

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**До захисту допустити:
в.о. зав. кафедри
«__» _____ 20__ р.**

**Кваліфікаційна робота
за освітнім ступенем «Магістр» на тему:**

«Фактори переживання власного благополуччя особистістю у дорослому віці»

Здобувача вищої освіти
факультету філології та
масових комунікацій
спеціальності 053 Психологія
освітнього ступеня «Магістр»
Тимченко Антоніни Анатоліївни

Науковий керівник:
Варава Людмила Анатоліївна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецизент:
Старинська Олена Віталіївна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
та логопедії Бердянського державного
педагогічного університету

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«__» _____ 2020__ р.

Маріуполь – 2020 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТІСТЮ	
1.1. Основні теоретичні підходи щодо вивчення феномену благополуччя ...	
1.2. Соціально-психологічні чинники виникнення переживання благополуччя особистістю.....	
1.3. Структурні компоненти особистісного благополуччя.....	
Висновки до розділу 1.....	
РОЗДІЛ 2. ФЕНОМЕН ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ФАКТОР БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	
2.1. Особистісна зрілість як динамічна структура дорослості.....	
2.2. Механізми детермінації особистісної зрілості.....	
Висновки до розділу 2.....	
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ФАКТОРУ ПЕРЕЖИВАННЯ ВЛАСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	
3.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження.....	
3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів	
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності програми	
Висновки до розділу 3.....	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Сучасне суспільство характеризується науковцями як суспільство епохи трансформації, тобто таке, що переживає суттєві модифікації у своїй соціальній організації. Проблема психологічного благополуччя давно вже набула своєї чинності та актуальності. В наш час немає жодної людини, яка б не хотіла сказати про себе, що вона бажає бути благополучною. Коли людина переживає себе як благополучну особистість, це говорить про те що в неї є всі бажані блага, що вона щаслива і бачить свої подальші життєві перспективи. Тож в наш час ведуться активні дослідження щодо цього феномену. Науковців цікавлять складові психологічного благополуччя, форми його прояву у житті особистості, та чинники, що його детермінують.

Перед нами постає питання, а що треба для того, щоб особистість переживала себе благополучною. Від чого це залежить, та чи є механізм формування власного благополуччя. Разом із тим усвідомлення своєї перспективності, спрямованість у майбутнє є важливими передумовами оптимального задоволення власного життя. Багатоваріантне особистісне життя, що представлене у свідомості планами, мріями, страхами, надіями, очікуваннями, бажаннями, активно впливає на актуальні способи самоздійснення. Максимально об'єктивне сприймання й осмислення свого життя та адекватне ставлення до нього, переживання благополуччя постають одними з найважливіших критеріїв психологічної, соціальної зрілості особистості та її розвитку.

Науковий інтерес викликають соціально-психологічні властивості суб'єкта, який прагне самопізнання, здатний до самоуправління і може не тільки не розгубитися у час суспільних трансформацій, а й зробити відповідальний вибір і вплинути на напрямок цих перетворень. Вміти бачити майбутнє, переконувати і надихати інших, керувати змінами, а також бути задоволеним якістю життя може людина, на наш погляд, яка характеризується особистісною зрілістю та переживає себе благополучною.

Аналізуючи підходи до визначення психологічного благополуччя, або неблагополуччя особистості, науковці досліджують сферу станів і переживань порядку, або хаосу, притаманних особистості. У класичній психології суб'єктивні переживання людини, утому числі психологічного благополуччя, розглянуто як елемент її внутрішнього світу та є виключно суб'єктивними. Слід зазначити, суб'єктивність переживання та нечіткість окреслення у психологічній літературі поняття «особистісна зрілість», що приводить до його ототожнення з психологічною зрілістю та недиференційованістю від поняття «зріла особистість». Психологічна зрілість визначається у вузькому сенсі як показник роботи сенсорних, мнемічних та інтелектуальних функцій людини; у широкому сенсі – як період свідомої регуляції людиною власної поведінки, який передбачає реалізацію людини як особистості. На даний час особистісна зрілість визначається як вищий рівень розвитку людини, пов'язаний з формуванням і стабілізацією у неї певних якостей. Зріла особистість характеризується розширеним чуттям Я, здатна з розумінням ставитись до довкілля, має чуття емоційної безпеки і прийняття себе, діє у відповідності з зовнішньою реальністю, здатна до самооб'єктивації, розуміння себе, живе у гармонії з власною філософією життя що, на наш погляд і може забезпечувати переживання власного благополуччя.

Мета роботи – визначити фактори які сприяють переживанню власного благополуччя в дорослому віці та роль сутнісних особливостей особистісної зрілості як складової переживання благополуччя.

Об'єкт дослідження – психологічні фактори переживання благополуччя особистістю.

Предмет дослідження – особистісна зрілість як фактор переживання благополуччя в дорослому віці.

Припущення нашого дослідження полягає в тому, що переживання власного благополуччя в дорослому віці узгоджено з рівнем особистісної зрілості. Особистісну зрілість в дорослому віці можна актуалізувати в результаті корекційно-розвивального тренінгу, який пов'язуватимуться з

особистісною трансформацією, рефлексією, усвідомленістю власних досягнень та сприяє переживанню власного благополуччя.

Завданнями дослідження є:

1. Здійснити теоретичний аналіз актуального стану феноменів благополуччя та особистісної зрілості.
2. Побудувати психодіагностичну модель дослідження особистісної зрілості як чинника переживання власного благополуччя.
3. Визначити фактори які сприяють переживанню благополуччя особистості у дорослому віці.
4. Розробити та здійснити апробацію корекційно-розвивального тренінгу щодо актуалізації особистісної зрілості як фактору переживання власного благополуччя особистістю у дорослому віці.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань і перевірки припущення використано методи теоретичного та емпіричного дослідження. Теоретичні методи: теоретичний аналіз і систематизація для структурування огляду літератури з окресленої проблематики; контент-аналіз. Емпіричні методи: тестування, опитування; формувальний експеримент; методи статистичного аналізу.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають концептуальні підходи до проблематики у контексті системно-структурного вивчення психіки особистості (Б. Ананьєв, Б. Ломов, В. Слободчиков, Б. Теплов й ін.) категорію переживання вивчають як форму вияву ставлення до ситуації, форму емоційного відображення, як цілісний психічний акт, що включає всі аспекти психіки та відображає всю повноту індивідуального буття. Із позиції суб'єктивно-діяльнісного й суб'єктивно-вчинкового підходів у психології переживання психологічного благополуччя розкрито в контексті певних важливих видів діяльності (Ф. Василюк, Л. Виготський, А. Леонт'єв, А. Лурія, С. Рубінштейн, М. Чіксентміхайї). У гуманістичній і екзистенціальній психології переживання психологічного благополуччя представлене як переживання стосовно різноманітних проявів

функціонування особистості (Е Дінер, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Селігман, В. Франкл та ін.); як переживання й відчуття позитивних емоційних та рівноважних станів (Н. Батурін, Н. Бредбурн, П. Брукнер, Е. Дінер, Р. Ліярд, В. Манукян і Є. Трошкіна, М. Селігман, Р. Шаміоновта ін). Концепції особистісної зрілості (В. Роменець, О. Кронік, Г. Олпорт, С. Рубінштейн).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження: представлено комплексне визначення поняття «особистісна зрілість»; здійснено аналіз диспозиційного контексту дефініцій зрілої особистості; систематизовано показники особистісної зрілості і визначено її критерії; встановлено зв'язок рівня особистісної зрілості в дорослому віці з переживанням власного благополуччя.

Практичне значення результатів дослідження обґрунтовано результатами апробації корекційно-розвивального тренінгу «Переживання власного благополуччя», який актуалізує особистісні досягнення в дорослому віці, забезпечує усвідомлення особистісного потенціалу та сприяє переживанню власного благополуччя. Психодіагностичний комплекс дослідження та корекційно-тренінгова програма може бути включеною до професійного інструментарію психологів-практиків.

Апробація та впровадження результатів роботи: результати дослідження представлені на науково-дослідних конференціях студентів, аспірантів та молодих вчених МДУ (м. Маріуполь, 2019, 2020).

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота містить 2 таблиці та 4 діаграми. Список літератури містить **90 наукових джерел.**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОБИСТІСТЮ

1.1. Основні теоретичні підходи щодо вивчення феномену благополуччя

Природна потреба в благополуччі у людини закладена з самого народження. Потреба емоційного забарвлення почуттів і відчуттів із приводу власного життя проявляється в динамічній тенденції бажання-прагнення до самоприйняття, самовираження, саморозвитку, самореалізації та прийняття іншими людьми. Питання досягнення суб'єктивної рівноваги, детермінант впливу на особистісний баланс і гармонію, а також пошук способів досягнення переживання та усвідомлення психологічного благополуччя вбачаються актуальними в контексті сучасних психологічних досліджень життєвого шляху особистості.

Психологічне благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання має величезне значення для самої людини, оскільки пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами, а також з буденними поняттями, такими як щастя, щасливе життя, задоволеність життям і собою. В даній ситуації людина робить акцент на суб'єктивній емоційній оцінці себе і свого власного життя, а також на аспектах самоактуалізації та особистісному зростанні. Найбільш вдало ці два аспекти синтезовані і охарактеризовані в шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф [1]. Проблема задоволеності життям, як основа людського існування А. Адлера, виведена із соціального інтересу. Дослідник виходив із того, що люди визначають за допомогою вигадки, мрій і уявлень свої особистісні цілі, тим самим (за допомогою цих цілей) моделюють свою поведінку й стиль життя. Відповідно задоволеність життям людини залежить від її очікувань стосовно майбутнього, тобто особистість задоволена своїм життям, якщо воно відповідає її сподіванням, уявленням, потребам і вимогам. Автор, припускав, що люди живуть вигадкою й уявленнями про належне життя, і на їхню поведінку

набагато більше впливають очікування, пов'язані з майбутнім, ніж події минулого [1].

Обґрунтування поняття психологічне благополуччя особистості викликало надзвичайно широкий інтерес науковців і обумовило різні підходи до його трактування, так К. Ріфф подає як «позитивне функціонування особистості; Р. Десі «гарне функціонування»; П. Фесенко «Системна якість людини, заснована на психосоматичному, психічному і психологічному здоров'ї». Переважно акцент зроблено на відображенні стану та особливостях внутрішнього світу людини, що визначають переживання нею свого стану і обумовлюють відповідним чином поведінку. Дослідники А. Вотерман, Е. Десі, Д. Каннеман, Р. Раян звертають увагу на те, що психологічне благополуччя забезпечується не тільки внутрішнім, фізичним і психічним благополуччям, але й станом духовно-морального здоров'я та соціального середовища. Саме здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, є основною складовою позитивного мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, що оточують усіх і самого себе) і позитивна соціальна поведінка (прояв добровільної активності на роботі, в сім'ї, і надання соціальної підтримки), забезпечують досягнення соціально значущих результатів [2]. П. Фесенко і Е. Дінер у своєму дослідженні наголошують, що психологічне благополуччя пов'язане з переживанням змістової наповненості й осмисленості цінності життя в цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Е. Дінер зазначає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя в цілому, але і брати до уваги внутрішню, індивідуальну систему координат, зокрема мотиви, цінності, установки, які задають необхідні при дослідженні благополуччя індивідуально-специфічні координати значимого для людини простору. Для одних благополуччя – це матеріальний достаток, для інших – сім'я, для третіх – професійний успіх або що-небудь ще. Саме ціннісно-мотиваційний фактор виділяє такий параметр благополуччя як його широта, якого особистість включає в категорію значимого. Саме широта

поняття благополуччя, інтеграція успішності життя і діяльності людини в різних сферах, веде до необхідної гнучкості та адаптивності як умови адекватної та успішної поведінки в різних ситуаціях [1].

Оцінка «благополуччя», на їхню думку, торкається всіх аспектів життя людини, оскільки це багатофакторний конструкт складних взаємозв'язків соціальних, психологічних, фізичних і духовних чинників, і є результатом впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку. Особистісне переживання благополуччя, на думку Е. Позднякової, включає в себе когнітивний компонент задоволеності життям і залежить від наявності стійкого позитивного емоційного фону та позитивної суб'єктивної оцінки дійсності [2]. Не можна не брати до уваги те, що рівень психологічного благополуччя залежить від того, чи відповідатимуть задоволенню потреби різного рівня, в тому числі соціальні, оскільки спонукання людини включають потяг належати до соціальної групи (спільноти) та займати у цій групі певне місце, користуватися зв'язками, добрими стосунками, увагою оточуючих, бути об'єктом їх поваги та любові. Отже, задоволеність життям в цілому чи його окремими сторонами взаємопов'язана з емоційним ставленням до життя, до себе, до інших і відображена в оцінках якості життя. Цю думку підтримує Е. Кологривова і наголошує на важливості виключності людини в життя соціуму, актуалізацію її певних соціальних компетенцій і спрямованості на соціальні норми, а з іншого – орієнтацію на власні інтереси та особистісне зростання [3].

Отже, аналіз всіх прагнень нам демонструє баланс між адаптацією як пристосуванням до вимог соціуму і самореалізацією, як втіленням свого потенціалу, тобто максимально ефективним використанням людиною всієї сукупності своїх сил, здібностей, навичок і інших ресурсів в своїй індивідуально неповторній ситуації. Власне від цього балансу і залежить те, чи відчуває себе людина благополучною, чи ні.

