23*, 56–69.
- Susen, S. (2015). *The 'Postmodern Turn' in the Social Sciences*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Troy, E. B. (2005). Fostering autonomy in adolescents: a model of cognitive autonomy and self-evaluation. *Researchgate*. <https://www.researchgate.net/publication/254266604>
- Urban W. (1957). *Value theory*. Encyclopaedia Britannica.
- Van Deurzen, E. (1997), *Everyday Mysteries. Existential Dimensions of Psychotherapy*. London: Brunner-Routledge.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies, 9*, 41–79.
- Wright G. (1963). Norm and Action. *A logical enquiry, N. Y.–L.*
- Yu-Jing, G. (2018). Functional Autonomy, Emotional Support, and Well-being Trajectories among the Old-old. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis, 4*, 137–148. doi.org/10.15344/2455–3867/2018/137

- Абульханова-Славская, К. А. (1987). *Жизненные перспективы личности. Психология личности и образ жизни*: под ред. Е. В. Шороховой. Москва: Наука.
- Абульханова-Славская, К. А. (1991). *Стратегия жизни*. Москва: Мысль.
- Адлер А. (1995). *Практика и теория индивидуальной психологии*. М: Прогрес.
- Алмакаева, А. (2018). Как исследуют качество жизни? Режим доступа: <https://postnauka.ru/faq/86535>
- Амонашвили Ш. (1984). *Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников*. М.: Педагогика.
- Андреевкова, Н. В. (2010). Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, 5(99), 189–215.
- Аргайл, М. (2003). *Психология счастья*. Санкт-Петербург: Питер, 2-е изд.
- Вербина, Г. Г. (2017). Жизнестойкость человека как личностный ресурс достижения высокого уровня физического и психического здоровья. *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электронный научный журнал*, Т. 5, № 4(18). Режим доступа: <http://medpsy.ru/climp>
- Бакурадзе О. (1966). Истина и ценность. *Вопросы философии*, 7.
- Бандура, А. (2000). *Теория социального научения*. Санкт-Петербург: Евразия.
- Бескова, Т. В. (2013). Удовлетворенность жизнью и отношение к успеху и неудачам другого: гендерный и возрастной аспект. *Теория и практика общественного развития*, 1, 92–96. Retrieved from: <http://www.teoria-practica.ru/-1-2013/psychology/beskova.pdf>
- Бодалев, А. А. (1993) Психология межличностных отношений (к 100-летию со дня рождения В. Н. Мясищева). *Вопросы психологии*. URL: <http://www.vorpsy.ru/issues/1993/932/932086.htm>
- Бодалев, А. А., Столин, В. В., & Аванесов, В. С. (2000). *Общая психодиагностика*. Санкт-Петербург: Речь.
- Бондарчук, О. І. (2017). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій як індикатор психологічної безпеки освітнього середовища. *Організаційна та економічна психологія в Україні: сприяння регіональному розвитку: тези XII Міжнародної науково-практичної конференції з організаційної та економічної психології*. (с. 65–66). 1–3 червня, 2017, Харків, Україна, Київ, Україна: Видавництво «Гуманітарний центр».
- Брінкман, С. (2020). *Зупинись! Як протистояти культурі самовдосконалення і бути щасливим*. Харків: Vivat.
- Брожик В. (1982). *Марксистская теория оценки*. М.: Прогресс.
- Вансалов В. (1956). *Содержание и форма в искусстве*. М.: Искусство.
- Василенко В. (1966). Ценность и ценностные отношения. *Проблема ценности в философии*. М.-Л.
- Вернік, О. Л. (2019). Екопсихологічний підхід до дослідження благополуччя особистості: середовищно-життєдіяльнісний контекст. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VII: Екологічна психологія*, 47, 68–79.
- Виллюнас В. (1976). *Психология эмоциональных явлений*. М.: Изд-во МГУ.

- Віговська, О. (2013). Якість життя особистості: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. *Освіта регіону. Політологія психологія комунікації*, 2, 161–170.
- Вірна, Ж. (2013). Аксиологія якості життя особистості. *Психологія особистості*, 1(4), 104–112.
- Водяха, С.А. (2013) Предикторы психологического благополучия студентов. *Педагогическое образование в России*, 1, 70–74.
- Воловик, Г. В. (2001). Життя як цілісність: соціально-філософський аналіз. Авто-реферат на здоб. к-та філософ. наук. Запоріжжя.
- Володарська, Н. Д. (2019). Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості*, 15, 145–155. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf>
- Воронина, А. В. (2002). Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук: спец. 05.02.08. Томск.
- Воронина, А. В. (2003). Оценка психологического благополучия школьников. *Ежегодник российского психологического общества*, 2, 198–203.
- Выжглецов Г. (1984). *Эстетика в системе философского знания*. Л.: Изд-во ЛГУ.
- Гаурилюс, А. (2017). Смысложизненные ориентации подростков. *Современное общество: проблемы, идеи, инновации*, 6, 43–45.
- Гінгер, С. (2002). *Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям*. Москва: ПЕР СЭ.
- Гобозов, И. А. (2011). Постмодернизм как зеркало кризиса современного общества. *Политическое просвещение*, 1(60), 105–120.
- Головаха, Е. И. (2001). *Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности. Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общ.ред. Л. В. Куликова*. Санкт-Петербург: Питер.
- Головаха, Е. И., & Кроник, А. А. (2008). *Психологическое время личности*. Москва: Смысл.
- Головей, Л. А., Данилова, М. В., & Данилова, Ю. Ю. (2017). Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков. *Социальная психология и общество*, 8(1), 108–125. doi:10.17759/sps.2017080107
- Гончарова, Г. О., & Ларіонов, С. О. (2017) Система ставлень особистості: теоретичні аспекти дослідження. *Право і безпека*, 1(64), 130–133. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1946>
- Гордеева, Т. О. (2006). Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. В кн. *Психология мотивации достижения*. Москва: Смысл; Издательский центр «Академия».
- Грачев, А. А. (2008). *Психологическое проектирование производственной организации*. СПб.: Институт практической психологии.
- Гукалова, І. В. (2005). Методичний досвід оцінки якості життя населення у перехідний період. *Географія і сучасність*, 14, 18–27.

- Гукалова, І. В. (2009). Якість життя населення України: суспільно-географічна концептуалізація: монографія. Інститут географії національної академії наук України.
- Гуляс, І. А. (2011). Життєва перспектива особистості як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Актуальні проблеми психології. Проблеми сучасної психології*. Випуск 12. 315–324.
- Гурылёва, М. Э., Хузиёва, Л. В., & Добровольская, М. Л. (2002). Оценка качества жизни медицинских работников с помощью опросника ВОЗ-КЖ 100 *Проблемы управления здравоохранением*, 5, 76–78.
- Данилова, Т. М. (2004). *Формування гуманістичної спрямованості особистості майбутнього практичного психолога*: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ.
- Дергачева, О. Е. (2002). *Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана*. Современная психология мотивации. Москва: Смысл.
- Дідик, Н. М., & Онуфрієва, Л. А. (2019). Самоставлення майбутніх психологів як чинник професійного саморозвитку. *Psychological journal*, 5(8), 233–248. doi.org/10.31108/1.2019.5.8.15
- Доронцова, О. А. (2015). Теоретическая модель формирования автономии в подростковом возрасте. *Вестник Брянского государственного университета*, 2, 50–65.
- Доценко, Е. Л. (2003). *Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита*. Санкт-Петербург: Речь.
- Дригус, М. Т. (2018). *Характеристика взаємозв'язків у системі «самоефективність – самодетермінація» особистості*. В Сердюк, Л. З., Данилюк, І.В., Турбан, В.В., Пенькова, О.І., Володарська, Н.Д. та ін. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*: монографія. Л. З. Сердюк (ред.). (с. 62–71). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Дригус, М. Т. (2020). Теоретико-методологічні засади дослідження особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя. *Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка*. – Київ-Оттава: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, *Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools*, (1), 72–78. ISBN978–1–77192–432–0 (Canada). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/720332/>
- Жданюк, Л. О. (2017). Теоретичні аспекти ставлення до навчання у студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*, 55, 36–42.
- Жигайло, Н. І., & Зошій, І. В. (2015). Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентів – майбутніх юристів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 1, 90–99.
- Запека, Я. Г., & Кузнєцова, О. О. (2020). Особливості ціннісних профілів студентів з різними мотиваційними установками. *Габітус. Секція 7. Психологія особистості*, 12(2), 127–132. doi.org/10.32843/2663–5208.2020.12–2.21