Аналіз досліджень свідчить, що усі фактори, які визначають рівень та структуру психологічного благополуччя, в залежності від специфіки підходу

до його розуміння, можна поділити на чотири групи. Перша група факторів – соціально-економічні. В рамках даної групи існує взаємозв'язок між психологічним благополуччям та соціально-економічними показниками рівня життя, зокрема рівнем матеріального достатку. Так, дослідження Н. Бредберна показало, що люди з більш високим достатком відчувають більш високий рівень психологічного благополуччя, яке забезпечується високою кореляцією між позитивним афектом та рівнем достатку. Але в цьому ж дослідженні не було встановлено зворотного зв'язку зі шкалою негативного афекту [1]. А це означає, що гроші можуть збільшувати відчуття радості, але не можуть зменшити почуття тривоги та невпевненості горя. На особливу увагу в контексті матеріального статку людини заслуговує поняття «суб'єктивне економічне благополуччя» В. Хашенка, що означає інтегральний психологічний феномен і категорію цілісного життя людини, як єдності зовнішніх (об'єктивних, соціально-економічних) і внутрішніх (психологічних, насамперед особистісних) умов життєдіяльності та який виражається у ставленні людини до свого актуального та майбутнього матеріального благополуччя. Як елемент благополуччя, суб'єктивне економічне благополуччя (СЕБ) тісно пов'язане не лише з потребами людини та їх задоволенням, а й із самооцінкою власних ресурсів досягнення цілей [2].

Е. Дінер стверджує, що високий рівень доходів та проживання в економічно розвиненій, стабільній країні, дає можливість зосереджуватися на інтересах, не пов'язаних з матеріальними, що асоціюються у людини з досягненням щастя. Бідна, економічно нестабільна країна, обмежує можливості стабільних відношень, особистісної продуктивності та креативності. На думку Е. Дінера, злидні блокують можливість прояву компетенцій, творчості, інтересів досягнення, перешкоджають дружнім відношенням, що забезпечують задоволеність психологічних потреб людини [3]. Отже, аналізуючи вплив соціально-економічних факторів на відчуття задоволеності життям, можна стверджувати, що існує тісний зв'язок між цією групою факторів та відчуттям психологічного благополуччя. Але такий зв'язок не завжди однозначно

впливає на психологічне благополуччя: по-перше, він більш виражений у людей з великим рівнем доходу; подруге, демонструє і зворотнє: збільшення прибутків здатне збільшити відчуття радості, але не зменшити відчуття горя, а в дуже забезпечених людей прибутки не здатні збільшити навіть і задоволеність життя.

Друга група факторів – соціокультурні фактори. Згідно концепції Л. Виготського, соціально-культурне середовище розвиває цілу низку нових форм поведінки особистості та приводить до виникнення якісно нових психологічних систем, які здатні відображати світ соціальних відношень, свій власний світ, який формує ставлення до себе та до інших людей. Дискусія відносно культурних відмінностей та їх вплив на психологічне благополуччя ґрунтується на порівнянні культур. В першу чергу йдеться про культури, в яких ціняться індивідуалізм і незалежність – з одного боку, та колективізм і взаємозалежність – з іншого боку [1]. Отже, аналізуючи соціокультурні фактори, можна говорити про існування зв'язку між ними та психологічним благополуччям. Але слід зазначити, що соціокультурні фактори впливають не на загальне психологічне благополуччя, а на окремі його компоненти. А це означає, якщо особистість сприймає та приймає соціокультурну модель власного існування, то вона відчуває психологічне благополуччя, не зважаючи на те, що орієнтована на індивідуалізм або колективізм, на незалежність або взаємозалежність.

Третя група факторів – біологічні. Утверджена думка, що генетичні фактори також можуть пояснювати індивідуальну різницю у відчутті психологічного благополуччя. І стає очевидним зв'язок між фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям. Згідно твердження Р. Раяна і К. Фредеріка, які встановили, що суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя, а хвороби і погане самопочуття викликають страх, тривогу, функціональні обмеження, тим самим зменшують можливості задоволеності життям [2]. Аналізуючи дослідження А.В. Вороніної, яка розглядає біологічний простір як перший рівень буття людини, кінцевий

результат виражається у формуванні «бар'єру психічної адаптації». Під «бар'єром психічної адаптації» розуміється індивідуальне функціонально-динамічне утворення, яке містить в собі взаємозв'язані соціальні та біологічні фактори, що дають людині можливість адекватно та цілеспрямовано реагувати в психотравмуючій ситуації. На її думку, рівень психологічного благополуччя – це психосоматичне здоров'я як відображення процесу взаємозв'язку психічної та соматичної сфер, але психосоматичне здоров'я вона розглядає як нижчий рівень психологічного благополуччя [1]. Крім того, спираючись на положення К. Ясперса про те, що поняття «норми» та «анормального» витікає зі сукупності психічного та світосприйняття, у якому нерозривно злиті суб'єктивні та об'єктивні моменти, А. В. Вороніна вводить суб'єктивні Я-критерії цього рівня: ступінь самоприйняття, адекватну (гнучку) саморегуляцію діяльності й поведінки та наявність або відсутність психічних, соматичних і психосоматичних захворювань чи порушень [2]. Отже, зв'язок, який існує між біологічними факторами та психологічним благополуччям, ще не доказує, що фізичні порушення або захворювання людини можуть безпосередньо впливати на її психологічне благополуччя. А при наявності адекватних суб'єктивних критеріїв зводить цей вплив до мінімуму, хоча біологічні фактори можуть обмежувати задоволеність деяких потреб людини.

Остання група факторів – це психологічні фактори. Виходячи з тверджень і висновків Н. Бренберна та Е. Дінера, які фактично ототожнювали психологічне благополуччя та суб'єктивне благополуччя, деякі зарубіжні психологи вважають, що психологічне благополуччя людини безпосередньо пов'язане з задоволенням її потреб. Р. Раян і К. Шелдон вважають, що основою благополуччя є задоволення психологічних потреб, а щасливі дні – це дні, коли в людини головна діяльність гармонізує з потребами [3].

Особливої уваги з точки зору факторів, які впливають на психологічне благополуччя, заслуговує теорія самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі. Автори вважають, що особистісне благополуччя також пов'язане з базовими психологічними потребами, а саме: з потребою в автономії, компетентності й

позитивними відносинами з іншими [1]. Під «автономією» розуміється сприйняття власної поведінки як конгруентної внутрішнім цінностям та бажанням особистості. В основі автономії лежать підтримка та відсутність контролю з боку інших людей. Компетентність – це схильність до оволодіння власним оточенням і до ефективної діяльності в ньому. Під «потребою зв'язку з іншими» – прагнення до близькості з іншими людьми. Вона розвивається в тому випадку, якщо людина отримує тепло й турботу від оточуючих. Таким чином, задоволення психологічних потреб, які напряду мають зв'язок із соціальним контекстом, підвищує рівень психологічного благополуччя, у протилежному випадку рівень психологічного благополуччя знижується.

Не менший інтерес викликає проблема впливу сенсу буття та життєвих цілей на рівень суб'єктивного благополуччя. Цілі людини можуть виступати предикаторами психологічного благополуччя. Це пов'язано з тим, що процес досягнення мети викликає зміни у житті людини, тому значущі цілі можуть спонукати до великих змін у житті, а незначущі – до невеликих, відповідно досягнення таких цілей може підвищувати чи, навпаки, зменшувати рівень психологічного благополуччя. Ця думка отримала уточнення в дослідженнях П. Фесенка. Проблеми сучасно Джекоб Морено, аналізуючи систему зв'язків суб'єктів і об'єктів соціальної взаємодії, довів, що психологічне благополуччя особистості залежить від її місця у системі міжособистісних відносин. Воно визначається емоційними зв'язками, взаємними симпатіями й антипатіями, притяганнями й відштовхуваннями і є недоступним для зовнішнього спостереження [2]. В даному контексті під психологічним благополуччям особистості автор розуміє переживання задоволеності власним життям як результат позитивного функціонування, досягнутого за допомогою особистісного саморозвитку. Л. Куликов своє бачення проблеми психологічного благополуччя презентує, виділяючи такі його чинники: соціальні – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і станом соціуму, до якого вона себе зараховує, задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні чи інтерес до «ідеального

суспільства всього людства» (згідно з поглядами А. Адлера, почуття спільності); духовні – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до її багатств розуміння сутності і призначення людини, усвідомлення переживання нею сенсу життя; фізичні – добре фізичне самопочуття, фізичний тонус, тілесний комфорт, що задовільняє індивіда; матеріальні – задоволеність матеріальним аспектом свого існування, стабільність матеріального статку; психологічні – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Крім чинників, які створюють душевний комфорт, Л. Куликов підкреслює значимість відчуття спільності, цілісності і внутрішньої рівноваги, як надзвичайно вагомих чинників, що сприяють усвідомленню і переживанню сенсу життя [1].

Досягнення цього вимагає відповідної установки, яку ми можемо підтримувати, схвалюючи себе за досягнення якихось цілей; вагомим фактором є увага оточуючих, яка сприяє зміцненню нашої рішучості. Все це призводить, як зазначає Л. Куликов, до відчуття благополуччя, як безперервного процесу, який має на увазі певну життєву позицію і поведінку, що сприяє більш повній реалізації наших потенційних можливостей. Розуміння сенсу власного благополуччя – це те, до чого прагне кожна людина впродовж усього життя. Однак, як зазначає Д. Шернофф, особистість, що володіє високим рівнем оптимізму і почуттям власної гідності, частіше відчуває стан захопленості життям. Саме ж психологічне благополуччя полягає в задоволенні екзистенціальних потреб особистості і настає тоді, коли людина прагне знайти відповіді на складні питання свого життя, такі як смерть, свобода, ізоляція, самототожність і щастя [2].

Загалом проблема психологічного благополуччя характеризує переживання і стани, властиві здоровій особистості. Не випадково поняття «благополуччя» використовується Всесвітньою організацією охорони здоров'я як основний критерій для визначення здоров'я, в якому здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя.

1.2. Соціально-психологічні чинники виникнення переживання благополуччя особистістю

Представники системно-структурного підходу до вивчення психіки особистості відносять сферу переживань до суб'єктивних особливостей особистості [1] (Ананьєв, 1968:300), до «суб'єктивного світу» людини [2] (Ломов, 1984:21). В. Слободчиков розглядає переживання як суб'єктивну достовірність й очевидність власного внутрішнього світу людини, як її емоційну реальність, яка виражає прийняття або неприйняття нею того, що відбувається в певній ситуації [3] (Слободчиков, 2013:266). Б. Теплов невід'ємною ознакою переживання як психічного утворення вважає напруженість і визначає, що переживання, а отже, і переживання психологічного благополуччя, на рівні почуттів здійснюється співвідносно з особистісними ставленнями до дійсності, у якій живе людина, до самої себе та до власної діяльності. А отже, переживання психологічного благополуччя повинні бути пов'язані з діяльностями, які становлять головний зміст людського життя і якими значною мірою визначається життєва доля людини [4] (Теплов, 1953:769). Переживання благополуччя сприяє розумінню сенсу життя (навіщо людина живе, набуває потрібних їй благ, знань, соціальних зав'язків, займається діяльністю тощо) і цінностей культури – вітальних (життя, здоров'я, безпека, якість життя; рівень споживання, екологічна безпека тощо); економічних (наявність рівних та сприятливих умов для розвитку економічного середовища в країні, підприємливість); соціальних (суспільне становище, працьовитість, сім'я, достаток, рівність статей, особиста незалежність, здатність до досягнень, терпимість); політичних (патріотизм, громадянська активність, громадянські свободи, громадянський мир); моральних (добро, благо, любов, дружба, борг, честь, безкорисливість, чесність, вірність, любов до дітей, справедливість, порядність, взаємодопомога, повага до старших); релігійних (Бог, віра, порятунок, благодать); естетичних (краса, гармонія, стиль тощо). Переживання психологічного благополуччя являє собою: 1) структурне психічне явище, що

розгортається в часі («переживання») як психічна діяльність: час жити і «пережити» яскраві моменти життя, натхнення, кохання, момент народження дитини тощо; 2) переживання позитивних емоцій та реакцій, що виникають у людини, яка опинилася в певній життєвій ситуації [] (Саннікова, 2015): задоволення від зустрічі, радість від купівлі чого-небудь, укладання вдалої угоди тощо; 3) центральний компонент внутрішнього світу як репрезентація свідомості того, що відбувається в навколишньому світі або в біологічному тілі, або «всередині» самої особистості, як переведення події, якогось відчуття, предмета, що оточують людину, у стан живого сприйняття, живого ставлення [] (Максименко та ін., 2008: 174); 4) сукупність тілесних самовідчуттів, емоційних і когнітивних процесів, об'єднаних спільним предметом; 5) психічний феномен, представлений у просторово-часовому та інформаційно-енергетичному континуумах, об'єднаних субстанційністю (предметом переживання); феномен свідомості, представлений у вигляді образу переживання в психосемантичному вимірі свідомості (оцінка, активність, упорядкованість тощо), уключений у взаємодію психічних процесів і станів як проміжна ланка, пов'язаний із буттєвою та рефлексивною структурами (як складник свідомості) [] (Фахрутдінова, 2011: 111). Зарубіжні вчені переживання психологічного благополуччя розглядають у трьох напрямках [] (Stone et al., 2013): перший – як особистість переживає – відчуває власне життя та конкретні сфери й ситуації у власному житті: частота та інтенсивність таких емоційних переживань, як щастя, радість, стрес і турбота, які роблять життя людини приємним або неприємним [] (Kahneman, Deaton, 2010); позитивні аспекти благополуччя: позитивний суб'єктивний досвід, позитивні індивідуальні риси та позитивні установки, які поліпшують якість життя й запобігають патологіям [] (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000); переживання приємних позитивних психоемоційних станів, позитивний досвід; оптимальне використання часу та позитивний емоційний досвід у конкретні моменти дня [] (Krueger et al., 2009), другий – як особистість оцінює власне життя: оцінка якості життя через задоволення потреб у контролі, автономії, задоволенні й

самореалізації [1] (Hydeetal, 2003), оцінка задоволення життя в цілому як свідоме оцінкове ставлення людей до свого життя за власними особистісними критеріями [1] (Dieneretal.,1985); третій – як евдемоністичне благополуччя, яке стосується сприйняття особистістю значущості (або безглуздя), почуття цілі та цінності власного життя у вигляді широкого спектра міркувань щодо життя («доцільність» конкретних видів діяльності або роль цілі в оцінці особистістю загальної задоволеності життям, евдемоністичні настрої, які можуть відображатися в емоційних станах або в оцінках задоволеності життям): розуміння та оцінка особистістю власного життя (захоплення сутністю життя) через позитивні відчуття й повноцінне (психологічне та соціальне) функціонування [1] (Keyes, 2002); цінність (винагорода) від діяльності, задоволення від діяльності та витраченого на неї часу [1] (White, Dolan, 2009).

Переживання психологічного благополуччя розгортається у вигляді психологічного стану, що характеризується наявністю у свідомості (самосвідомості) людини позитивних за полярністю емоцій (почуттів) [1] (Р.Немов), а за В. Дільтеєм – у внутрішньому зв'язку інтроспективно пізнаних (інтуїтивно осягнених) елементів свідомості людини в невіддільній її єдності з духовним надіндивідуальним продуктом (наприклад піднесенням, радістю, щастям, гармонією тощо) [1] (Немов, 2007: 282). Воно породжується емоціями і є тільки «фактом свідомості» [1] (Леонтьев, 1983), суб'єктивним пристрасним ставленням (ставленням) людини до ситуації [1] (Вербина, 2008: 24); однією з форм емоцій, які досягли високого ступеня рефлексивності [1] (Шаров, 2004). Потрібно зазначити, що в емоційній сфері переживання благополуччя / неблагополуччя є неусвідомлюваним процесом особистості, який виникає спонтанно, не вимагає від неї певних зусиль щодо відчуттів і почуттів (радісті, щастя, тривоги, болю тощо), які вже виникли, а не були викликані нею в собі. У зазначеному контексті переживання психологічного благополуччя не здійснюється свідомо зусиллям волі чи рефлексії, воно дано само собою у свідомості.

Процес переживання, у тому числі й переживання благополуччя – неблагополуччя, за Ф.Василюком, підкоряється чотирьом принципам, які регулюють протікання переживання: 1) принцип задоволення як центральний принцип світовідчуття, відповідно до якого, якщо події, які відбуваються в житті людини, є позитивними, то вона переживає в емоційному аспекті як задоволення, а якщо негативними – як незадоволення; майбутню подію, яка очікується (якщо вона позитивна – то з надією, якщо негативна – зі страхом), а минулі події згадуються (позитивні – із розчуленням або жалем, негативні – із каяттям чи полегшенням) (Василюк, 1984: 97); 2) принцип реальності, відповідно до якого переживання відбувається в реальності, яка є нездоланною, боротьба з нею марна й, отже, потрібно прийняти її такою, якою вона є, скоритися, змиритися (самостійна психологічна установка, що володіє власними внутрішнім механізмом терпіння) і всередині заданих нею меж спробувати домогтися можливості задоволення потреб (Василюк, 1984: 117) та досягти благополуччя; 3) принцип цінності, що ґрунтується на формуванні ціннісної свідомості, яка зіставлятиме мотиви з цінностями, визначатиме їхній внутрішній смисл і здійснюватиме значущі для людини вибори та рішення; 4) принцип творчості як вищого принципу життєвого світу людини, що полягає в досягненні смислової відповідності свідомості та буття й активної творчої суспільно корисної діяльності, яка реалізує як предметно-практичну діяльність, свідому мету суб'єкта й виробляє суспільно значущий зовнішній продукт, і як діяльності переживання – породжує та нарощує запас осмисленості індивідуального життя людей □ (Василюк, 1984: 30).

Переживання психологічного благополуччя та пояснення цього процесу найкраще висвітлено в теорії діяльності (Ф. Василюк, Л. Виготський, О. Леонт'єв, А. Лурія, С. Рубінштейн, М. Чіксентміхайї), відповідно до якої переживання є особливою формою діяльності, спрямованої на відновлення душевної рівноваги, утраченої осмисленості існування, створення смислу життя □ (Чіксентміхайї, 2014); переживання інтересу або нудьги, потягу або докорів сумління ще не відкривають суб'єкту своєї природи; хоча вони

здаються внутрішніми силами, рушійними його діяльністю, їхня реальна функція полягає лише в наведенні суб'єкта на їх дійсне джерело, утому, що вони сигналізують про особистісний сенс подій, що розігруються в його житті, змушують його немовби призупинити на мить потік своєї активності, поглянути у сформовані в нього життєві цінності, щоб знайти себе в них або змінити їх.

Переживання психологічного благополуччя відбувається в контексті ситуацій, через які проходить історія індивіда й виявляється в структурі свідомості у вигляді образу-уявлення та досвіду різних переживань; є динамічною одиницею свідомості й залежить від поведінки, репрезентує соціальну площину розвитку особистості [1] (Выготский, 2000: 993–994). С. Рубінштейн внутрішню природу переживання суб'єкта визначає його опосередкованістю через ставлення до зовнішнього об'єктивного світу, співвідносячи переживання зі знанням про об'єкт, на який спрямовано переживання як єдність зовнішнього (об'єктивного) та внутрішнього (суб'єктивного) світів людини [2] (Рубинштейн, 2002:200). Оскільки переживання психологічного благополуччя є специфічним психічним утворенням, його психологічний аналіз здійснювати мемокрізь призми психічних процесів суб'єкта. Так, у перцептивному плані переживання психологічного благополуччя є результатом відображення на рівні свідомості знання про цілісний суб'єктивний чуттєвий образ об'єктів внутрішнього або зовнішнього світу при стимуляції сенсорних рецепторів, що здійснюється за допомогою прийому та трансформації інформації, що від них надходить, і представляється у вигляді доступного досвіду чуттєвого переживання, що конкретизує відчуття, почуття, враження, які виникають на основі певних дій, діяльності, вчинків тощо, що пізнається опосередковано – через ставлення суб'єкта до об'єктивного світу. Єдність свідомості та діяльності дає можливість розглядати психологічне благополуччя в контексті об'єктивного пізнання внутрішнього змісту переживань і їх осмислення крізь призму поведінки, дій, діяльності людини [3] (Рубинштейн, 2002:39).

Переживання психологічного благополуччя викликає проживання органічних відчужень, вражень, відчуттів і почуттів, які відповідають певному ставленню суб'єкта, його способу дій, як наслідок впливу інших людей та/або зовнішнього світу. Внутрішній світ відчужень та почуттів переживання благополуччя розширюється та поглиблюється в міру того, як людина, перетворюючи зовнішній світ, глибше проникає в нього [1] (Рубинштейн, 2002:200). На цьому рівні розпочинається процес «впізнання» властивостей об'єкта, який викликає переживання благополуччя, виокремлення його відмінних особливостей, тобто це переживання набуває предметності. А отже, подальше сприйняття психологічного благополуччя передбачає наявність реального об'єкта, який діє на органи чуття й завдяки якому суб'єкт пізнає світ і формує особистісну досвідну базу чуттєвих реагувань – переживань, пов'язаних із благополуччям – неблагополуччям, оскільки просто сприйняти й об'єкт реальності стає об'єктом переживання, випробовування, страждання та, як наслідок, набуває розширеної організмичної чуттєвості й відображається у вигляді підвищеного / заниженого емоційного тону, піднесеного / пригніченого настрою, прискореної / уповільненої моторної діяльності, загального піднесеного / пригніченого стану тощо. Проте чуттєве сприйняття зумовлюється не лише сенсорністю рецепторів, воно переходить у знання про внутрішній або зовнішній світ, що відображаються у свідомості й закріплюються, зберігаються та відновлюються у вигляді впізнання людиною пережитих відчужень, почуттів, а також при згадуванні певних станів, вражень. Отже, наступною стадією переживання благополуччя є осмислене сприйняття, що розширює особистісну досвідну базу чуттєвих переживань у контексті простору й часу, коли суб'єкт співвідносить сприйняття переживання та їхніми значеннями в контексті подій і ситуацій власного життєвого шляху. На цьому етапі, як зазначає Н.В. Волинець, в переживання психологічного благополуччя додається процес мислення, що оперує образами-переживаннями й визначає (вичленовує, вивільняє, формує, створює) смислові змісти-переживання. Смислові змісти переживання

благополуччя осмислюються, систематизуються, узагальнюються, деталізуються тощо, набувають ціннісної значущості та важливості. Загалом переживання факту благополуччя особистістю в конкретний момент часу через чуттєві реагування-переживання та осмислення змістів-переживання дають їй свідоме розуміння цілей, способів дій, моделей досягнення переживання благополуччя в майбутньому тощо **□**.

У динамічний процес переживання благополуччя на етапах чуттєвого та осмисленого сприйняття задіюються процеси пам'яті – запам'ятовування, збереження, пригадування та відтворення, – які розширюють особистісну досвідну базу чуттєвих реагувань – переживань цілісними сприйнятими образами – переживаннями та їхньої значущості в контексті подій і ситуацій власного життя. Згадування та відтворення в майбутньому певного образу-переживання може здійснюватись у формі уявлень та знань щодо його специфічності й своєрідності ставлення людини до нього. Пам'ять є загальним психічним процесом для переживання психологічного благополуччя на рівнях чуттєвих реагувань – переживань, образів – переживань і в контексті життєвого шляху людини та смислових змістів – переживань, оскільки здатна відображати та відтворювати набути й досвід переживання психологічного благополуччя / неблагополуччя, переносити його в сьогодення й разом із мисленням та уявою створювати образи уявлень – переживань благополуччя в майбутньому. Переживання благополуччя залишає слід, який зберігається на досить тривалий час і при відповідних умовах проявляється знову й стає предметом свідомості. Емоційно забарвлені переживання психологічного благополуччя утримуються в пам'яті значно краще, ніж байдужі враження, що пояснюється тим, що емоційно забарвлені враження викликають підвищений орієнтовний рефлекс і протікають при більш високому тонусі кори, а також тим, що людина схильна набагато частіше повертатися до них, у цьому відношенні емоційно забарвлені переживання викликають таку ж підвищену напругу, як і будь-які незавершені дії. Однак краще утримання в пам'яті емоційно забарвлених дій має й власні межі: різкі афективні переживання,

болісні й нестерпні для суб'єкта, активно гальмуються, «витісняються» зі свідомості та забуваються суб'єктом [1] (Лурия, 2006:193, 222). Уявлення як процес індивідуальної інтерпретації [2] (Швалб, 2015: 11) переживання благополуччя разом із мисленням перетворює наочно-образний зміст – переживань в образ – уявлення в пізнаного переживання та/або очікування переживання благополуччя як образ певного осмисленого задуму. Отже, пам'ять людини містить індивідуальний досвід переживання психологічного благополуччя типових подій та обставин її життя в нерозривній єдності з усвідомлюваним співвіднесенням і відповідністю, а у випадку переживання неблагополуччя – невідповідністю свідомості та реаліям життя. Переживання психологічного благополуччя виникає як переживання свободи в досвіді, що сприяє виникненню почуття переживання буття у своєму світі, у самому собі як «у власному домі» [3] (Mc Kinley, 2012). Цей процес є цілісним, оскільки переживання, відображення та породження образів відбувається синхронно як одномоментний акт, у якому образ вибудовується і в процесі переживання, і після нього. Загальним психічним механізмом переживання благополуччя особистістю є вираження образів у свідомості, побудованих на перетині трьох світів особистості (сміслового – «внутрішнього буття», поведінкового й діяльнісного – «зовнішнього буття» та зовнішнього світу як простору буття), які стають переживаннями, породжуються вираженнями, а переживання визначають і наповнюють вираження реальним змістом [4] (Максименко та ін., 2008: 175–176).

Переживання психологічного благополуччя актуалізує мотиви (потреби) та викликає емоції як внутрішні сигнали переживання, як безпосередньо-чуттєве відображення відношень між мотивами (потребами), із їхнім задоволенням або незадоволенням [5] (Квинн, 2000:46) та успіхом або можливістю успішної реалізації відповідної їм діяльності людини [6] (Леонт'єв, 1983: 210). Емоції як внутрішні сигнали переживання благополуччя можуть бути позитивними, негативними, нейтральними та змішаними. Емоційна забарвленість переживання благополуччя залежить від емоційного

тону відчуття, який викликає зміни на організмичному фізіологічному рівні, оскільки є наслідком фізіологічного процесу □ (Вербина, 2008:10) і являє собою фізичне задоволення – незадоволення (яскраво, смачно, боляче, незручність для тіла та їхні протилежні значення тощо) □ (Симонов, 1966: 23), а також від емоційного тону враження, наступного кроку емоційного реагування в переживанні благополуччя, який також теж пов'язаний із центрами «задоволення» й «невдоволення», тільки їх збудження відбувається не через аферентні шляхи, а через коркові відділи, пов'язані з психічною діяльністю людини: слуханням музики, читанням книги, сприйняттям картини й тому має соціалізований характер і може надавати певного забарвлення не лише емоціям, а й таким соціалізованим емоційним феноменам, як почуття. Емоційний тон відчуттів і вражень є не тільки двополюсним, але також має всередині кожного полюса диференційовані переживання. Так, негативний полюс емоційного тону може виражатися через огиду, незадоволення, страждання (фізичне й душевне); позитивний полюс характеризує задоволення (насолоду), блаженство. Емоційний тон відчуттів і вражень має більшу інертність, ніж саме відчуття або який-небудь образ сприйняття та при спрямуванні уваги на враження відчуття посилюється й виникає можливість смакувати задоволення. І навпаки, при відволіканні уваги, задоволення стає непомітним □ (Вербина, 2008). Формування складних емоцій відбувається на основі суб'єктивного ставлення людини до себе, інших людей, предметів, явищ, подій тощо. Вони пов'язані з організмичними та соціально зумовленими потребами відображають значущість й оцінку людиною різних ситуацій її життя та відображають глибину її внутрішнього світу.