- Знанецька, О. М. (2006). Показники психологічного благополуччя у осіб з різним рівнем розвитку Я-концепції. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*, 30, 80–88.
- Зотова, О. Ю., Рикель, А. М., & Туниянц, А. А. (2017). Ситуационные и личностные факторы субъективного благополучия студентов. *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*, 4(10), 118–136.
- Ивин А. (1970). *Основания логики оценок*. М.: Изд-во МГУ.
- Ильин Е. П. (2006). *Мотивация и мотивы*. СПб.: Питер.
- Каплуненко, Я. Ю. (2018). «Психологічна пружність та крихкість: Екзистенційно-аналітичний погляд». *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота Національного університету «Києво – Могилянська академія»*, 26–38. doi.org/10.18523/2617–2348.2018.41–45
- Каплуненко, Я. Ю. (2020). Екзистенційні складові психологічного здоров'я та благополуччя учасників освітнього процесу. С. Д. Максименко (Ред). *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. Монографія*. Київ: Видавничий Дім «Слово». 70–76. <https://lib.iitta.gov.ua/723176/>
- Карапетян, Л. В. (2017). Исследование благополучия в отечественной психологии. *Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева*, 2(40), 132–137.
- Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *«Наука і освіта»*, 3, 48–55.
- Карелин, А. (2007). *Большая энциклопедия психологических тестов*. Москва: Эксмо.
- Карсканова, С. В. (2012). *Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис. ... канд. психолог. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»*. Київ.
- Кетхуров Р. (1965). Об оценке как гносеологической категории. *Серия: Экономика и философия*, 4. Вестник МГУ.
- Кириллов, И. (2019). *Позитивная психотерапия: базовый курс*. Москва: Страна Оз.
- Кислов Б. (1974). Гносеологические функции практики в оценочном познании. *Современные проблемы гносеологии*. Иркутск.
- Колотій, Н. М. (2003). Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього закладу дис. канд. псих. н. 19.00.07; Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків.
- Костюк, Г. С. (1989). *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості*. Л. М. Проколієнко (ред.). Київ: Радянська школа.
- Кравченко, О. П. (2006). Ставлення як критерій особистісного вибору. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 1(18), 105–109.
- Крюкова, Т. Л., & Куфтяк, Е. В. (2007). Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, 3, 93–112.
- Кузнецов, М. А., Макаренко, П. В., & Ларионов, С. О. (2015). Эмпирические методы изучения системы отношений личности. *Вісник Харківського наці-*

- онального педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія, 51, 128–140.
- Куликов, Л. В. (2000). Детерминанти удовлетворенности жизнью. *Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций*. СПб.: СПбГУ, 476–510.
- Куликов, Л. В., Дмитриева, М. С., & Долина, М. Ю. (1997). Факторы психологического благополучия личности. *Теоретические и прикладные вопросы психологии: матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97»* / под ред. А. А. Крылова. Вып. 3. Ч. 1. СПб: Изд-во СПбГУ, 342–350.
- Ласточкина, М. А. (2012). Факторы удовлетворенности жизнью: оценка и эмпирический анализ. *Проблемы прогнозирования*, 5, 132–141.
- Левіт, Л. З. (2016). *Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта*: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ.
- Ленгле, А. (2015). Віденська школа екзистенційного аналізу: пошук сенсу та ствердження життя. *Духовно-психологічні основи християнської психології: Колективна монографія*. (с. 62–73). Львів: Скриня.
- Леонтьев, Д.А. & Рассказова, Е.И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл.
- Ліщук, А. В. (2015). Вплив ціннісних орієнтацій на професійне самовизначення старшокласників. *Психологія: реальність і перспективи*, 4, 157–160. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2015_4_43
- Ложкин, Г. В., & Волянюк, Н. Ю. (2005). Психологические факторы качества жизни людей. *Научный часопис НПУ им. МП Драгоманова*, 5–8.
- Лозова, О. М. (2013). Структура самоставлення майбутніх психологів як основа конструювання образу світу професії. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*, 21, 338–348. URL: <http://journals.urau/index.php/2227-6246/article/view/159643/158886>
- Луц, У., & Пурій, Р. (2018). *Планування щасливого життя*.
- Ляшенко, О. А. (2012). Сутність феномену «ставлення» та його значущість у професійній діяльності психолога-консультанта. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, 9, 184–191. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2012_9_28
- Мочалова, М.С. (2012). Самоорганизация, мотивация и самомотивация, как основа успешной учебно-профессиональной деятельности студентов физкультурных вузов. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*, 9(91), 115–118.
- Магун В. (1985). Понятие потребности и его теоретико-психологический контекст. *Вопросы психологии*, 2.
- Магун В. (1983). *Потребности и психология социальной деятельности*. Л.: Наука.
- Мадди, С. Р. (2002). *Теории личности – сравнительный анализ*. Санкт-Петербург: Речь.
- Макклеланд Д. (2007). *Мотивация человека*. СПб.: Питер.
- Максименко, С. Д. & Сердюк, Л. З. (2016). Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. В *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*.

- ни. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, 9, 6–13.
- Максименко, С. Д. (2000). *Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологии)*. Москва: Рефл-бук, Киев: Ваклер.
- Максименко, С. Д. (2019). Психічний розвиток і навчання: основні підходи. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: Матеріали XI міжнародної науково-практичної конференції*, (с. 9–12). 23 квітня, 2019, Кам'янець-Подільський, Україна: ПП «Медобори-2006».
- Максименко, С. Д., Максименко, К. С. & Папуча, М. В. (2007). *Психологія особистості*. Київ: Видавництво ТОВ «КММ».
- Максименко, С. Д., Сердюк, Л. З. (2016). Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція В *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, випуск 9*, (с. 6–13). Київ: Талком.
- Мандрикова Е. Ю. (2010). Разработка опросника самоорганизации деятельности. *Психологическая диагностика, 2*, 59–82.
- Мартынюк, И. О. (1993). *Проблемы жизненного самоопределения молодежи. Опыт прикладного исследования*. Київ: Наукова думка.
- Маслоу, А. (2008). *Мотивация и личность*. СПб.: Питер.
- Мась, Н. М. (2009). Дослідження факторів формування професійної компетентності майбутніх військових психологів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 22*, 49–54.
- Мельникова, Н. Н. (2004). *Диагностика социальнопсихологической адаптации личности: учеб. пособие*. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ.
- Мельникова, Н. Н. (2015). Феноменология удовлетворенности жизнью и трехфакторная структура опросника УДЖ. *Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса, 212–221*.
- Мерзлякова, О. (2017). Критичне мислення: засоби оцінювання й цілеспрямованого розвитку. *Психолог, 11–12*, 3–96.
- Мудрак, В. И., & Павлова, Т. А. (1991). Процессы целеполагания в организации времени. *Психология личности и время, Т. 2*. 37–39.
- Музика, О.Л. (2016) Ціннісна взаємодія як чинник розвитку обдарованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 6(12)*, 5–20.
- Мушкевич, М. І. & Корпач, К. І. (2011). Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. *Український науковий журнал Освіта регіону, 3*, 45–51.
- Мясищев, В. Н. (1960). Проблема отношений человека и ее место в психологии. В кн.: *Личность и невроты*, (с. 209–230). Ленинград: Издательство Ленинградского университета.
- Мясищев, В. Н. (1995). Понятие личности в аспектах нормы и патологии. В кн.: *Психология отношений*, (с. 48–53). Москва–Воронеж.

- Мясищев, В. Н. (2004). Психология отношений. В кн.: Бодалев А. А. (ред.) *Избранные психологические труды*. Москва: Модэк МПСИ.
- Некрасова, Е. В. (2000). Исследование проблемы времени в психологии. Барнаул: Изд-во БГПУ.
- Олпорт, Г. (2002). *Становление личности: Избранные труды*. М.: Смысл.
- Осадько, О. Ю. (2004). Динаміка психологічного благополуччя учнів в освітньому процесі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 6(3), 242–245.
- Осин, Е. Н., & Леонтьев, Д. А. (2008). Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. Москва: Институт социологии РАН, Российское общество социологов.
- Павлова, Ю., Тулайдан, В., & Виноградський, Б. (2011). Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 102–106.
- Павлоцкая, Я. И. (2014). Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности. *Теория и практика общественного развития*, 14. URL: http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2014/14/psychology/pavlotskaya.pdf
- Панина, Е. Н. (2006). Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности. *Вестник Красноярского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки»*, 3/2, 89–91.
- Панина, Н. В. (1993). Индекс жизненной удовлетворенности. А. А. Кроник (Ред). *LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути*, 107–114.
- Панок, В. Г., & Рудь, Г. В. (2006). Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр.
- Пантилеев, С. Р. (1988). Строение самоотношения как эмоционально-оценочной системы: автореф. дисс... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии». Москва.
- Пантилеев, С. Р. (1991). *Самоотношение как эмоционально-оценочная система*. Москва: Изд-во МГУ.
- Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 1(3), 80–104.
- Пезешкиан, Н. (1993). *Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт*. Москва: Смысл.
- Пезешкиан, Н. (1996). *Психосоматика и позитивная психотерапия*. Москва: Медицина.
- Пенькова, О. І. (2020). Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 21, 327–340.
- Пенькова, О. І., & Вінтоняк, В. Ф. (2017). Психологічні детермінанти самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*, 11, 415–422.

- Піроженко, Т. О., Ладивір, С. О., & Карасьова, К. В. та ін. (2014). *Дитина у сучасному соціопросторі: посібник* / ред. Т. О. Піроженко. Київ– Кіровоград: Імекс-ЛТД.
- Позднякова, Е. (2007). Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности. *Психологический журнал*, 3, 24–32.
- Позняков, В. П. (2013). Психологические отношения субъектов совместной жизнедеятельности. *Проблемы педагогики и психологии*, 1, 167–174.
- Поскребышева, Н. Н. (2010). Социальная ситуация развития как условие становления личностной автономии подростка: автореф. ... канд. психол. наук, 19.00.13. Москва.
- Приступа, Є. & Куриш, Н. (2010). Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2, 54–63.
- Психология жизненного успеха. (1995). Опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций. Отв. ред. Н. И. Соболева, Л. В. Сохань, Е. И. Головаха. Киев, Институт соц. НАН Украины.
- Психология здоровья (2006). Учебник для вузов: под ред. Г. С. Никифорова. СПб: Питер.
- Пузько, В. И., & Чернявская, В. С. (2017). Психологическое благополучие и стратегии совладающего поведения у старшеклассников. *Мир науки, культуры, образования*, 1(62), 269–273.
- Ральникова, И. А. (2002). Жизненные перспективы личности: психологический контекст: монография. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та.
- Рассказова, Е. И. (2012). Качество жизни как междисциплинарная проблема: теоретические подходы и диагностика качества жизни в психологии, социологии и медицине. *Теоретическая и экспериментальная психология*, Т. 5, № 2, 59–71.
- Рассказова, Е. И. (2012). Методы диагностики качества жизни в науках о человеке. *Вестник Московского Университета*, 3, 95–107.
- Рейпольська, О. Д. (2014). Особливості уявлень дошкільників про самих себе та виховання ціннісного самоствавлення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*, 31, 142–145. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/342/1/>
- Роджерс К. (2001). *Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія: Антологія* в 3-х т. К.: Пульсари. 38–59.
- Романова, М. К. (2014). Самоствавлення дорослої особистості як умова розвитку її екологічної свідомості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, 7(36), 378–389. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i36/40.pdf>
- Романюк, І. (2014). «Якість життя» як соціально-економічна категорія та об'єкт статистичного дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Економіка*, 4(157), 91–98.
- Рубанова, Е. Ю. (2014). Теоретические аспекты качества жизни в контексте психологии здоровья. *Ученые заметки ТОГУ*, 5(3), 108–115.
- Рубинштейн, С. Л. (1976). Основы общей психологии. Москва: Мысль.

- Сарджвеладзе, Н. И. (1989). *Личность и ее взаимодействие с социальной средой*. Тбилиси: Мецниереба.
- Селезнева, Е. В. (2015). *Грани самоосуществления: от самоотношения к самореализации*. Москва-Берлин: Директ-Медиа.
- Селигман, М. (2012). *Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия*. Москва: Манн, Иванов и Фербер.
- Сердюк Л. З. (2012). *Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системосинергетичний підхід: монографія*. К.: Університет «Україна».
- Сердюк Л. З. (2014). Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць*, 10(23), 239–248.
- Сердюк Л. З., & Шамич О. М. (2017). Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології*, 13(6), 164–173.
- Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, V(17), 124–133.
- Сердюк, Л. З. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>
- Сердюк, Л. З. (2018). Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, VI(14), 51–59.
- Сердюк, Л. З. (2020). Позитивний підхід у досягненні психологічного благополуччя особистості. *Щастя та сучасне суспільство: збірник матеріалів міжнародної наукової конференції*, (с. 235–238). 20–21 березня, 2020, Львів. doi.org/10.31108/7.2020.62
- Сердюк, Л.З. (2019) Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*, 2 (12), 191–208.
- Сердюк, Л.З. (2020) Фактори психологічного благополуччя студентів. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених: зб. матеріалів конф. / за заг. ред. проф. Т. О. Олефіренка*. Київ, 177–179.
- Серенкова, В. Ф. (1991). Типологические особенности планирования личностного времени: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 Москва.
- Смолева, Е. О., Морев, М. В. (2016). *Удовлетворенность жизнью и уровень счастья. Взгляд социолога*. ИСЭРТ РАН.
- Созонтов, А. Е. (2006). Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*, 4, 105–114.
- Старовойтенко, Е. Б., & Исаева, А. Н. (2016). Модель анализа отношений личности на основе «принципа оппозиций». *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 13(4), 741–762. URL: <https://psy-journal.hse.ru/data/2017/01/26/1114578596/9.%20Starovoytenko%20The%20model%20of%20analysis.pdf>
- Столин, В. В. & Пантилеев, С. Р. (1988). Опросник самоотношения. В: *Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы* (с. 123–130). Москва: Издательство Московского университета.

- Столин, В. В. (1987). Психодиагностика самосознания. В кн.: Бодалев А. А., Столин В. В. (ред.) *Общая психодиагностика*. (с. 245–289). М.: МГУ.
- Субетто, А. И. (2017). *Теория качества жизни: монография* / Под ред. А. А. Горбунова. Санкт-Петербург: Астерион.
- Сырцова, А. Соколова, Е. Митина О. (2008). Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*, 29(3), 101–109.
- Титаренко, Т. М. (2003). *Жизненный мир личности: в пределах и за пределами обыденности*. Москва: Просвещение.
- Титаренко, Т. М. (2010). Постмодерна особистість у динаміці самоконструювання. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*, Т. 2, вип. 6. 5–14.
- Фесенко, П. П. (2005). Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Москва.
- Фомина, О. О. (2017) Межличностные предикторы психологического благополучия. *Мир науки, культуры и образования*, 1(62), 226–229.
- Франкл, В. (2016). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі. Харків. Клуб сімейного дозвілля.
- Франкл, В. (2018). Лікар і душа. Основи логотерапії. Харків. Клуб сімейного дозвілля.
- Хапсироков А. (1972). *Отражение и оценка*. Горький.
- Хекхаузен, Х. (2001). *Психология мотивации достижения*. СПб.: Речь.
- Чабан, О. С. (2008). Якість життя пацієнта з позицій медичної психології. *Мистецтво лікування*, 5(51), 40–43.
- Чабан, О. С., Хаустова, О. О., Безшейко, О. В., & Москаленко, О. В. (2017). Валідизація «Шкали оцінки якості життя». *Український вісник психоневрології*. Т. 25, Вип. 1. 159–160.
- Чайка, Г. В. (2020). Крос-культурне дослідження психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 21, 385–401.
- Чайка, Г.В. (2021) Переклад українською тесту автономії – прив'язаності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології. Том 32 (71), № 7*, 31–35. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/06>
- Чепелева, Н. В. (2017). *Теоретико-методологічні засади самопроекування особистості*. В: *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України)*. Збірник наукових праць. (с. 113–119). Київ: Видавничий дім «Сам».
- Чеснокова, И. И. (1977) *Проблемы самосознания в психологии: монография*. Москва: Наука.
- Чиксентмігаї, М. (2017) *Потік. Психологія оптимального досвіду*. Харків: КСД.
- Чиханцова, О. (2021) *Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія*. Київ: Талком.

- Чиханцова, О. А. (2018). Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*: розділ монографії / за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 71–79.
- Чиханцова, О. А. (2019). Зв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи*: збірник наукових матеріалів IV міжнародної науково-практичної конференції до 105-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка і 100-річчя фізико-математичного факультету (с. 185–187). 22 травня, 2019, Полтава, Україна: Шевченко Р. В.
- Чиханцова, О. А. (2020). Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон. Вип. 4. 11–28. Doi: 10.32999/2663–970X/2020–4–1
- Чиханцова, О. А. (2020) *Вивчення якості життя особистості: авторське право на літературний письмовий твір наукового характеру № 97561*. Вид. офіц. Київ: Департамент інтелектуальної власності Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України.
- Шамянов, Р. М. (2008). *Суб'єктивное благополучие личности: психологическая картина и факторы*. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та.
- Шамянов, Р. М. (2012). Психология субъективного благополучия людей. *Мир психологии*, 2, 143–148.
- Шамне, А. В. (2014). Социально-психологические особенности современного отрочества (по итогам проведения фокус-групп с учителями). *Психологические исследования*, Т. 7, № 35, 9–15.
- Шварцер, Р., Ерусалем, М. & Ромек В. (1996). Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*, 7, 46–56.
- Шевеленкова, Т. Д. & Фесенко, Т. П. (2005). Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*, 3, 95–121.
- Щастя та сучасне суспільство*: збірник матеріалів другої міжнародної наукової конференції. 20–21 березня, 2021, Львів, Україна: СПОЛОМ.
- Щастя та сучасне суспільство*: збірник матеріалів міжнародної наукової конференції. 20–21 березня, 2020, Львів, Україна: СПОЛОМ. doi.org/10.31108/7.2020
- Яворська-Ветрова, І. В. (2020). Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості: онтогенетичний аспект. *Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності*: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. – Київ-Оттава: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, *Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools*, 226–232. ISBN978–1–77192–432–0 (Canada). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/720332/>
- Янг, Дж., Клоско, Дж. (2019). *Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье*. Москва: ЭКСМО.