1.3. Структурні компоненти особистісного благополуччя

Наукові дослідження структури психологічного благополуччя особистості сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців присвячено проблемам варіативності його складових і пошуку зв'язків з цінностями та усвідомленням змісту життя, його якістю та повноцінним функціонуванням, зв'язків з самореалізацією та успішністю в різних сферах діяльності, переживаннями та поведінкою в соціальному середовищі.

Один із дослідників психологічного благополуччя Р.М.Шамянов [5] 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: превалювання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя. Таким чином, можливим є виділення двох компонентів психологічного благополуччя: когнітивний (оцінка різноманітних аспектів буття) і емоційний (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів [2]. Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість [13]; академічною успішністю [6]; досягненнями [17]. Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки [9; 6]. Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радощами, 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 [11]. 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 [12]; непрямі, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям [10]. Інтегруючи різні теорії, пов'язані із психологічним благополуччям особистості, К.Ріфф пропонує узагальнену модель, що включає шість складових: 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 [14]. Наявні концепції суб'єктивного благополуччя, в основному, створені в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу, але існують також оригінальні і самостійні моделі благополуччя. Наприклад, відповідно до моделі А.В. Вороніної, 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 [1]. П.П.Фесенко пропонує розуміти психологічне благополуччя як конструкт, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості [3]. 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 оточуючими», «ціль в житті»; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та вмінням їх ефективно реалізовувати. Розуміння структури психологічного благополуччя було розширено та

визначено за значенням майбутньої перспективи та особистісних прагнень, що робить їх компонентом структури психологічного благополуччя [16].

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня 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, ступінь 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. 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. Особистісний потенціал психологічного благополуччя полягає в реалізації внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в результаті осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив – резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил, трудових і духовних здібностей в майбутньому.

Проаналізувавши різні підходи, можна виділити основні складові та чинники психологічного благополуччя притаманні особам дорослого віку:

1. Задоволеність життям як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка.
2. Функціональний статус – психічний і психофізіологічний стан, тобто відсутність негативних переживань, станів, що мають негативні наслідки для організму і психіки, є необхідною складовою благополуччя. Довгий час ці проблеми залишалися пріоритетом медичного або біологічного розуміння

благополуччя, однак безсумнівний їх зв'язок з психологічним аспектом даного феномену.

3. Ціннісно-мотиваційна сфера як загальна усвідомленість життя, так і індивідуальна система пріоритетів, система координат.

4. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальну несуперечність потреб і можливостей.

5. Соціальне благополуччя вимагає соціальної підтримки, відкритості у взаєминах, відсутності конфліктів, сприятливого соціального оточення, а також благополуччя близьких і значущих людей, безпосередньо пов'язаних з широтою образу Я.

6. Самооцінка і самоствавлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту.

7. Самоефективність, досягнення визначених цілей і наявність змістотворних перспектив.

Благополуччя – це питання перцепції життя, суб'єктивного ставлення до ситуації і до власних можливостей, відчуття самореалізованості, затребуваності, реалізація свого потенціалу. Справедливо також припустити, що різні компоненти благополуччя будуть по-різному поєднуватися і мати різну значимість у залежності від індивідуальних, професійних та інших чинників.

Висновки до розділу 1.

Отже, розглядаючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою, можна виділити групу об'єктивних факторів, такі як економічний, соціокультурний та біологічний мають тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливають на його рівень.

Але суттєвий взаємозв'язок рівень психологічного благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним. Психологічний фактор визначає структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя. До структурних компонентів ми відносимо емоційний, когнітивний та конативний компоненти.

Під емоційний компонентом розуміємо позитивне чи негативне відношення, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним – оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям, як головний показник; під конативним компонентом розуміємо функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття.

На переживання благополуччя у дорослому віці впливає багато факторів, серед яких здоров'я, позитивне функціонування, економічне та соціальне положення, рівень спілкування. Але насправді існує неможливість повною мірою задовольнити усі наявні потреби в будь-якому віці. Виниклий дисонанс спонукає людину до прагнення здійснювати власні мрії, змінювати власну поведінку на суб'єкту, переглядати потреби, модифікувати свої бажання та цілі і це на наш погляд, може здійснювати тільки зріла особистість.

РОЗДІЛ 2. ФЕНОМЕН ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ФАКТОР БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЩІ

2.1. Особистісна зрілість як динамічна структура дорослості

Оскільки особистісну зрілість трактують як динамічну особистісну структуру, доцільно розглянути питання щодо механізмів, які детермінують її вияв. Причину «виникнення» особистісної зрілості у гуманістичній парадигмі логічно пов'язати з іманентним для особистості саморозвитком. Саморозвиток можна розглядати як прагнення людини сформувати у собі певні властивості й здатності, за наявності яких, на її думку, вона зможе реалізувати свій внутрішній потенціал найбільш повною мірою.

Особистісний потенціал, на наш погляд, дорослої людини може у повному обсязі реалізовуватися у життєвому просторі через декілька варіантів: по-перше, через усвідомлення значущих і актуальних стосунків з оточуючими, здійснення ролевих заданих патернів; подруге, через усвідомлення власного «Я-образу» й презентації себе в соціальних стосунках.

На етапах психологічної та соціальної зрілості людина вчиться розуміти, аналізувати навколишній світ подій та міжособистісних стосунків. На етапі особистісної зрілості вона здатна до самовизначення у координатах «пізнання» та «соціум» за допомогою самопізнання і саморозуміння. Водночас, процес самовизначення потребує від людини умінь адекватно сприймати життєві ситуації, що стає причиною відчуття необхідності змін. Отже, неминучим є самоаналіз, який можливий за рахунок внутрішньої діалогічності людини.

Дуальність людської сутності спричинює внутрішній конфлікт, який може бути рушійною силою розвитку в разі прагнення людини побудувати ставлення до ситуації не на протилежностях, а на взаємозв'язках. Така гармонізація внутрішнього світу людини забезпечується механізмами інтенційності та когерентності. У контексті механізму гармонізації саморозвитку людини на шляху до особистісної зрілості можна розглядати інтенційність як здатність людини до створення самої себе та самовизначення.

Перетворення, в ході яких людина змінює свій погляд на ситуацію, змінює світогляд, переглядає життєві принципи і бере на себе відповідальність за зроблені нею вчинки у справі саморозуміння, характеризуються інтенційністю. Людина розуміє, що не в змозі змінити життєву ситуацію, отже треба змінювати себе. Створення людиною самої себе може здійснюватись або за рахунок її пристосування до заданих обставин, і, внаслідок чого виявляються певною мірою нові якості особистості, або шляхом виходу поза межі ситуації. Тоді людина змінює соціальну роль, спосіб самопрезентації, ставлення до себе, усвідомлює що вона стає суб'єктивно іншою, такою людиною, яка компетентна перетворювати ситуацію внутрішнього конфлікту в ситуацію набуття життєвого досвіду. Іntenційність супроводжує процес саморозвитку загалом у той час як продуктивне розв'язання саме внутрішнього конфлікту зумовлене особливим механізмом – когерентністю, яку доцільно розглядати як операційний аналог життєвої компетентності у визначенні когеренції. Важливо підкреслити такі характеристики цього поняття, як здатність поради́ти собі (комплекс властивостей компетентності людини у життєвих ситуаціях), сприймання можливих труднощів як вирішуваних, уміння не почуватися ображеним на життя, переконаність у тому, що життя має сенс. У когерентності відображено прагнення людини до розуміння суті суперечностей і власного ставлення до них, уміння поради́ти самому собі і довіряти собі у момент вибору. У когерентності виявляється самодостатність: людина довіряє собі, тому власної думки їй достатньо для прийняття рішення. Це рішення стосується сміливості бути самою собою. Отож, виникає необхідність в особистісній структурі, що містить індикатори автентичності, – в особистісній зрілості. Сформована особистісна зрілість створює можливість для самозміни, самостворення людини через самодетермінацію. Поле діяльності цієї самоідентичності знаходиться винятково на рівні свідомого, тоді як цілісність особистості можлива за умови тотальності її психіки. Тому починає діяти наступний механізм – прегнантність.

Прегнантність – це одне з основних понять гештальт-психології, що означає насиченість, змістовність, завершеність гештальтів, які набули рівноваги, стабільного стану. Прегнантність забезпечує насиченість та завершеність еґо-ідентичності, що формується, спонукаючи «недієву» ідентичність до трансформації, що торкається несвідомого. Прегнантність слугує механізмом зіставлення людиною реального – Я з істинним – Я. Реальне – Я – те, що являє собою людина у певний момент змін, істинне – Я – це те Я, задля відповідності до якого було розпочато процес самозмін. Прегнантність як прагнення до змістовності забезпечує адекватність сприймання людиною того, що вона може лише наблизитися до істинного – Я, відчутти його у момент «пікового» досвіду, але не стати ним. Коли реальне – Я набуває властивостей, що дають змогу продовжити самореалізацію, людина відчуває завершеність.

Трансформацію розглядають як процес, що робить особистість гармонійнішою, додає більшого саморозуміння та адекватного ставлення до себе. Тому усі стадії трансформації, незважаючи на можливі негативні переживання, що їх супроводжують, є конструктивними.

Проаналізувавши способи окреслення процесу особистісних змін у працях В. Сатір та Дж. Келлог, можемо виділити і проінтерпретувати п'ять стадій психологічної трансформації людини в дорослому віці на шляху до особистісної зрілості [1]:

1) «період парадоксів», коли найбільш гостро виявляється боротьба протилежностей, людина відчуває роздвоєння. Але це роздвоєння передуює появі центру нового Я;

2) «лабіринт» психологічно сприймається як «подорож у себе». Людина в цей період є дуже зосередженою на власних думках, почуттях, вона переживає втрату первинної цілісності і, водночас, у неї з'являється відчуття відродження;

3) «автономізація», за якої домінують переживання спустошеності і пригніченості, оскільки людина суб'єктивно відокремлюється від оточення.

Водночас вона набуває незалежності; усвідомлює себе не об'єктом стороннього впливу, а вільно діючим суб'єктом, відповідальним за себе;

4) «трансцендентність» – у цей період найбільш яскраво переживається психологічна трансформація, людина виходить за межі власних установок, стереотипів, принципів, правил, які в контексті нової ситуації виявилися недієвими. Ця стадія характеризується переживанням «пікового» досвіду, тому людина сприймає себе як «генератора» життєвої енергії, у неї з'являється відчуття, що вона знайшла для себе квінтесенцію буття;

5) «кристалізація» коли у людини формується установка на те, щоб «бути», а не «мати». Найяскравіший критерій продуктивності трансформації виявляється саме на цій стадії – відбувається гармонізація стосунків з іншими людьми, інкапсульована, самозаглиблена людина повертається до соціуму оновленою і продуктивною. Зазначені стадії психологічної трансформації є основними, а їх логічна послідовність – загальний напрям трансформації особистості у дорослому віці. Це означає, що між головними конструктивними стадіями трансформації можуть відбуватися і деструктивні перетворення. Людина не проходить основні стадії змін по чергово, адже трансформація, доки вона не завершена, – це хаос. Проте, коли на шляху трансформації відпрацьована кожна стадія і формується загальний логічний напрям змін, можна говорити про завершеність психологічних змін на певному етапі саморозвитку. Для того, щоб особистість могла відрізнити конструктивні періоди трансформації від деструктивних, необхідний механізм рефлексії – спрямованість людини на розуміння самої себе (власних дій, поведінки, мовлення, досвіду, почуттів, станів, здібностей, характеру, стосунків з іншими, своїх завдань, призначення). У процесі перетворень основне завдання рефлексії, на нашу думку, полягає у диференціюванні негативних і позитивних внутрішніх змін та забезпеченні логічної завершеності внутрішньої роботи на кожній з основних стадій трансформації.

Трансформацію лише умовно можна розділити на стадії та виокремити її з загального процесу саморозвитку. Проте людина може відрізнити

трансформацію як внутрішні перетворення від змін у самопрезентації у час виконання соціальних ролей чи змін настрою, самопочуття. Ймовірно, трансформація має суб'єктивні початок і кінець. Початок – це кризова ситуація, внутрішній конфлікт, момент появи якого людині не завжди усвідомлює. Умовний кінець періоду трансформації, на нашу думку, людина відчуває, як завершеність свого нового образу – Я. Результатом психологічної трансформації стає оновлена его-ідентичність. Для її співвіднесення з цілями саморозвитку знову починає діяти механізм інтенційності, але більшою мірою як активне ставлення людини до самої себе – самоверифікація. На цьому етапі інтенційність – це механізм зіставлення змісту особистості після психологічної трансформації з загальноморальними принципами. Він виявляє, наскільки людина наблизилася до образу моральної, продуктивної людини, якою вона прагнула стати. Можна зазначити, що інтенційність забезпечує зіставлення результату саморозвитку у вигляді особистісної зрілості з ідеєю продуктивної, компетентної, просоціальної людини.

2.2. Механізми детермінації особистісної зрілості

У працях зарубіжних вчених-психологів приділено увагу психологічним властивостям особистості, яка самореалізується і знаходиться у максимумі свого розвитку. Така точка зору на особистість в анотованих теоріях особистості дозволила об'єднати їх конструктом «зріла особистість», що належить Г. Оллпорту. Характеристики зрілої особистості об'єднували назвами «автентична особистість» (Ф. Перлз), «розвинута особистість» (Л. Сев), «активний суб'єкт життя» (А. Менегетті), «людина плідного характеру» (Е. Фромм), «самоефективна особистість» (А. Бандура), «креативний тип художника» (О. Ранк), «людина внутрішньої єдності» (А. Ассаджолі), «повноцінно функціонуюча особистість» (К. Роджерс), «самоактуалізатор, трансцендент» (А. Маслоу), «творча особистість» (П. Вайнцвайг), «мудра» (С. Холлідей, М. Чандлер).