ДОДАТКИ

Додаток А

УКРАЇНОМОВНА АДАПТАЦІЯ WIESBADEN INVENTORY FOR POSITIVE PSYCHOTHERAPY AND FAMILY THERAPY (WIPPF) (Serdiuk, Otenko, 2021)

Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy є оригінальним інструментом для вимірювання самооцінки характерологічних і особистісних особливостей (первинних і вторинних здібностей), змісту проявляються конфліктних реакцій в чотирьох областях моделі балансу, джерел психодинамики конфліктів, що лежать в основі базових концепцій особистості.

Опитувальник розроблений Н. Пезешкіаном у співпраці з Х. Дайденбахом (Peseschkian, & Deidenbach, 1988). Сучасна англomовна версія опитувальника (WIPPF 2.0), переглянута і доповнена А. Реммерсом, призначена для застосування в різних культурах і перекладу на інші мови (Remmers, 1996)

Опитувальник складається з 88 тверджень, що передбачають чотири рівні оцінки: повністю згоден, частково згоден, частково не згоден або повністю не згоден. При обробці результатів дослідження, оцінки переводяться у відповідні бали: так – 4 бали, скоріше так – 3 бали, скоріше ні – 2 бали, ні – 1 бал.

Автори виокремлюють 27 шкал опитувальника, які дозволяють оцінити суб'єктивну значимість своїх особистісних особливостей за такими трьома розділами: 1) актуальні здібності (вторинні щодо власної поведінки; первинні щодо себе); 2) притаманні конфліктні реакції в чотирьох областях моделі балансу; 3) параметри моделі відносин, що сприймаються суб'єктивно.

Переважає застосування опитувальника – це психотерапія, в якій за допомогою рефлексії і самооцінювання клієнти приходять до усвідомлення своїх ресурсів, змісту конфлікту, особливостей конфліктних реакцій і їх психодинамічного походження.

Дослідження, проведені з використанням опитувальника українською мовою, показали досить високу його внутрішню узгодженість. Підрахунок внутрішньої узгодженості шкал ми проводили за допо-

могою обчислення коефіцієнта α -Кронбаха (узгодженість між собою трьох тверджень опитувальника, які визначають значення за шкалою). Показники внутрішньої узгодженості, оцінені за допомогою коефіцієнт α -Кронбаха, виявилися цілком прийнятними і склали за різними шкалами WIPPF від 0,73 до 0,86.

Ретестове дослідження проведено через 1,5 місяці після тестового. Повторно вдалося опитати 157 чоловік у віці від 19 до 53 років (середній вік $34,8 \pm 8,4$ року), 44 чоловіків і 113 жінок. Статистично значущих відмінностей за параметрами віку і статі (критерій Манна-Уїтні, $p < 0,05$) між даними тесту і ретесту виявлено не було.

Розраховані кореляції між показниками шкал WIPPF і ретесту для кожної шкали (метод Пірсона, $p < 0,05$, $p < 0,001$). Ретестова надійність методики при інтервалі 1,5 місяця між пред'явленнями виявилася досить високою (середній $r = 0,78$, $p < 0,001$). Тобто, тест показав досить високу ретестову надійність.

Класифікація вибірки за віком була зроблена на основі періодизації стадій психосоціального розвитку Еріка Еріксона (від 19 до 35 років – молодість; від 35 до 60 років – дорослість). Виявлені незначні статистично значущі відмінності по параметру віку (критерій Манна-Уїтні, $p < 0,05$) за шкалами Довіра (для молодих – середнє $8,6 \pm 1,4$; для дорослих – середнє $9,3 \pm 1,7$) і Надія (для молодих – середнє $8,8 \pm 1,7$; для дорослих – середнє $9,6 \pm 1,5$).

Статистично значущих відмінностей за шкалами WIPPF в групах чоловіків і жінок не виявлено. Очевидно, що шкали опитувальника не мають гендерної специфіки. Але оскільки кількість чоловіків у вибірці випробовуваних набагато менше, то це питання може бути більш поглиблено досліджене в майбутньому.

За родом діяльності статистично значущих відмінностей також не було виявлено.

Нормативні значення для шкал опитувальника, отримані спочатку на основі середніх балів і стандартних відхилень за загальною вибіркою випробовуваних (тестове дослідження), показали сильно виражену переоцінку чесності, довіри, надії і недооцінку ощадливості.

Для визначення нормативних значень за шкалами WIPPF, характерних для психологічно зрілої особистості, основним критерієм відбору учасників експерименту були показники життєстійкості (значення вище середнього і високі). Це обумовлено тим, що життєстійкість

(hardiness) – це диспозиція, яка сприяє подоланню внутрішньої напруги в складних життєвих ситуаціях за рахунок стійкості (hardy coping) до стресу. Оскільки життєстійкість тісно пов'язана з показниками психологічного благополуччя і самодетермінації (Serdiuk, Danyliuk, & Chykhantsova, 2019), то ці показники були двома додатковими критеріями відбору випробовуваних.

Нормативні значення визначалися за принципом правила 3σ , згідно з законом нормального розподілу К. Гауса: в межах 3σ знаходиться 99,6 % даних генеральної сукупності, в межах 2σ – 94 % і в межах 1σ – 68 %. Тому значення статистичної норми будуть визначатися як середнє значення \pm стандартне відхилення ($\mu \pm \sigma$).

Нормативні значення для шкал опитувальника представлені в таблиці А.1.

Таблиця А.1. Нормативні значення для шкал WIPPF (n=315)

	Шкали WIPPF	Середнє	Стд. відхилення	Норми
Вторинні здібності	Акуратність	7,8	1,7	6,1–9,5
	Чистоплотність	7,9	1,7	6,2–9,6
	Пунктуальність	8,1	1,9	6,2–10,0
	Ввічливість	7,5	1,6	5,9–9,1
	Щирість	8,2	1,3	6,9–9,5
	Старанність	8,5	1,5	7,0–10,0
	Обовязковість	9,1	1,2	7,9–10,3
	Бережливість	6,2	1,8	4,4–8
	Послушливість	7,5	1,5	6,0–9,0
	Справедливість	9,1	1,4	7,7–10,5
	Вірність	9,0	1,3	7,7–10,3
Первинні здібності	Терпіння	9,2	1,3	7,9–10,5
	Час	8,5	1,5	7,0–10,0
	Контакти	9,0	1,5	7,5–10,5
	Довіра	9,6	1,9	8,7–10,5
	Надія	9,7	1,2	8,5–10,9
	Ніжність/сексуальність	9,5	1,3	8,2–10,8
	Любов/прийняття	9,2	1,0	7,2–10,2
	Віра/смысл	8,6	1,7	6,9–10,3
Конфліктна реакція	Тіло/відчуття	7,5	1,9	5,6–9,4
	Діяльність	8,1	1,9	6,2–10,0
	Контакти	7,3	1,8	5,5–9,1
	Фантазії/майбутнє	8,2	1,8	6,4–10,0
Модель для наслідування	Я мати	8,0	2,6	5,4–10,6
	Я батько	8,0	2,9	5,1–10,9
	Я інші	6,6	2,9	3,7–9,5
	Ти	8,1	2,6	5,5–10,7
	Ми	8,3	2,4	5,9–10,7
	Пра Ми	7,0	2,4	4,6–9,4

Опитувальник WIPPF 2.0. Будь ласка, дайте власну оцінку цим твердженням. Просимо Вас відмітити **однин варіант відповіді щодо кожного твердження** (позначивши знаком «+» відповідну клітинку).

		Так	Швидше так	Швидше ні	Ні
1	Я прочитав/ла інструкцію до анкети та готовий/а чесно відповісти на всі питання				
2	Коли я злюсь чи хвилююсь я відчуваю це усім тілом				
3	Я залишаю своє робоче місце/офіс/дім завжди у порядку				
4	З дитинства пам'ятаю, що у моїх батьків завжди було багато соціальних контактів				
5	Коли у мене неприємності, я постійно думаю про наслідки, до яких це може призвести				
6	Надійність особливо важлива в роботі та суспільстві				
7	Якщо я приймаю рішення, то я його дотримуюсь за будь-яких обставин				
8	Мене дратує, коли мої родичі витрачають забагато грошей				
9	Відкритість і чесність – важливіше, ніж глибока повага до інших				
10	З будь-якої безнадійної ситуації є вихід				
11	Коли у моїх батьків виникав конфлікт, вони завжди намагалися знайти спільне рішення				
12	Діяльність для мене дуже важлива, особливо коли у мене проблеми				
13	Я надаю перевагу людям з хорошою поведінкою				
14	Я почуваю себе добре, коли можу кожного дня повністю помитися (з голови до п'ят)				
15	Я можу бути терплячим, навіть якщо мене щось дратує				
16	Я виконую накази керівництва або дотримуюсь порад авторитетних людей				
17	Я залюбки проявляю і приймаю ніжність				
18	Зазвичай, я довіряю іншим людям, якщо контактую з ними				
19	Мій батько був дуже терплячий зі мною в дитинстві				
20	Коли у мене труднощі, я завжди намагаюсь контактувати з іншими людьми				
21	Я завжди знаходжу час для зустрічі з іншими людьми				
22	Дуже важливо ділитися з іншими своїми думками про життя та смерть				
23	Я зберігаю спокій щодо інших, навіть якщо хтось надокучає мені				
24	Я вірю у хороше майбутнє для себе і своєї родини				
25	Навіть, якщо у мене достатньо грошей, я не люблю їх витратити (тринькати)				
26	Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми				
27	Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно і справедливо				

28	Я завжди можу довіряти собі				
29	Лінь часто призводить до поганих наслідків				
30	Мати хороші стосунки набагато важливіше, ніж мати гроші				
31	Я можу прийняти себе таким/ою, яким/ою я є				
32	Шлюб моїх батьків був заснований на любові				
33	Коли у мене неприємності (я у біді), то я думаю про це увесь час				
34	Моя мати була дуже терплячою до мене в дитинстві				
35	Я завжди очікую від свого партнера чесності та лояльності щодо себе				
36	Думки про смисл життя дуже турбують мене				
37	Організація (планування) життя неможлива без пунктуальності				
38	Маючи терпіння, можна усього досягти				
39	Мої батьки були дуже толерантні та відкриті до інших людей				
40	Я божевولیю, якщо навколо безлад				
41	Завжди важливо поважати думку інших				
42	Людина, на яку я не можу повністю покластися, ніколи не зможе стати моїм другом				
43	Я відчуваю, що мої батьки завжди ставились один до одного справедливо				
44	Мені подобаються люди, які висловлюють свої думки прямо й відкрито				
45	Я відчуваю себе зорієнтованою на успіх та працьовитою людиною				
46	Діти мають завжди слухатися батьків і не приймати самостійних рішень				
47	Моє життєве кредо: Усьому – свій час				
48	Я вважаю, за краще бути на 10 хвилин раніше, ніж на 5 хвилин пізніше				
49	Мій батько був для мене взірцем у дитинстві				
50	Завжди, коли я збуджений/а або злий/а, я відчуваю напругу або важкість у тілі				
51	Коли я маю труднощі на роботі чи вдома, я потребую допомоги інших				
52	Коли у мене проблеми, я волію більше занурюватися у роботу				
53	Чесність є необхідною рисою хорошого характеру людини				
54	Моя життєва філософія та віра є важливими супутниками в житті				
55	Основою життя моїх батьків була їх життєва філософія та віра				
56	Я тільки тоді відчуваю себе добре, коли всі вдома дотримуються порядку				
57	Мене злить, коли люди запізнюються				
58	Коли у мене труднощі, я дуже багато думаю про смисл життя				
59	Ніжність і сексуальність є необхідними умовами для стосунків				
60	Я притримуюсь дисципліни у сім'ї або роботі				
61	Я можу також комфортно почуватися з людиною, думка якої не співпадає з моєю				
62	Я часто приймаю гостей				
63	Довіра – це необхідна умова для життя у товаристві				
64	Моя мати приділяла в дитинстві мені багато часу				
65	Я дуже чутливий/а до несправедливості інших				

66	Найкращий спосіб бути багатим – бути заощадливим				
67	Охайність людини демонструє її чистий характер				
68	Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок				
69	У мене завжди є плани на власне життя				
70	Мені простіше сказати «так», ніж «ні»				
71	Коли я працюю, то можу забути про свої проблеми				
72	Дім має виглядати завжди охайно				
73	Незважаючи на роботу, я маю достатньо часу для своїх захоплень та хобі				
74	У моїх батьків завжди було багато гостей та друзів				
75	Мій батько знаходив час для мене в дитинстві				
76	У кожній людині є щось хороше				
77	Часто фізично я відчуваю себе так, що хочеться прийняти медикаменти				
78	Я легко встановлюю дружні стосунки				
79	Моїх батьків дуже цікавили питання сенсу життя				
80	Я відчуваю себе не дуже добре, коли хтось лінується				
81	Я засуджую людину тільки тоді, коли дізнаюся про причини її поведінки				
82	Коли у мене проблеми в особистому житті або на роботі, мені потрібно бути в оточенні інших людей, щоб забути про проблеми				
83	Я хочу якнайшвидше опинитися наодинці з партнером, якого я люблю				
84	Моя мати була взірцем для мене				
85	Я волю відкрито висловлювати свою думку				
86	В дитинстві, я частіше проводив/ла час з людиною, яка приділяла мені більше уваги, ніж тато чи мама				
87	У моєму дитинстві була людина, яка проявляла до мене більше терпіння, ніж мама чи тато				
88	У моєму дитинстві була людина, більш значима для мене, ніж мої батьки				

**Тест автономії – прив'язаності
(Bekker M. H.J., van Assen M. A.L.M)**

Для розширення і поглиблення розуміння концепцій психологічної автономії та позитивних стосунків з іншими, ми використали методика, розроблену нідерландськими науковцями, яка вивчає разом і психологічну автономію, і потребу з позитивних стосунках з іншими як взаємопов'язані феномени. Ця методика називається *Autonomy-Connectedness Scale* (скорочено – *ACS-30*) – Тест автономії-прив'язаності, її автори Bekker M. H.J., van Assen M. A.L.M (Університет Тілбургу, Нідерланди), її коротка форма складається з 30 запитань.

Тест автономії-прив'язаності (Bekker, van Assen, 2006) має шкали, які вимірюють індивідуальні відмінності в автономії згідно із використовуваними авторами методики теоретичними ідеями. Іншими словами, автономія передбачає зв'язок з іншими людьми і осмислюється як здатність бути самостійною людиною, і разом з тим бути з іншими. Шкала саморозуміння вимірює здатність усвідомлювати власні думки з приводу різних обставин життя, бажання та потреби, а також здатність висловлювати їх при взаємодії з іншими людьми. Шкала чутливості до інших визначає чутливість до думок, побажань та потреб інших людей; емпатію; здатність до близьких стосунків і потребу у них. Шкала здатності впоратися з новою ситуацією відображає почуття того, наскільки легко людина може розібратися у новій ситуації (або ситуація сприймається як складна), гнучкість, схильність до пошуків чогось нового, або, навпаки, залежність від вже знайомого. Ця шкала близька до Фактора 5, «Відкритість до досвіду» Великої п'ятірки, вона чітко відображає прагнення до розвідок, що є обов'язковою умовою для розвитку самостійності. Показники само-розуміння та чутливості до інших разом відображають здатність до самокерування (як взаємозв'язок з іншими людьми і взаємозалежність від них і як самоусвідомлення і здатність зрозуміти людною самої себе).

Особистісна автономія може розглядатися як синонім самоде-термінації. Автономна людина переживає свою поведінку як самовизначення на основі внутрішньо особистісних детермінант і тому поведінка відповідає потребам, цінностям та інтересам особистості. Під цим кутом зору особистісна автономія розглядається в теорії

самодетермінації і у шести-факторній моделі психологічного благополуччя К. Ріфф. Саме з таких поглядів ми описували автономію у попередньому розділі. Людина усвідомлює свої потреби і усвідомлено вибирає способи їх задоволення, з урахуванням інформації, одержуваної з навколишнього середовища.

Однак, автономія може розглядатися в іншому ключі, як здатність встановлювати і підтримувати емоційні зв'язки з іншими людьми без страху втратити себе в близьких відносинах. Це особливий тип прихильності, коли людина приймає свою взаємозалежність від інших людей, але при цьому відчуває свою самодостатність (Казанцева, 2011). Така автономія-прив'язаність протиставляється надмірній емоційній залежності від інших людей або повній відчуженості від них.

Для розширення і поглиблення розуміння концепцій психологічної автономії та позитивних стосунків з іншими, ми використали методика, розроблену нідерландськими науковцями, яка вивчає разом і психологічну автономію, і потребу з позитивних стосунках з іншими як взаємопов'язані феномени. Тобто ця методика більшою мірою базується на другому вказаному нами ключі розуміння автономії. Ця методика називається *Autonomy–Connectedness Scale* (скорочено – *ACS-30*) – Тест автономії-прив'язаності, її автори Bekker M. H.J., van Assen M. A. L. M (Університет Тілбургу, Нідерланди), її коротка форма складається з 30 запитань.

На думку розробників методики, автономія особистості – це самоврядування, вона відображає пов'язаність з іншими людьми та залежність від них з одного боку, та сильну самосвідомість та саморозуміння, з іншого. При цьому автономія в цілому розуміється не як відокремлення від інших. Автономні люди характеризуються такими рисами як доброзичливість, сумлінність та відкритість, відсутність невротизму; вони психологічно благополучні, з низьким ризиком появи психопатологій, та здатні віднайти баланс між залежністю та незалежністю. Такий стан справ можна розглядати як результат здорового розвитку (Hmel & Pincus, 2002)

Автори методики наполягають, що шкали мають хорошу внутрішню узгодженість, загалом методика валідна: всі три шкали корелюють з відповідними особистісними конструктами із інших методик. Методика корисна для різних галузей психології, зокрема, трудової та організаційної психології, клінічної психології та психології здоров'я.