Автор диспозиційної теорії особистості Г. Оллпорт найважливішою одиницею аналізу цієї структури особистості визначив рису (диспозицію) [7, с. 163]. Він виокремив три типи рис особистості: 1) кардинальні риси, якими володіє дуже небагато людей. Вони настільки охоплюють поведінку людини, що майже усі її вчинки можна звести до їх впливу; 2) центральні риси – це домінуючі типи поведінки. Вони є своєрідними будівельними блоками індивідуальності і являють собою такі тенденції у поведінці людини, які легко може помітити оточення; 3) вторинні риси менш помітні, менш стійкі, менш узагальнені і виявляються не так чітко й систематично, як інші риси характеру [9, с. 458].

На нашу думку, саме центральні риси утворюють, складають, характеризують особистісну зрілість. Імперативним кроком ми вважали представити центральні риси дорослої особистості індикаторами особистісної зрілості які сприяють переживанню власного благополуччя.

За Г. Оллпортом, особистість не характеризується статичністю. Отже, відображення інформації про неї як динамічну систему доступне за допомогою символічних вказівників, що розділяють процес на певні фази –

індикатори. Риси, які виступають індикаторами особистісної зрілості, доцільно назвати пропріумом зрілої особистості. Термін пропріум (proprium, лат. – власний, притаманний) увів у науковий вжиток Г. Оллпорт [14, с. 458]. Цим терміном позначають ті аспекти людини, які роблять її унікальною особистістю, а також ту властивість людської природи, що обумовлює в ній позитивне, творче начало, те, що прагне розвиватися, зростати [8, с. 279]. Пропріум охоплює також типи поведінки і характеристики, які людина сприймає як близькі, центральні і важливі для її життя. У якості центру особистості пропріум включає ті її сторони, які є важливими для почуття самоідентичності та самоповаги [7, с. 823].

На нашу думку, риси пропріуму є саме тим типом рис особистості, які Г. Оллпорт назвав центральними – їм підлягають емоції та почуття, які керують повсякденною діяльністю людини, а також характеризують домінуючі типи поведінки та завдають тон переживання власного благополуччя. Україномовним аналогом терміну «пропріум» вважаємо термін «сумірні риси», який ґрунтується на понятті сумірності, уведеному М. Боришевським (2002 р.). Український вчений зазначає, що «під поняттям сумірності... слід розуміти співвіднесеність складових системи щодо рівня їх сформованості, розвиненості чи, так би визначити, міри зрілості» [2, с. 12]. Запропоноване поняття «допомагає зрозуміти, що взаємодіяти, взаємоактивізувати одна одну здатні перш за все ті складові системи, що відзначаються вельми близькими щодо рівня сформованості, розвиненості, змістовної складності параметрами, місця в ієрархічній структурі особистості» [2, с. 12 – 13].

Таке визначення сумірності дозволило О. Штепа екстраполювати його характеристики сумірних рис на риси пропріуму зрілої особистості. В окресленому контексті сумірними є риси, які характеризують особливості зрілої особистості – акме її особистості, виявляються у неї акордно, взаємоактивізують одна одну.

Аналітичний огляд літератури за проблемаю особистісної зрілості надає підстави для спроби об'єднати концепції зрілої особистості через окреслення найяскравіших рис, що характеризують особистісну зрілість людини. Для дослідження цих рис було проаналізовано властивості особистості, яка продуктивно розвивається.

Коротка характеристика рис. Синергічність означає здатність цілісно сприймати світ і людей, розуміти взаємопов'язаності суперечностей. Автономність виявляється у наочності довіряти власним судженням та діяти відповідно до них, наявності власної, незалежної від оточення системи цінностей. Контактність характеризує здатність швидко встановлювати глибокі контакти з людьми. Самоприйняття – безоцінково позитивне ставлення до себе, незважаючи на свої вади. Креативність – здатність до загостреного сприймання дисгармонії, створення чогось нового, чого раніше не було, творча спрямованість. Децентрація – здатність розглядати явища з різних точок зору, розуміння і прийняття того, що інші люди можуть сприймати щось по-іншому, уміння відтворювати точку зору іншого. Толерантність – терпимість до різних думок, неупереджене ставлення до людей та подій. Відповідальність – визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків. Глибинність переживань – це досвід різноманітних переживань, відчуття гармонії зі світом, здатність до вершинних – особливо радісних – та «плато-переживань», за яких набувається нове ставлення до світу. Життєва філософія є усвідомленням людиною власної реальності в контексті оточуючого світу, в пошуку сенсу життя. Повнота життєвої філософії розкривається у наративі: у розповіді про себе відображається формулювання індивідуальної «формули» самовдосконалення та визначення сенсу, якого надає людина своєму життю через прагнення до благополуччя або мудрості. Змістовими характеристиками життєвої філософії є життєва позиція, життєві принципи та життєве кредо. Перші п'ять рис – це яскраві ознаки особистості, що самоактуалізується. Проте лише за достатньої вираженості наступних рис можна говорити саме про особистісно зрілу

людину. Все це дозволяє зробити висновок, що особистості, які самоактуалізуються, не обов'язково є особистісно зрілими. Водночас сама по собі самоактуалізація є одночасно і ознакою, і процесом кристалізації рис особистісної зрілості.

На основі аналізу літературних джерел з проблематики особистісної зрілості було представлено феномен особистісної зрілості у співвідношенні з особистісним потенціалом людини у дорослому віці. Доцільність цього зумовлювалася необхідністю відкоригувати уявлення про чітку «прив'язаність» особистісної зрілості до особистісного зростання людини та доповнити характеристику особистісної зрілості як вияву особистісного потенціалу.

На основі теоретичної моделі особистісної зрілості стало можливим уточнити дескриптори риси «життєва філософія». Факторами, що описують життєву філософію особистісно зрілої людини, виявилися внутрішні мотиви: мотив оцінки свого потенціалу, мотив самоповаги, мотив ініціативності і пізнавальний мотив, мотив вольового зусилля, спрямованість на себе. Центральним фактором життєвої філософії є мотив оцінки свого потенціалу.

Проприум дорослої особистості утворюють десять рис (диспозицій): відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність. З них автономність є найголовнішою рисою. Автономність у структурі пропріуму також має операційний аналог – спрямованість на себе, що характерно для дорослої людини. Можна сказати, що саме спрямованість на себе забезпечує дорослій особистості можливість і уміння створювати власну систему цінностей, дотримуватися її, неупереджено, нестереотипно отримати будь-яку інформацію і створювати власне розуміння і картину світу. Разом з автономністю домінантами пропріуму є життєва філософія, креативність і відповідальність. Життєва філософія містить опис цінностей, мотивів і спрямованостей особистості [85].

Оригінальність дорослої особистості виявляється у тому, що для неї креативність і відповідальність можуть виступати єдиним конструктом. Важливо, що відповідальність для дорослої людини – це не «трафаретна слухняність, педантична виконавчість, монотонна впорядкованість» (М. Покрасс), а ініціатива самоздійснення, творчого, активного способу життя. Це відповідальність за те, щоб бути: бути продуктивним, компетентним, унікальним. Тому креативність як оригінальність вирішення задач (в тому числі й життєвих) виявляється у дорослої людини в умінні бути самою собою, а не в демонстративному бажанні справляти враження чи у показній оригінальності.

Особистісна зрілість обґрунтовує природну унікальність. Можна сказати, що діада «креативність – відповідальність» є особливою цінністю, що відображає пропріативне прагнення, тобто постановку життєвих цілей і відчуття того, що життя має сенс та є благополучним. Відповідальність пов'язана з головним мотивом життєвої філософії – мотивом оцінки свого потенціалу, а креативність – з мотивом самоповаги. Такі факти можна описати крізь призму відповідальності дорослої людини зрозуміти сферу застосування своїх умінь. Причому сфера і засоби діяльності мають відповідати внутрішній системі цінностей. Відтак є можливість через діаду «креативність – відповідальність» описати пропріативне прагнення як відчуття того, що життя має сенс. Фоном для опису взаємозв'язків цієї діади є фактори самозвинувачення і безсенсності існування. Самозвинувачення як характеристика самоствалення виявилось однією з найяскравіших акцидентних рис особистісно зрілої людини, попри те, що було помічено тенденцію зростання самозвинувачення з віком людини. Самозвинувачення тісно пов'язане з відповідальністю та контактністю, а також з синергічністю.

Суттєво, що зрілим людям властиво уникати вияву контактності. Як зазначали А. Маслоу та К. Роджерс, дорослі люди воліють виявляти теплоту, емпатію, уміння любити з людьми близькими. Відчуття сенсу чи безсенсності для них тісно пов'язується з можливістю знайти відповідь на актуальне

питання «Хто я?» та відчуті, що вони зробили усе можливе в конкретній ситуації саморозвитку чи досягненні певної мети.

Безсенсність існування є важливим внутрішнім фактором: вона позитивно корелює з відповідальністю і контактністю. Проблему сенсовості, як її бачить особистісно зріла людина, можна пояснити так. Особистісно зрілим людям не властивий відчай від безсенсності існування. Для них важливо зрозуміти себе і межі власних можливостей. Ці питання стають задачами, а не проблемами життя, оскільки зрілі люди виявляють ініціативність у спробі зрозуміти себе. Вони досить високо ставлять планку своїх досягнень і орієнтуються на високий рівень значущості результатів власної діяльності. Відповідальність за формування актуальних питань та їх вираження зрілі люди покладають на себе. Окрім того, вони уникають підходити до вирішення однієї проблеми різними шляхами, набуваючи життєвого досвіду у виборі відповідних ефективних методів. Вони вчаться у життя і поважають себе за це. Вірогідно, тому у зрілих людей низький рівень самозвинувачення.

Водночас лише близькі люди можуть поділяти особливості системи цінностей дорослої людини. Тому особистісно зрілі люди не прагнуть чи, можливо, не поспішають (уникають) довірятися багатьом особам, що виявляється у їх можливій неконтактності. Проте це не свідчить про їх егоїстичність і відчуженість. Підтвердженням тому є взаємозв'язок контактності з пізнавальним мотивом.

Отже, питання сенсовості зріла особистість формулює з цією відповідальністю. Це основне питання, яке вона прагне пояснити своєю життєвою філософією. За В. Франклом, сенс перебуває поза людиною. Можливо, воля людини до сенсу і є виявом завершити гештальт «зрілість». Вірогідно, саме «процес пошуку сенсу» робить людину синергічною, цілісною, наближеною до розуміння себе як сенсу свого життя. Проте для того, щоб знайти шляхи осягнення сенсу, необхідна креативність. Прагнення поважати себе за добре виконану справу життя – осягнення його сенсу –

спонукає людину до самостійних, автономних дій. Адже зрозуміти сенс свого життя може лише вона. Так відбувається реверсія між відповідальністю і креативністю: від спроби досягнути сенс, що неможливо апріорі, до миттєвого відчуття сенсовості і постановки нових задач самовдосконалення, що, у свою чергу, породжує необхідність усвідомлення своєї нової цілісності, яка бачить питання сенсу з іншого боку.

Окрім невисокого рівня контактності, дорослим людям, як з'ясувалося, притаманний помірний рівень толерантності. Вірогідно, контактність і толерантність можна більше віднести до рис соціальної зрілості, ніж особистісної. Цим припущенням можна пояснити і неяскість вияву цих рис у пропріумі дорослої особистості, а також те, що фактор толерантності не пройшов до загального кластера.

Цікаво й те, що толерантність включається до пропріуму через мотив вольового зусилля, який, у свою чергу, пов'язаний із самоприйняттям і відповідальністю. Можна припустити, що тільки особистісно зріла людина, розуміючи свою схильність до автономізації і, внаслідок цього, недостатню толерантність до інших, свідомо, вольовим зусиллям змушує себе бути більш терпимою й до оточуючих, виявляти до них більше зацікавлення.

Враховуючи факторну значущість, доцільно окреслити таку черговість і напрямки впливу: толерантність через вольове зусилля активує відповідальну позицію дорослої людини стосовно інших людей (наприклад, відповідальність за близьких або відповідальність посередника). У свою чергу, це відображається на рівні самоприйняття і цілісності зрілої особистості. Вона відчуває свою автентичність через порівняння з іншими, через прийняття власних субособистостей, які реалізуються у спілкуванні з оточуючими. Отже, толерантність можна назвати категоричним імперативом особистісно зрілої людини.

На користь цієї думки надаємо ще один аргумент. Складові децентрації – емпатія і егоцентричність – розмістилися у структурі пропріуму обабіч його реверсивного центру. Егоцентричність з боку «екстернальних» факторів, що

пов'язують дорослу людину із «зовнішнім» світом – відповідальність, глибинність переживань, контактність, життєва філософія. А емпатія – з боку «інтернальних» факторів – автономність, синергічність, самоприйняття. Відтак емпатія як уміння співстраждати і співрадіти, виявилася пов'язаною з самоприйняттям дорослої людини. Отже, можна припустити, що зріла особистість приймає себе певною мірою через вияв толерантності до інших. Вона розуміє, що через власну спрямованість на розуміння і розвиток себе робить вибіркоким коло спілкування, до якого потрапляють обрані люди, які поділяють її цінності і близькі їм по духу. Усе це може створити відчуття власної першості, досконалості. Тому особистісно зріла людина усвідомлює високу значущість, необхідність вчитися толерантності до інших, які відрізняються від неї поглядами на життєві цінності. Окрім того, можна сказати, що саме «полюсне» розташування складових децентрацій робить її можливою.

Модель особистісної зрілості дозволила уточнити особливості егоцентричності дорослих людей. Було виявлено, що у пропріумі егоцентричність виступає в тандемі з глибинністю переживань. Тоді егоцентричність зрілої людини доцільно описати не стільки як сконцентрованість на власній життєвій позиції, скільки як зосередженість на переживанні того життєвого досвіду, який містить відчуття сенсу. Можливо, саме така зосередженість є трансценденцією. Людина виходить за межі стереотипів, настанов, ілюзій, прагнучи нового сенсу як істини. Тому трансценденти, як їх назвав А. Маслоу, фанатично концентруються на власних цінностях і не сприймають досвід інших людей. Зрілі люди, які скоріше є трансцендентами, ніж самоактуалізаторами, готові ризикнути відмовитися від умовностей будь-якого досвіду, в тому числі і власного, заради можливості відчути сенс, адже воля до сенсу є їх пропріативним прагненням.