З опису, ми вважаємо, що описана методика буде корисною і для українських науковців. Тому ми здійснили переклад цієї методики українською мовою (Чайка, 2021).

Для перевірки надійності (внутрішньої узгодженості) перекладу тесту використовувався метод альфа Кронбаха. Внутрішня узгодженість тесту задовільна, якщо альфа перевищує 0.70. Всього для визначення надійності використані відповіді, надані 75 респондентами, вибраними випадковим чином із загальної вибірки дослідження. Методика складається з трьох шкал, надійність була перевірена окремо для кожної шкали. Шкала чутливості до інших: стандартизована альфа Кронбаха – 0.797 (кількість пунктів шкали – 17). Видалення будь-якого пункту із шкали приводить до коливань у значенні альфа Кронбаха у межах від 0.777 до 0.799, тобто зміни дуже незначні, і немає пунктів, які можуть викликати неузгодженість шкали. Шкала здатності впоратися з новою ситуацією: стандартизована альфа Кронбаха – 0.718 (кількість пунктів шкали – 6). Видалення будь-якого пункту із шкали приводить до коливань у значенні альфа Кронбаха у межах від 0.524 до 0.617. Зміни наявні, але вони більшою мірою вказують на малу кількість пунктів і важливість кожного з них, і немає пунктів, які можуть викликати неузгодженість шкали (всі значення вище 0.2). Шкала самопізнання: стандартизована альфа Кронбаха – 0.705 (кількість пунктів шкали – 7). Видалення будь-якого пункту із шкали приводить до коливань у значенні альфа Кронбаха у межах від 0.651 до 0.721. Зміни наявні, але вони більшою мірою вказують на малу кількість пунктів і важливість кожного з них, і немає пунктів, які можуть викликати неузгодженість шкали.

На наступному кроці проведено порівняння середніх значень для показників, отриманих на нідерландській і українських вибірках. Отримані результати показані у таблиці Б.1.

Таблиця Б.1

**Порівняння середніх значень для показників,
отриманих на нідерландській і українських вибірках**

	Нідерландська вибірка		Українська вибірка	
	Середнє	Станд. від.	Середнє	Станд. від.
Саморозуміння	3.85	0.66	3.22	0.69
Чутливості до інших	3.58	0.52	3.07	0.70
Здатність впоратися з новою ситуацією	3.22	0.84	3.47	0.67

Примітка: значення для нідерландської вибірки взяті з (Bekker, van Assen, 2006).

Значення трохи відмінні, проте перебувають у межах стандартного відхилення.

Також проведемо порівняння кореляцій між досліджуваними показниками, отриманих на нідерландській і українських вибірках. Отримані результати показані у таблиці Б. 2.

Таблиця Б. 2

Порівняння середніх значень для показників, отриманих на нідерландській і українських вибірках

		Само-розуміння	Чутливість до інших	Здатність впоратися з новою ситуацією
Саморозуміння	Українська вибірка	1	-0,297	0,386
	Нідерландська вибірка	1	-0,28	0,38
Чутливість до інших	Українська вибірка		1	-0,258
	Нідерландська вибірка		1	-0,33
Здатність впоратися з новою ситуацією	Українська вибірка			1
	Нідерландська вибірка			1

Примітка: 1. Значення для нідерландської вибірки взяті з (Bekker, van Assen, 2006).

2. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.) для всіх показників, представлених у таблиці.

Отримані значення кореляцій для української і нідерландської вибірок дуже близькі.

Проведений аналіз показує, що запропонований переклад відповідає оригіналу, запропонованому нідерландськими дослідниками, і її можна використовувати, вивчаючи україномовних респондентів.

Наводимо бланк опитувальника, перекладеного українською.

Позначте, будь ласка, знаком «+» той варіант відповіді, який найкраще відображає Вашу думку.

		Згоден повністю	Швидше згоден	Не можу визначитися	Швидше не згоден	Не згоден повністю
1	Я часто переймаюся почуттями інших людей					
2	Я швидко освоююся в нових ситуаціях					
3	Я сам (сама) часто не маю своєї думки					
4	Мене рідко турбують почуття і переживання інших					
5	Мені легко самостійно впоратися з новою проблемою					
6	Я часто запитую себе, що інші люди думають про мене					
7	Я маю чітку думку з більшості питань					
8	Я легко пропускаю повз вуха коментарі інших людей					
9	Мені потрібно багато часу, щоб звикнути до нового оточення					
10	Я ледве переношу, коли інші люди зляться на мене					
11	Я ненавиджу почуття ізоляції					
12	Коли я приймаю важливі рішення про своє життя, я не враховую бажання інших людей і їхні думки					
13	Мені часто буває важко визначити, чого я дійсно хочу					
14	Я дуже підприємлива людина					
15	Я відчуваю гостру потребу у порадах і керівництві з боку інших людей					
16	Мене не турбує, якщо я роблю щось, що дратує інших людей					
17	Зазвичай, я чітко розумію, що мені подобається найбільше					
18	Я рідко схильний (-на) просити поради у інших людей					
19	Якби це залежало від мене, я б проводив(проводила) більшу частину свого часу у знайомому оточенні					
20	Мені легко не виконувати те, що хочуть від мене важливі для мене люди					
21	Мені важко починати нові справи самостійно					
22	Я часто прагну любові та тепла					
23	Зазвичай я можу подумки відсторонитися від страждань іншої людини					
24	Мене рідко хвилює думка інших людей про мене					
25	Якщо я не згоден(-на) з іншими, я висловлюсь про це дуже чітко					
26	Якщо я уявляю, що маю попроситися з коханою людиною, я заздалегідь відчуваю, що у мене розбите серце					
27	Якщо мене запитати, чого я хочу, зазвичай, я можу дуже швидко відповісти					
28	Якщо я роблю щось по-своєму, проти волі інших, я, зазвичай, відчуваю сильне занепокоєння					
29	Почувши думки інших людей, я часто змінюю і свою					
30	Чужі переживання сильно впливають на мій настрій					

Ключі

Чутливість щодо інших

+ 1, 6, 10, 11, 15, 22, 26, 28, 29 30

- 4, 8, 12, 16, 18, 20, 23, 24

Здатність впоратися в новій ситуації (складова автономії)

+ 2, 5, 14

- 9, 19, 22 21

Саморозуміння (самосвідомість, самоаналіз) (складова автономії)

+ 7, 17, 25, 27

- 3, 13, 29

У процесі дослідження виявлено, що позитивні стосунки з іншими людьми, що вивчалася за допомогою методики дослідження психологічного благополуччя К. Ріфф та чутливість щодо інших, що вивчалася за допомогою тесту автономії-прив'язаності, не корелюють, хоч на перший погляд описують одне і те саме явище. Проте, якщо уважно поглянути на запитання, через які вивчаються ці показники, то можна виявити суттєві відмінності. Характерні питання для вивчення чутливості до інших: «Я відчуваю гостру потребу у порадах і керівництві з боку інших людей», «Якщо я роблю щось по-своєму, проти волі інших, я зазвичай відчуваю сильне занепокоєння», «Я насилу переносю, коли інші люди зляться на мене». Характерні питання для вивчення позитивних взаємин: «Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною», «Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені», «Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем одне одного». Обидва показники розкривають взаємини респондента з іншими людьми, проте позиція респондента у таких взаєминах різна. У першому випадку (чутливість щодо інших) респондент стоїть на позиції залежної людини, він більше покладається на поради, погляди, вірування інших, ніж на власні думки. Ці поради і настанови виконуються, не тому що людина згодна з ними, поділяє їх, вважає їх розумними і доречними, а тому, що не хоче роздратувати того, хто надає поради, і тим самим зіпсувати з ним стосунки. У другому випадку (позитивні стосунки з іншими) йдеться про стосунки рівних людей, які поважають і довіряють одна одній, взаємно підтримують одна одну і розумі-

ють одна одну. У цьому випадку людина може дослухатися до порад друзів або рідних і виконувати їх, якщо вважає їх доречними, але може діяти на власний розсуд, проте це не вплине на ставлення до неї друзів і близьких людей. Людина живе у колі рідних і друзів, переймається їх radoщами або, навпаки, смутком, допомагає їм або очікує допомоги від них, проте це не впливає на здатність людини діяти на власний розсуд, а в певних умовах і допомагає цьому. На додаток люди з високою чутливістю до інших характеризуються іншими, досить часто протилежними, особистісними рисами, у порівнянні з тими, хто має високий показник «позитивні стосунки з іншими», визначений за методикою дослідження психологічного благополуччя К. Ріфф.