Аналіз дозволил конкретизувати детермінанти особистісної зрілості через особливості самоствавлення – самоповагу, саморозуміння і самокерівництво. Ці показники утворюють єдиний кластер і характеризують

перший фактор значущості взаємозв'язків у вибірці. З аналогічними статусними характеристиками можна репрезентувати другу детермінанту особистісної зрілості – трансформацію особистості та її життєву самореалізацію.

Імперативно обидві детермінанти не залежать від віку (як біологічного, так і психологічного) і статі зрілої людини. Лише фактор самоповаги тісно корелював з особистісною трансформацією і самореалізацією. На нашу думку, фактори першої детермінанти – самоповага, саморозуміння і самокерівництво – характеризують власне феномен самодетермінації. Фактори другої детермінанти ми віднесли до впливів, що зумовлюють динамічність особистісної зрілості як особистісної структури. Життєва самореалізація і особистісна трансформація, вірогідно, оновлюють особистісну зрілість з досвідом життя. Це спричиняє зміни у самостваленні особистості. Тому функція самоповаги, саморозуміння і самокерівництво полягає у збереженні особистісної зрілості у структурі еґо-ідентичності людини, особистість якої змінюється протягом життя. Значущим є те, що обидві детермінанти особистісної зрілості пов'язані з пропріумом зрілої особистості через мотив оцінки свого потенціалу і внутрішній мотив що надає можливості пережитати себе й власне життя як благополучне.

Особистісне зростання і особистісний потенціал – поняття, за допомогою яких можна описати прагнення зрілої людини до сенсу. Воно, як правило, є процесом, близьким до самоактуалізації особистості або тотожним їй. Д. Леонт'єв критично ставиться до терміна «особистісне зростання», коли підкреслює, що це скоріш метафора, аніж наукове поняття [55]. Враховуючи таке тлумачення, ми зупинилися на окресленні особистісного зростання як розгортання особистісного в особистості та актуалізації процесу саморозвитку за певних умов. Необхідність сприятливих умов для особистісного зростання свідчить про вплив соціального середовища на якість життя особистості. За цим критерієм примату соціального розвитку людини якісно іншим є поняття особистісного потенціалу, яке науковці пов'язують з поняттями самоатрибуції

(І. Кон), самозміни (О. Шаповалова) і самодетермінації (Д. Леонтьєв). Отже, особистісний потенціал відображає міру додання особистістю заданих обставин, зрештою – додання нею самої себе [55].

Проте поняття особистісного зростання і особистісного потенціалу не протистоять одне одному. На нашу думку, наявність особистісного потенціалу забезпечує природність особистісного зростання. Людина розвивається та самоактуалізується за рахунок внутрішніх ресурсів, а не штучно, через переконування чи заохочення, тобто завдяки зовнішній мотивації.

За Д. Леонтьєвим, формою вияву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості – опосередкування одних цінностей, мотивів, життєвих відношень іншими [55]. Якщо самодетермінація є механізмом функціонування, формою вияву особистісного потенціалу, то мають бути властивості, які є його змістом. Такими складовими особистісного потенціалу бачимо обов'язок, сенс і віру. Особистісно зрілу людину можна назвати ресурсною людиною, яка сама у собі віднаходить сили для додання життєвих обставин і самої себе. Carknuff & Berenson називали таку людину «справжньою». Тріада внутрішніх ресурсів забезпечує особистісно зрілій людині компетентність у часі, тобто здатність бачити і відчувати своє життя цілісним. На нашу думку, обов'язок – це ставлення зрілої особистості до минулого, оскільки обов'язком вважається продовження чи завершення попередніх вчинків. Моральні обов'язки, взяті на себе, можуть утримати людину «на плаву» у той час, коли вона переживає кризу сенсу або віри. Віра розуміється як переконаність у власній правоті, нераціональне пізнання [5, с. 60], надія і сподівання – як місток у майбутнє. Людина, яка переживає тиск обов'язку, який їй важко прийняти, або брак сенсу у своїх діях, звертається до віри, щоб утвердитись у діяльності свого життєвого шляху. Сенс представляє момент теперішнього у житті людини, адже цей час з'являється і йде в минуле, у досвід. Головний сенс – сенс життя – через автобіографічну пам'ять об'єднує дискретний ряд особистісних смислів, що відображають цінності, переживання, індивідуальний досвід людини у значущі періоди життя.

Особистісно зріла людина кожної миті свого життя прагне сенсу. Коли вона переживає екзистенційну тривогу, екзистенційну кризу чи екзистенційний вакуум [57], тобто безсенсовість своєї життєдіяльності, то може знайти тимчасове оперття в обов'язку (логічному продовженні початих справ) та у вірі як сподіваннях ірраціонально зрозуміти своє призначення.

Отже, обов'язок і віра можуть створити відчуття завершеності чи досягнення цілі, що так близько межують з поняттям сенсу. Внутрішні ресурси особистісно зрілої людини – обов'язок, сенс і віра – забезпечують їй продуктивне і автономне переживання кризових життєвих ситуацій. А. Маслоу писав, що люди, які самоактуалізуються, вільні від неврозів. Можна відзначити, що саме наявність внутрішніх ресурсів, що забезпечують компетентність у часі, утримують особистісно зрілу людину в рамках психічного здоров'я і, таким чином, дають їй підстави бути «синтезом можливого і необхідного» (Т. Титаренко).

Кожна криза обов'язку, сенсу, віри, на нашу думку, має своїм наслідком трансценденцію. Критичні життєві події є своєрідними «умовами потрясіння», під час яких формується новий погляд на дійсність (В. Ананьєв). Людина відчуває потребу у нових сенсах, у новому розумінні існуючих сенсів, норм, правил, настанов, у тому, що називають переосмисленням досвіду, рефлексією. Прагнучи зрозуміти саму себе, вона «сама задає собі норми і зв'язує себе ними» (Г. Марсель), «здійснює трансценденцію від себе як емпіричної індивідуальності до себе як самобутньої самості» (К. Ясперс). На думку С. Франка, таємниця особистості полягає саме у цій здатності підноситися над собою, бути по той бік самої себе. Відтак здатність до трансценденції дає можливість особистісно зрілій людині не потрапляти в ситуацію, а створювати самі ситуації для самовдосконалення, тобто бути власним «проектом» (А. Сартр).

Вихід за межі звичних життєвих правил, способів переживання особистісного сенсу відображається у екзистенційній кризі. Вона виявляється в тузі від неадекватної життєвої стратегії (Н. Хамітов). Саме в екзистенційній

ситуації, за Д. Леонтьєвим [55], особистісний потенціал втілюється у вибір за можливості спертися на сформовану особистісну структуру. Вибір – одне з ключових понять екзистенційної психології, що являє собою «сформована особистісна структура», яка має високий рівень значущості для самовизначення людини у критичній життєвій ситуації.

На цьому етапі ми припустили, що йдеться про особистісну зрілість. Екзистенційну кризу Б. Херсонський [79] описав як кризу людського життя, яка сприймається людиною не як інтелектуальне відкриття, а скоріш як втрату того, що у неї було. На нашу думку, «те, що було» – це надії у нових обставинах раніше прийняті норми і правила, що потребують корекції, а окрім того – Тінь людини, ті якості, які вона у собі заперечувала. Адже позитивний потенціал людини співіснує з потенціалом негативним, який К. Юнг називає Тінню [90, с. 74]. Хоча, за О. Хухлаєвою [80, с. 109], екзистенційна криза є нормою для періоду дорослості і часто ускладнюється кризою ідентичності.

Кризу ідентичності визначають як особливу ситуацію, коли більшість соціальних категорій, за допомогою яких людина визначає себе і своє місце у суспільстві, здаються такими, що втратили свої межі і цілісність [1]. Розвиток ідентичності, за Е. Еріксоном [89, с. 40], має вісім стадій, кожна з яких потенційно містить можливості для формування дихотомії новоутворень. Гармонійне формування особистості визначається інтеріоризацією позитивних цінностей і конструктивних уявлень людини про себе. У період з 12 до 20 років, за Е. Еріксоном, остаточно формується его-ідентичність, тобто зростаюча впевненість індивіда в тому, що його здатність зберігати внутрішню тотожність і цілісність узгоджується з його тотожністю і цілісністю, наданими іншими.

У нашому розумінні, его-ідентичність вибудовується на основі зіставлення соціальної ідентичності та особистісної ідентичності. Соціальна ідентичність, як спосіб співвіднесення людиною себе з оточуючим світом, виявляється у прагненні причетності. Особистісна ідентичність як спосіб, у який людина включається у світ загальнолюдських цінностей (К. Островка),

виявляється через Я-концепцію. Людину, здатну пережити еґо-інтеґрацію, Е. Еріксон [89, с. 258] описав як таку, що навчилася думати про інших, адаптуватися до поразок і перемог, неминучих на життєвому шляху. Деякі науковці [12, с. 109] вважають, що саме під час кризи ідентичності у людини з'являється можливість осягнення сенсу, а саме того, що «сенсом є вона сама» [11]. Водночас, на думку Goffman, зустріч «образу-Я» і образу тієї ж людини, створеного іншими (public image), – це завжди драма, причому з важко передбачуваним наслідком [3, с. 35]. Отже, феномен особистісної зрілості закриває континуум еґо-ідентичності («особистісна зрілість – інфантильність»). Сформованість еґо-ідентичності виявляється у можливості усвідомлення людиною існування онтологічного ядра особистості, незалежного від зовнішнього світу. Тобто людина стає здатною не тільки до самовизначення через ототожнення себе з чимось (норми суспільства або те, як вона сприймається суспільством), а стає автентичною через співвіднесення себе з собою. На нашу думку, онтологічним ядром особистості або сформованою особистістю структурою, що забезпечує людині можливість прийняття власної сенсовності, самоцінності, є особистісна зрілість.

За твердженням А. Асмолова, чим зрілішою стає особистість, тим частіше вона зустрічається з проблемою вибору або прийняття рішень. При цьому їй стає підвладним перестати бути продуктом власного досвіду. А. Леонтьєв [9, с. 345] підкреслював, що на межі зрілості докорінно змінюється «механізм» формування особистості. Вчений [7;8] описав цей механізм як самодетермінацію – центральний механізм становлення особистісної зрілості, її головний ефект, що виявляється у володінні особою інструментами власного світогляду, у взаємоактивації свободи і відповідальності. А. Анг'ял вважав самодетермінацію протилежністю гомономії – «самодетермінація проти відмови від себе». Самодетермінація, на нашу думку, активізує процес особистісної трансформації, який, за В. Козловим, є однією з тенденцій особистості поряд з консервативною і експансивною тенденціями. В ході трансформації особистість набуває

завершеності й цілісності. Це піднімає людину ще на один щабель у саморозвитку і водночас збагачує її особистісний потенціал, що ставить зрілу особистість перед наступним вибором на користь самовдосконалення. Особистісна зрілість стає особистісною структурою, на якій ґрунтується особистісний потенціал у критичних життєвих ситуаціях.

У схемі, що подає особистісну зрілість як динамічну особистісну структуру, важливими є такі аспекти: 1) особистісна зрілість є критерієм особистісного зростання і тому не характеризує його безпосередньо. Наприклад, особа з низьким рівнем особистісної зрілості зростатиме як особистість лише за організованих ззовні сприятливих обставин і, вірогідно, зовнішньої мотивації. Особа з високим рівнем особистісної зрілості сама організовує ситуації саморозвитку; 2) особистісна зрілість є виявом особистісного потенціалу. Тобто переживання власного благополуччя людини забезпечується сформованістю особистісної зрілості як певної особистісної структури, важливої для его-ідентичності і тому стійкої під тиском екзистенційної тривоги; 3) самодетермінація є феноменом особистісної зрілості. Вона характеризує особистість як систему, що самоорганізується і виявляється у володінні людиною інструментами власного світогляду – свободою і відповідальністю. Іншими словами – здатністю до самостворення й створення власного благополучного життя.

На ґрунті проаналізованих джерел скомпільовано таке визначення особистісної зрілості: особистісна зрілість – це психологічне новоутворення дорослого періоду життя людини у вигляді онтологічного ядра особистості, важливого для его-ідентичності. Вона є одночасно критерієм особистісного зростання та виявом особистісного потенціалу людини, тобто її життєтворчості у здійсненні свого життєвого благополуччя. Особистісна зрілість характеризується феноменом самодетермінації і у кризових ситуаціях забезпечує людині можливість вибору та є невід'ємною складовою переживання власного благополуччя.

Висновки до розділу II

У сучасній психологічній науці основними результатами розробки проблеми особистісної зрілості є: 1) відокремлення поняття дорослості і зрілості; 2) протиставлення зрілої особистості особі егоїстичній, невротичній, інфантильній; 3) опис головних характеристик зрілої особистості: здатність до створення себе, самооб'єктивації, саморозвитку, відповідальності за власне життя, усвідомлення і ствердження у вчинках своєї життєвої позиції; 4) визначення особистісної зрілості на основі її співвіднесення з поняттями особистісного потенціалу та особистісного зростання; 5) визначення самоактуалізації і трансценденції як головних засад побудови концепції особистісної зрілості.

У нашому дослідженні розглянуто два відмінні погляди на розуміння зрілості: зрілість як певний віковий період дорослості у житті людини і зрілість як характеристика високого рівня розвитку певних психічних функцій людини незалежно від віку. Синтезовано дані про показники особистісної зрілості та проаналізовано її критерії.