Кореляційний аналіз виявив низку рис, якими можна описати людей з високою чутливістю до інших. Так, вони мають низьку життєстійкість та погане самоствавлення. Тобто, чутливість до інших може бути стратегією у складній ситуації сховатися за думками, поглядами, діями інших, аби не брати відповідальність на себе. Якщо ж людина проявляє високу чутливість до інших, то це виникає через недостатню довіру до самої себе, невпевненість у власних силах і здібностях, через відсутність любові до самої себе, у спробі віднайти зовнішні опори для своєї дій і власних поглядів на життя.

Люди з високою чутливістю до інших схильні проявляти крайню форму ввічливості, а саме, надмірну дружелюбність, підлабузництво, лицемірство, надмірно хороші манери; вони не вміють відмовляти людям і мають потребу сприйматися іншими незмінно хорошою людиною, тобто це прихована форма агресії проти самої себе. Вони пасивно виконують прохання і накази, проявляють сліпий послух, безмежну відданість авторитету. Вони схильні до психосоматичних порушень, слабкі, в'ялі. Також вони мають тенденцію до втечі у фантазії; фантазія використовується людиною тільки для вирішенні конфліктів в уяві, досягання бажаних успіхів або покарання кривдників подумки, а не в реальному житті. Їх не можна описати як оптимістів. У складних ситуаціях вони схильні вибирати стратегію втечі-уникнення (спроби подолання негативних переживань за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, відволікання тощо). Така стратегія поведінки у складній ситуації не вважається ефективною. На додаток, вони не відчувають себе ефективними, здатними самотійно впоратися із викликами задля досягнення мети; вони

не спрямовані на суто дію, вони не зацікавлені у вирішенні ділових проблем, не орієнтуються на ділове співробітництво, не відстоюють власну думку в інтересах справи. Вони низько оцінюють якість власного життя, і баланс афекту їх скоріше негативний, тобто позитивні емоції у них бувають рідше, ніж негативні.

Описані риси характеру не притаманні людям з високою особистісною автономією. Це означає, що здатність створювати добрі, теплі стосунки з іншими не завжди корелює з особистісною автономією і, тому, не завжди підтримують відчуття психологічного благополуччя. Результат залежить від позиції людини: підлегла або рівноправна. У першому випадку (який описується параметром «чутливість до інших») людина більше намагається догодити значущим іншим. Це може відбуватися через наявність надмірного зв'язку із рідними або через не віру у власні сили (наприклад, коли підліткова криза не була успішно пережита, під впливом тиранічних батьків тощо). Така людина не схильна нести відповідальність за вибір, перекладаючи його на інших; хворобливо боїться, що незгода із думкою іншого, дії, виходячи з власних поглядів, позначаться на стосунках, і людина стане самотньою; пасивно виконує прохання і накази, проявляє сліпий послух; у своїх діях вона опирається на зовнішню або безособову мотивацію. В результаті вона низько оцінює якість власного життя. Таку життєву позицію не можна називати ефективною, тобто її потрібно позбутися.

Якщо ж стосунки з іншими базуються на позиціях рівноправ'я (описується показником «позитивні стосунки з іншими людьми»), то вони приносять справжнє задоволення всім сторонам взаємодії і не перешкоджають проявам автономії. Людина, залучена у рівноправні стосунки, не боїться проявляти свою любов, піклування; здатна сприймати себе та інших, зокрема, своїх партнерів, такими, як вони є, ставитися до них позитивно, довіряти ним, бачити в них особистість. При цьому бажання мати близьких людей не заважає діяти на основі власних мотивів і поглядів, планувати свої дії, брати відповідальність за них і за свій життєвий шлях загалом. Тому такі стосунки сприяють відчуттю психологічного благополуччя і щастя, високій якості життя. І таку життєву позицію необхідно підтримувати.

Опитувальник «Вивчення якості життя особистості»

Процедура та інструменти

При розробці опитувальника «Вивчення якості життя особистості» ми керувалися обґрунтованим теоретичним підходом до дослідження якості життя, який дозволяє перейти від аналітичного способу діагностики якості життя до системного. Оскільки наша методика є дослідницькою, ми не передбачали визначення рівня вираженості діагностованих параметрів, їх нормування, а також переведення в стенові показники. Хоча методика дозволяє визначити змістові, якісні, кількісні характеристики досліджуваних якостей. Ми намагалися визначити загальний рівень вираженості рівня якості життя, враховуючи змістові характеристики якості життя. Через гетерогенний характер якості життя особистості, її неможливо чітко охарактеризувати лише кількісними параметрами, тому ми вирішили також розкрити структурну характеристику якості життя.

На основі прийнятої моделі, ми обрали спосіб визначення переліку індикаторів, що розкривають предмет діагностики. Використавши метод вільних асоціацій, сформульовано перелік питань для виявлення індикаторів якості життя людини, які слугували у подальшому для побудови тверджень опитувальника. Як наслідок, сформовано 35 тверджень. Використавши факторний аналіз, відкинуто тотожні твердження та визначено остаточний варіант опитувальника, що налічує 16 тверджень, які потрібно оцінити за 7-бальною шкалою: 1 бал – дуже низький рівень; 2 бали – низький рівень; 3 бали – нижче середнього; 4 бали – середній рівень; 5 балів – вище середнього; 6 балів – високий рівень; 7 балів – дуже високий рівень. Наприклад, оцініть задоволеність своїм життям у цілому, задоволеність своїм сімейним життям, задоволеність своїм навчанням (своєю роботою, професійною діяльністю), оцініть взаєностосунки з близькими та сім'єю та рівень якості життя у цілому. Опитувальник не передбачає запитання за допомогою яких можна виявити нещирість респондента. При підрахунку кількості балів складається сума балів як в актуальному, так і в потенційному вимірі, оскільки вносять визначений вклад в цей показник. Твердження передбачають підрахунок балів за прямою шкалою.

Статистичний аналіз

Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію результатів здійснено за допомогою статистичних програм «SPSS» v. 21.0 та «MS Excel».

Статистична обробка отриманих даних проведена на вибірці із 117 осіб. Формування речень однакові як для жінок, так і чоловіків. Віковий діапазон – 19 років і старше. Вважаємо, що статистичні характеристики цієї вибірки можна вважати придатними для визначення рівнів діагностованих показників.

Результати

Побудова нормативної шкали. Надійність методики вивчення якості життя особистості за рівнем внутрішньої узгодженості тверджень (альфа Кронбаха) є високою ($\alpha = .802$). Описові статистики «Опитувальника вивчення якості життя» наведено у таблиці В.1.

Таблиця В.1

Описові статистики опитувальника «Вивчення якості життя»

Шкала	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
Якість життя	70.87	16.0	112.0	13.91	25.0 %

Також здійснена перевірка на відповідність закону нормального розподілу (критерій Колмогорова-Смірнова). Графічно дані розподілу представлені на рисунку В.1.

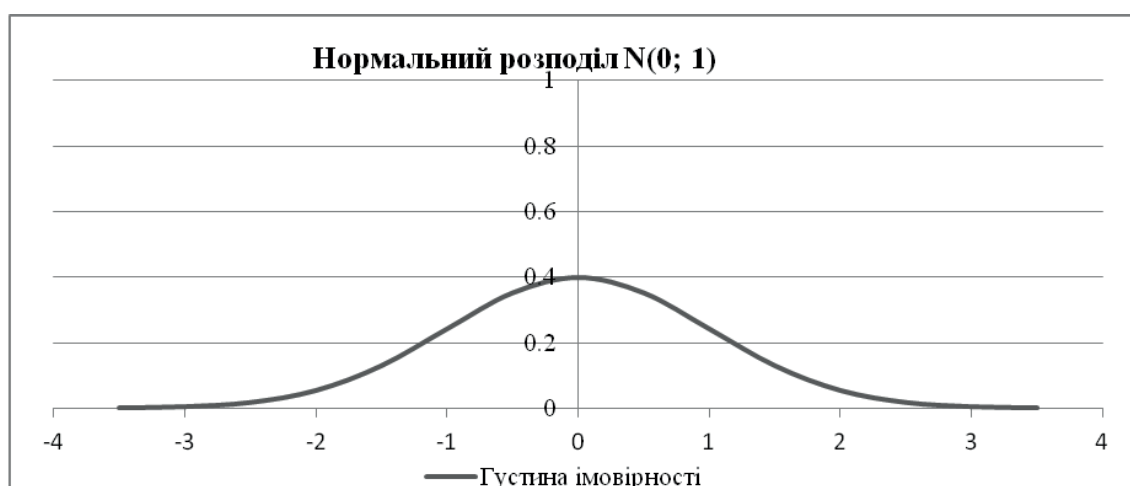


Рис. В.1. Критерій узгодженості Колмогорова – Смирнова

Оскільки показники відповідають цим критеріям, то нормативні значення показника якості життя визначатимуться за правилом 3σ . Відповідно до закону нормального розподілу К. Гауса, в межах 3σ знаходиться 99.6 % даних генеральної сукупності, в межах 2σ знаходиться 94.0 % і в межах 1σ – 68.0 %. Тому для вибірки середніми значеннями показників будемо вважати $\bar{X} \pm S_x$, високими значеннями будемо вважати $\bar{X} + 2S_x$, низькими значеннями – $\bar{X} - 1S_x$, і $\bar{X} \pm 3S_x$, тобто

дуже високими і дуже низькими значеннями, де X – середнє арифметичне; S – стандартне відхилення (Сердюк, 2012).

Відповідно до розрахунків значення розподілятимуться так (див. рис. В.2).

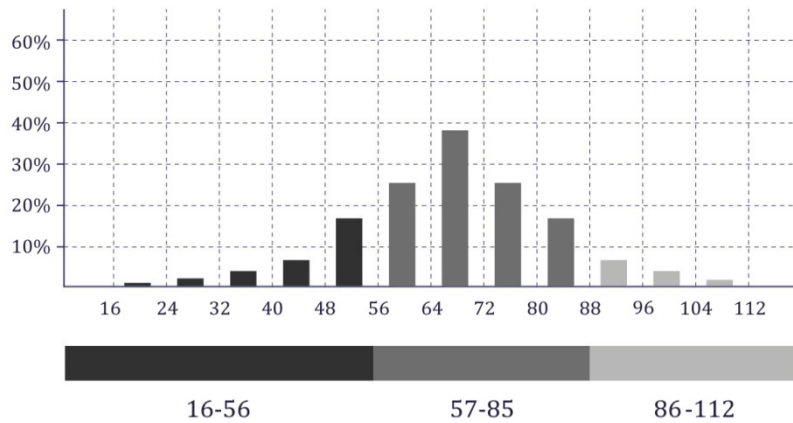


Рис. В.2. Значення рівнів якості життя

Отже, рівні якості життя матимуть наступні показники: низький рівень якості життя – 16–56 балів, середній рівень якості життя – 57–58 балів, високий рівень якості життя – 86–112 балів.

Трактуючи отримані бали, ми можемо сказати, що високий рівень (86–112 балів) характеризується задоволеністю потреб людини і відповідністю реальних можливостей очікуваням. Також ознакою високого рівня якості життя є хороші житлово-побутові умови, гарні умови відпочинку і використання вільного часу, високий рівень освіти і культури, якісне медичне обслуговування, якісне соціальне забезпечення, піклування суспільства про дітей і материнство, захист безпеки життя і прав власності. Низькі бали (16–56) вказуватимуть на протилежні характеристики.

Надійність та валідність вихідних даних методики.

Надійність методики перевірялась повторним опитуванням досліджуваних через два місяці. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні $r = .78$, що свідчить про ретестову надійність опитувальника.

Для визначення конкурентної валідності розраховувались коефіцієнти кореляції між отриманими показниками та подібними показниками окремих шкал тестових методик: тест життєстійкості С. Мадді,

шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські, шкала задоволеності життям (Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін) (див. табл. В.2).

Таблиця 2

Значення коефіцієнтів кореляції Пірсона між показниками альтернативних методик

Шкала	Життєстійкість (С. Мадді)	Самоефективність (Р. Шварцер, М. Єрусалем)	Суб'єктивне щастя (С. Любомирські)	Задоволеність життям (Е. Дінер)
Якість життя	.736**	.629*	.659**	.707**

*Примітка:*** кореляція значима на рівні 0.01; * кореляція значима на рівні 0.05

Застосувавши кореляційний аналіз ми визначили закономірні взаємозв'язки між зазначеними показниками. Зокрема, виділено позитивний взаємозв'язок між якістю життя та життєстійкістю ($r = .736$; $p \leq .01$), тобто, чим вищий рівень життєстійкості, тим вищою є якість життя досліджуваних. У досліджуваних також було зафіксовано позитивні кореляційні зв'язки між показниками задоволеності життям ($r = .707$; $p \leq .01$), суб'єктивним щастям ($r = .659$; $p \leq .01$) і самоефективністю ($r = .629$; $p \leq .05$). Високі показники взаємозв'язку досліджуваних параметрів свідчать про об'єктивність отриманих даних та дають підстави вважати авторську методику придатною для майбутнього використання.

Варто наголосити, що щастя є одним із важливих показників при ідентифікації задоволення життям людей. У процесі дослідження ми виявили, що 28,2 % досліджуваних почуваються щасливими, 34,2 % – досить щасливими і 37,6 % – нещасливими. Результати дослідження підтверджують, що чим вища у людей якість життя (за їх оцінюванням), то тим щасливішими вони себе почувають.

Варто зазначити, що оцінка якості життя є відносною. Визначення людиною рівня задоволення своїх потреб ґрунтується на її життєвому досвіді, рівні культурного, інтелектуального, емоційного розвитку. Так, якість життя виражається як психологічне благополуччя, в якому людина відчуває внутрішнє задоволення від умов її життя (Chykhantsova, 2020).

За допомогою нашого опитувальника «Вивчення якості життя особистості» ми підтвердили думку про те, що якість життя є бага-

токомпонентним явищем, залежним від об'єктивних і суб'єктивних чинників (див. табл.В.3).

Таблиця В.3

Взаємозв'язки якості життя з об'єктивними та суб'єктивними факторами

Шкала	Задоволеність життям	Задоволеність професією	Задоволеність своєю роботою	Задоволеність своїм щастям	Задоволеність рівнем своєї освіти	Задоволеність станом здоров'я	Задоволеність рівнем фінансового забезпечення	Задоволеність від спілкування з друзями
Якість життя	.749**	.556**	.617**	.583**	.553**	.648**	.617**	.435**

Примітка: ** кореляція значима рівні 0.01

Як і зазначалося вище, критерієм якості життя є задоволеність життям, що підтвердилось ($r = .747$; $p \leq .01$). Також якість життя залежить від задоволеності станом свого здоров'я ($r = .648$; $p \leq .01$), задоволеності професією ($r = .556$; $p \leq .01$) та задоволеністю фінансовим станом ($r = .617$; $p \leq .01$). Із отриманих результатів, ми можемо зробити висновок, що чим щасливішою почуває себе людина, тим вище буде якість її життя ($r = .583$; $p \leq .01$). Цікавим виявився той факт, що спілкування з друзями особливо не впливає на якість життя ($r = .435$; $p \leq .01$).

Інструкція.

Нижче наведено висловлювання, які Вам потрібно оцінити, використовуючи 7-бальну шкалу. Оцініть, будь ласка, кожне висловлювання відповідним, на Вашу думку, балом.

Шкала оцінювання:

- 1 бал – дуже низький рівень
- 2 бали – низький рівень
- 3 бали – нижче середнього
- 4 бали – середній рівень
- 5 балів – вище середнього
- 6 балів – високий рівень
- 7 балів – дуже високий рівень

Оцініть, будь ласка!	Оцінювання в балах
1. Задоволеність своїм життям у цілому	
2. Задоволеність своїм сімейним життям	
3. Задоволеність своїм навчанням / своєю роботою / професійною діяльністю	
4. Задоволеність собою	
5. Задоволеність рівнем своєї освіти	
6. Задоволеність рівнем своєї безпеки	
7. Задоволеність якістю навколишнього середовища	
8. Задоволеність станом свого здоров'ям	
9. Задоволеність якістю надання медичної допомоги	
10. Задоволеність економічним та політичним станом країни, в якій проживаєте	
11. Задоволеність наданням соціальної допомоги	
12. Задоволеність наданням психологічної допомоги	
13. Рівень Вашого фінансового забезпечення	
14. Якість Вашого спілкування з друзями	
15. Ваші взаємостосунки з близькими та сім'єю	
16. Рівень якості життя у цілому	

Дякуємо за відповіді!

Відомості про авторів

Сердюк Людмила Захарівна – завідувач лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Данилюк Іван Васильович – провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Турбан Вікторія Вікторівна – провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Пенькова Олена Іванівна – провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

Володарська Наталія Дмитрівна – провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

Дригус Марія Трохимівна – старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

Каплуненко Ярина Юріївна – старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Чайка Галина Василівна – старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Чиханцова Олена Анатоліївна – старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший дослідник.

Яворська-Ветрова Ірина Вікторівна – старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**Сердюк Людмила Захарівна
Данилюк Іван Васильвич
Турбан Вікторія Вікторівна
Пенькова Олена Іванівна
Володарська Наталія Дмитрівна
Дригус Марія Трохимівна
Каплуненко Ярина Юріївна
Чайка Галина Василівна
Чиханцова Олена Анатоліївна
Яворська-Вєтрова Ірина Вікторівна**

**САМОДЕТЕРМІНАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ
Монографія**

За редакцією Л. З. Сердюк

Підписано до друку 25.10.2021
Формат 60x84/8. Авт. арк 10,0

Видавець Вікторія Кундельська
*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7454 від 21.09.2021 р.*

79037, Львів, вул. Студинського, 4
тел. +380 98 44 92 543, +380 50 73 42 330
e-mail: kundelskaviktoria6859@gmail.com