Показниками є: самоактуалізація, акцентування дозрівання блоку Его на рівні зрілості дорослого, здатність до самотрансценденції, відповідальність за власні вчинки, здатність керувати власними потребами та мотивами, оптимальний рівень довіри до себе, відчуття ідентичності, компетентність як здатність розуміти інформацію та приймати на її основі рішення щодо власної особистості.

Критеріями особистісної зрілості можуть виступати: відповідальність (уміння робити вибір і усвідомлювати його наслідки), саморозуміння (здатність до самоаналізу і побудови цілісного Я-образу), прагнення бути цілісною особистістю (розуміння перспектив саморозвитку, самореалізація з метою бути корисним у співпраці з оточуючими).

Про завершену особистісну зрілість свідчить високий рівень рефлексії особистості та її суб'єктивне чуття власної цілісності та є основним чинником переживання себе та свого життя благополучним.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ФАКТОРУ ПЕРЕЖИВАННЯ ВЛАСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

3.1. Підпір та обґрунтування методів дослідження

Труднощі у розв'язанні важливих проблем дослідження особистісної зрілості зумовлені не лише складністю й суперечливістю даного предмета вивчення, а й недостатньою визначеністю методологічних засад роботи з ним, недостатньою опрацьованістю, багатозначністю слів, які застосовують для опису й аналізу вказаного феномена, а також й феномену переживання благополуччя.

У зв'язку з цим, виникає принципово важливе питання щодо змістовного наповнення конкретних ознак, характеристик або критеріїв визначених категорій. Його принциповість полягає у тому, що практично будь-яка ознака може мати різну змістовну спрямованість, валентність, модальність та ін. Так, активна соціальна позиція дорослої особистості в реальності може мати негативну спрямованість відносно інших людей, або особистісної невизначенності власних бажань в прояві суєти. Незалежність, автономність особистості може поєднуватися з її ізольованістю, відчуженою позицією, протиставленням себе оточуючим, а самостійність особистості в прийнятті рішень використовуватися у корисних цілях і на шкоду оточуючим і т.д. Тому важливо враховувати характер, спрямованість, модальність будь-якої ознаки особистісної зрілості.

На основі теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел з дослідження особистісної зрілості як чинника переживання власного благополуччя нами поставлена мета експериментального дослідження: вивчення рівнів особистісної зрілості та узгодженості переживання власного благополуччя у дорослому віці.

Дослідження проводилося у відповідності з цілями і завданнями, поставленими в роботі, і проходило з жовтня 2019 по листопад 2020 року. Експериментальна робота включала чотири етапи.

Перший етап був присвячений теоретичному аналізу філософсько-етичної та психологічної наукової літератури зазначеної проблематики, результатом роботи на першому етапі дослідження було визначення проблеми та припущення дослідження. Другий етап включав в себе проведення констатуючого експерименту з виявлення переживання власного благополуччя і дослідження особистісної зрілості. Третій етап був пов'язаний з проведенням тренінгу щодо усвідомленої актуалізації особистісної зрілості. Четвертий етап включав аналіз та узагальнення результатів дослідження.

У дослідженні взяли участь 49 осіб віком 35-60 років (з них 24 жінки і 25 чоловіків). Вибірка була представлена спадковим розподілом за віковим чинником визначеної категорії. Всі випробовувані мають сім'ю та дітей. У групи не включалися ті люди, які страждали серйозними неврологічними, ендокринними та хірургічними захворюваннями, що покладають серйозний наслідок на соціальну ситуацію їх розвитку. У дослідженні брали участь особи, які мають вищу освіту у різних сферах. Вибірка представлена людьми з подібним матеріальним становищем.

Вибір психодіагностичних методів дослідження визначався проблемою і завданнями дослідження. Основні методики, застосовувані в дослідженні надають можливості перевірити висунуто препущення та досягти визначеної мети.

«Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості»
Л.І. Вассермана. Дана методика була використана з метою дослідження ступеня задоволеністю соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності особистості що надає можливості виникненню переживання власного благополуччя. Соціальна фрустрованість – вид психічного напруження, зумовленого незадоволеністю досягненнями і положенням особистості в соціально заданих ієрархіях. Соціальна фрустрованість передає в собі емоційне ставлення людини до позицій, які вона зуміла зайняти в суспільстві на даний момент свого життя. Інтелект при цьому відображає, з одного боку, те, що в принципі може бути досягнуто в тій чи іншій сфері, що

людина конкретно сама змогла досягти – з іншого боку. Соціальна фрустрованість розглядається як наслідок неможливості реалізації особистістю своїх актуальних соціальних потреб. Значимість цих потреб для кожної особистості індивідуальна, залежить від самосвідомості, системи життєвих цілей і цінностей, індивідуальних здібностей і досвіду вирішення проблемних та кризових ситуацій. Тому соціальна фрустрованість, будучи наслідком реальної соціальної ситуації, носить особистісний характер, визначаючи стресогенність соціальних фрустраторів, таких, наприклад, як незадоволеність відносинами в сім'ї, освітою, соціально-економічним статусом, становищем у суспільстві, фізичним і психічним здоров'ям, працездатністю. Оцінка конкретних параметрів соціальної фрустрованості дозволяє наповнити конкретним внутрішнім змістом поняття переживання власного благополуччя/неблагополуччя з позицій соціального функціонування особистості та її адаптивних можливостей. Тривала дестабілізуюча дія соціально-фруструючих факторів формує напруженість адаптивних механізмів і парціальну дезадаптацію, а при малоефективному психологічному захисті і відсутності соціальної підтримки – тотальну психічну дезадаптацію, і як наслідок, зниження почуття благополуччя до повної її відсутності.

Даний опитувальник фіксує рівень задоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності що й є складовою переживання власного благополуччя. Потрібно вказати на один найбільш підходящий варіант відповіді: «повністю задоволений», «скоріше задоволений», «затрудняюсь відповісти», «скоріше незадоволений», «повністю незадоволений». За кожним пунктом відповіді визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від нуля до чотирьох балів.

Методика «Психологічна автобіографія». Дана методика належить до ситуаційних психодіагностичних методик і була розроблена для оцінки ситуаційних особливостей життєвого шляху особистості. Методика дозволяє

виявити особливості сприйняття значущих життєвих ситуацій, а саме найбільш важливих подій в житті людини що переживаються єю як благополучні або навпаки. Методику «Психологічна автобіографія» можна віднести до проєктивних методик, оскільки відповіді досліджуваних характеризуються невизначеністю та неоднозначністю. На перший план виступає особистісне значення відповідей – як змістовних характеристик названих подій (тип, вид), так і їх формальних особливостей (кількість, «вага», глибина переживань, вказана степінь значущості, час подій). Методика характеризується високою поточною валідністю (достовірність відмінностей по всім показникам, як правило від $p < 0,05$ до $p < 0,001$).

Техніка проведення дослідження. Для отримання свідчень про переживання, пов'язані з найбільш значущими сферами життя, досліджуваному пропонується перерахувати найбільш важливі, з точки зору досліджуваного події минулого і бажаного майбутнього життя. Кількість подій не обмежується. Потім досліджуваному пропанують дати кількісну оцінку кожній події і вказати приблизну дату. Розроблений бланк обстеження, а також таблиці обробки даних.

Далі представимо основні показники за якими проводиться контент-аналіз результатів обстеження.

1. Продуктивність сприйняття образів життєвого шляху (визначається по кількості названих подій).

2. Оцінка подій.

А. Значущість життєвих подій (визначається за «вагою», якою наділяє досліджуваний ту чи іншу подію).

Б. Степінь впливу подій (відповіді досліджуваного поділяються по ступеню переживання впливу на події, які здійснюють: значний вплив (4 – 5 балів), помірний вплив (3 бали), малий вплив (1 – 2 бали)).

3. Середній час ретроспекції та антиципації подій (для отримання показника середнього часу ретроспекції подій слід сумувати час, який пройшов після кожної вказаної події і поділити отриману суму на загальну

кількість подій минулого. Аналогічно визначається показник середнього часу антиципації подій.

4. Зміст подій.

5. Тип і вид значущих подій.

Типи подій:

I. Біологічний (наприклад травма, народження дитини в сім'ї).

II. Особистісно-психологічний (наприклад, події пов'язані з використанням вільного часу).

III. Тип подій, які належать до змін фізичного середовища (наприклад: переїзд, політ).

IV. Події, які належать до змін соціального середовища (шлюб, просування по службі, тощо ...).

За видом події можуть належати до наступних життєвих сфер:

1) сім'я; 2) шлюб; 3) діти; 4) місце проживання; 5) здоров'я; 6) «Я»; 7) суспільство; 8) міжособистісні відносини; 9) матеріальне становище; 10) навчання, працевлаштування, підвищення кваліфікації; 11) робота; 12) природа.

Контент-аналіз данної методики надає можливість визначити рівень задоволеності особистісним життям, а саме переживання власного благополуччя, за умов забезпечення потреб.

«Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха дозволяє охарактеризувати структурні компоненти особистісної зрілості за чотирма рівнями: дуже високий, високий, задовільний, незадовільний.

Мотивація досягнення, яку дозволяє виявити опитувальник, являє собою загальну спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, досягнення високих результатів своєї діяльності що надає людині переживання благополуччя.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особистісної зрілості як чинника якості власного життя

Констотувальне дослідження ми розпочали з визначення особистісного переживання задоволення або незадоволення соціальними досягненнями людей дорослого віку як умови переживання власного благополуччя. Першою ми проводили методику «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Васермана. У результаті проведення були отримані наступні результати що можна проінтерпритувати за якісними та кількісними показниками. Данні наведені у таблиці 3.2.1.

На питання «Чи задоволені Ви своєю освітою» 30% опитуваних відповіли, що «повністю задоволені». Вони пояснюють це тим, що у минулому якість освіти була на більш високому рівні, гарантувалося працевлаштування студентів, що гарантувало стабільність. 19 % респондентів було важко відповісти на це питання, тому що деякі не працювали за освітою.

«Повністю задоволені» взаємовідносинами з сусідами 15% респондентів, вони підтримують теплі відносини з ними, допомагають одне одному. «Повністю не задоволені» відносинами з сусідами – 37%. Вони почувають ворожість від своїх сусідів, які морально тиснуть на них та не слідуєть їх вимогам. Через це люди вимушені шукати розуміння і підтримки серед інших мешканців соціального кола.

На питання «Чи задоволені Ви відносинами з адміністрацією, керівництвом? (при наявності роботи або соціальних закладів)» 30% опитуваних відповіли, що «повністю задоволені». Це пояснюється тим, що адміністрація та співробітники закладів терпляче, з розумінням відносяться до людей у теперешньої ситуації карантину та загального соціального стану вцілому як здоров'я, так і професійної діяльності (праці в удальоному режимі, на неповній оплаті діяльності). За можливістю намагаються допомогти їм у вирішенні побутових проблем, а з іншого боку з повагою відносяться до професіоналізму та їх досвіду. І тільки 9% опитуваних «повністю не задоволені» відносинами з адміністрацією, це категорія респондентів яка

потрапила під скорочення штатів та звінувачує повністю зовнішні умови. Переважно це люди, які люблять посперечатися, або усім незадоволені в загалі. Вони також мають проблеми і з мешканцями.

Таблиця 3.2.1.

**Рівень задоволеності соціальними досягненнями
людей дорослого віку у %**

№	Показники якості життя	Повністю задоволений	Скоріше задоволений	Важко відповісти	Скоріше незадоволений	Повністю незадоволений
1	Освіта	30	27	19	10	14
2	Відносини з сусідами	15	20	15	13	37
3	Стосунки з керівництвом	30	26	8	27	9
4	Відносинами у професійній сфері діяльності	45	26	4	17	8
5	Активність	15	28	11	22	24
6	Умови професійної діяльності	41	24	5	16	14
7	Становище у суспільстві	15	20	8	30	17
8	Матеріальне становище	7	17	11	27	38
9	Житлово-побутові умови	39	19	10	18	14
10	Здоров'я	13	12	5	33	37
11	Відносинами з дітьми (якщо є)	28	18	8	36	10
12	Харчування	52	22	0	18	8
13	Обстановка у державі	23	18	3	37	19

Тільки 15% досліджуваних відповіли, що «повністю задоволені» своєю активністю та 24% «повністю незадоволені». Це обумовлюється тим, що

більшість з людей мають страхи пов'язані зі станом власного здоров'я або здоров'я близьких. Хронічні хвороби, або актуальна ситуація сьогодення що пов'язана з пандемією коронавірусу, які заважають їм нормально функціонувати, за власним самосприйняттям, вести більш активний спосіб життя, займатися улюбленою справою, а в ситуації пандемії ще є обґрунтована для себе та оточуючих мотивована відмовка. Але, та частина людей, яка задоволена своєю активністю, продовжує вести достатньо активний спосіб життя. Наприклад, є люди, які в силу своїх власних бажань продовжують займатися спортивними заняттями, творчою діяльністю, мають хобі, включені в виховні процеси дітей або онуків, однак більшу частку їх життєвої активності займає робота. На запитання «Чи задоволені Ви своїм матеріальним становищем?» 38% респондентів відповіли «повністю незадоволені». Вони пояснюють це тим, що не мають змоги повністю задовольняти свої потреби, купувати те, що їм заманеться. Ці люди в минулому мали стабільний дохід, а тепер отримують лише частки заробітної плати, або залишилися без роботи. Хоча підкреслюють що для життєзабезпечення є все для них потрібне, проте вони хотіли б витратити гроші на речі що обумовлюють задоволення і не залежить ні від кого. Тільки 7% «повністю задоволені» своїм матеріальним становищем. Ці люди, продовжують працювати, організують та планують своє майбутнє в різних сферах життя, не відчувають матеріальної неможливості.

39% опитуваних відповіли, що «повністю задоволені» житлово-побутовими умовами. Більшість людей мають власні квартири або дома, але скаржаться тільки на комунальні послуги. 14% респондентів «повністю незадоволені» умовами, в яких проживають. Це пояснюється досліджуваними що немає можливості проживати самостійно, або від батьків, або від дорослих дітей, але це відсутність власної мотивації до яких-лібо змін.

37% людей відповіли, що «повністю незадоволені» станом свого здоров'я і тільки (13%) «повністю задоволена». Такий розрив у процентному співвідношенні обумовлений тим, що ці люди занепокоєні взагалі своїм віком, страхом пов'язаним з соціальною ситуацією епідемії й тими змінами, які

відбуваються з ними, і в цілому в світі. Люди мають проблеми з хронічними хворобами, а в актуальній ситуації сьогодення пісилюється страхами за власне майбутнє і своїх близьких, що не дають змогу вільно відчувати себе як раніше. А така низька кількість тих, хто повністю задоволений станом свого здоров'я, також мають стикатися з проблемами самопочуття, проте вони адекватно ставляться до умов ситуації й готові до змін, які відбуваються з ними та намагаються не акцентувати на цьому увагу і продовжувати вести такий самий спосіб життя, як і раніше.

36% опитуваних «скоріше незадоволені» своїми взаємовідносинами з дітьми. Значна кількість з них скаржаться на територіальну віддаленість (переїхали за кордон, інші міста), а самі люди не захотіли міняти місце проживання, змінювати звичний спосіб життя, деякі респонденти звинувачують у недоліки часу що можуть приділяти дітям. 10% респондентів «зовсім незадоволені» відносинами з дітьми, і це пояснюється деструктивною поведінкою дітей (вживання алкоголю, наркотичних речовин тощо), деякі з них скаржуться на небажання дітей жити за вимогами батьків. 28% осіб «повністю задоволені» відносинами з дітьми. Ці люди з нетерпінням чекають зустрічі зі своїми дітьми, заздалегідь готуються до їх приїзду, часто телефонують «аби тільки почути голос рідної людини», розуміють зайнятість своїх дітей і вдячні, що вони про них турбуються. Вони намагаються приділити достатньо уваги дітям і онукам, або допомогти у побутовому просторі. Є такі люди, які не мають дітей, деякі тільки планують, а деякі свою турботу поширюють на близьких, друзях або тваринах.

37% людей «скоріше незадоволені» обстановкою, яка склалася у державі та 19% – «повністю незадоволені». Ці люди вважають, що вони не потрібні ні суспільству, ні державі. Вони не знаходять свого особливого, потрібного місця у суспільстві, називають себе «дном суспільства», що їх використали, збагатилися за їх рахунок, а їх залишили напризволяще (це стосується як воєнослужбовців, так і медичного персоналу й інших). Також, більшість людей, не відчувають зацікавленості в них, або захищеності з боку держави,

звинивачують несправедливу пенсійну реформу та тщетні обіцянки після демобілізації (воєнослужбовці). Насправді, соціальну захищеність з боку держави не відчуває жодний респондент дорослого віку, і це є достатньо актуальною перешкодою щодо переживання благополуччя. А ті хто задоволений обстановкою у суспільстві (23%) спрямовані на власні можливості та здатні здійснювати самопідкування за власне життя.

31% опитуваних на запитання «Чи задоволені Ви своїм дозвіллям?» відповіли «скоріше незадоволені». Це пов'язано з тим, що ці люди ні в чому не мають зацікавленості у межах як стосунків, так і дій. Вони втратили ті соціальні зв'язки, які для них були значущими і це пов'язано з декількома причинами. По-перше, це визначено ситуацією воєних подій у нашому регіоні і обмеженням доступу до деяких територій, подруге, це обумовлено соціальною ситуацією пандемії і втратою можливості вільно подорожувати. Також карантинні умови є достатньою перешкодою до відвідування різноманітних заходів (кінозалів, театру, ресторанів та ін.), тому різні обмеження не сприяють виникненню переживання благополуччя. Та все ж таки 27% опитуваних «повністю задоволені» своїм дозвіллям. Ці люди займаються різними видами творчості та беруть участь у виставках, мають хоббі, відвідують різні майстер-класи та лекції, займаються самовдосконаленням. Тому ці люди не мають коли сумувати, вони завжди задіяні у будь-якій діяльності.

32% респондентів відповіли, що «скоріше незадоволені» взаємовідносинами з протилежною статтю та 27% відповіли «повністю задоволені». Відносини з протилежною статтю складаються доволі складно. Це пов'язано з тим, що у цьому віці люди повністю сформувалися як особистості, деякі з них протягом великої кількості часу мали супутника життя і тепер починати нові стосунки дуже складно, а деякі навпаки мали вільні стосунки і не мають досвіду сімейного життя. Та все ж таки є такі люди, які знайшли ту людину, яку вони можуть назвати «спорідненою душею». Це дає їм можливість будувати спільне майбутнє. Тим самим, ці люди почувають себе

щасливими й благополучними, мають людину, з якою можуть розділити свої турботи та про яку можуть піклуватися. Але є такі люди, які не бачать серед представників протилежної статі того, з ким могли розділити своє життя і тим самим не вірять у можливість побудувати стосунки у своєму віці.

На запитання «Чи задоволені Ви своїм образом життя загалом, тобто благополучним?» 37% відповіли «скоріше незадоволений» та 28% «повністю задоволений». Така відмінність у відсотках обумовлена тим, що кожна людина по різному оцінює своє життя: для когось це можливість реалізації власних бажань та мрій, побудови бажаного благополучного майбутнього. А хтось почуває себе обмеженим та звинувачує обставини, державу, суспільство та інших в власній неспроможності.

Таким чином, можна зробити висновок, що більшість опитуваних нами респондентів у половині випадків низько оцінюють ступінь задоволеності основних аспектів свого життя. Ці люди орієнтовані на переживанні подій минулого та не бачать майбутнього. Можемо констатувати, що люди дорослого віку, які живуть минулим та орієнтовані на залежність від інших мають значно нищий рівень задоволення власним життям та почувають себе неблагополучними.

Деяка категорія респондентів це, які минуле оцінюють позитивно та задоволені аспектами його життя, вважають, що вони були більш насиченими, значущими для них чим сьогодні. Проте життя на сьогоднішній день оцінюють позитивно для себе, тому що вдячні за те що мають і переживають себе достатньо благополучно.

Повноцінному життю необхідна жага до життя, а не просто очікування, що хтось вирішить існуючі проблеми. Але в чималому ступені надія на покращення життя залежить від самих осіб дорослого віку, а для них це можливість пошуку сенсу у своїй життєдіяльності. Є надія, що не всі з них готові змирися зі своїм теперішнім положенням і ще готові до власних змін і благополучного життя.

Наступною ми використовували методику «Психологічна автобіографія» Отже опишемо результати даної методики.

Як ми вже зазначали, дана методика є ефективною при вивченні життєвого світу особистості, який завжди є опосередкуванням її внутрішнього світу. Методика дозволяє визначити найбільш важливі події, які мали місце у минулому індивіда, а також визначити певні бажані для неї життєві плани, задуми до реалізації яких вона прагне, тобто дає можливість виявити перспективу особистісного сенсу що надає можливості переживати власне благополуччя.

В результаті кількісної та якісної обробки результатів були отримані відповідні показники.

Продуктивність сприйняття образів життєвого шляху.

В цілому, повинна бути вказана достатня кількість подій. Чим більше подій називає досліджуваний, тим вища його загальна продуктивність, що характеризує, як правило, насиченість психологічного часу, легкість актуалізації образів минулого і майбутнього, а також адекватність психічного стану і соціальну адаптованість. Особливо важлива ознака наявності відповідей про майбутні події та сумні. Чим менше таких відповідей, тим більше хвилювання за майбутнє, витіснення хвилюючих подій і психотравмуючих подій минулого (рис. 3.2.1.).

На рисунку 3.2.1. наведені дані, які свідчать про наявність достатньої кількості подій у відповідях досліджуваних – 29%. Даний показник загальної кількості подій збігається з нормативними даними. Як ми вже зазначали, це свідчить про високу продуктивність та насиченість психологічного часу індивіда. Проте, врахування тільки кількісного показника не достатнє. Для виявлення особливостей життєвого шляху, перспектив особистості не менш важливим є якісний показник. Мається на увазі зміст подій. Часто відмічаються несерйозні та легковажні відповіді (наприклад, вперше спробував алкогольні напої; люди будуть жити на Марсі тощо).

Якщо повернутися до кількості подій, то, як ми бачимо на рис. 3.2.1., переважають радісні події – 29%. Це означає, 14 досліджуваних надали перевагу радісним подіям.

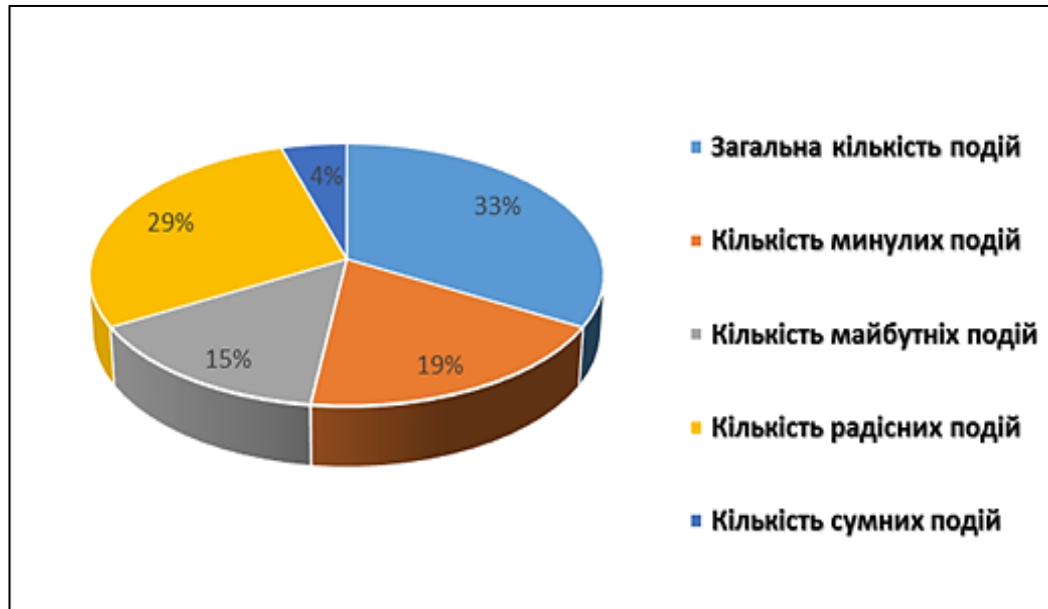


Рисунок 3.2.1. Продуктивність сприйняття образів життєвого шляху

При порівнянні з кількістю сумних подій ми бачимо значне переваження радісних подій. Показник сумних подій до майбутнього становить 4%. Можливо, така тенденція пов'язана з певним не бажанням прогнозувати майбутнє у зазначеному віці або недостатнє усвідомлення власних бажань. Також, як ми бачимо, переважає кількість минулих подій (19%) порівняно з майбутніми (15%). Звичайно, майбутнє є більш невизначеним і непередбачуваним, тому і події майбутнього називається менш впевнено. Майбутнє пов'язане з прогнозуванням, плануванням подальшого життя і, переважно, називаються події тільки найближчого часу на наш погляд це обумовлено актуальною соціальною ситуацією.

Оцінка подій. Значущість життєвих подій (Рисунок 3.2.2.).

Чим більша «вагомість» переживання життєвих подій, тим вища значущість тих чи інших подій (бажаних, майбутніх чи минулих, а також подій, які належать до різних типів і видів).

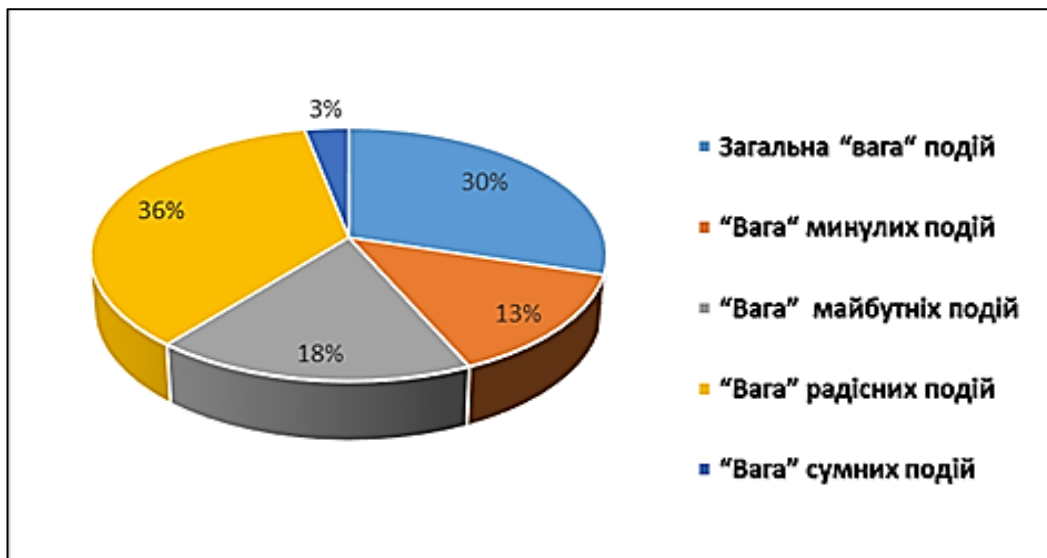


Рисунок 3.2.2. Значущість життєвих подій

Отже співвідношення «вагомих» переживань з найбільш значущими подіями. Як ми бачимо, низьким є показник значущості сумних подій – 3%. Для людини характерна опора на позитивні переживання. Але значне переваження радісних подій може бути пов'язане із бажанням знецінити події, які були травмуючими (чи є) для індивіда, з прагненням забути їх.

Перевага надається більш високим оцінкам подій. Називаються головні події життя і зрозуміло, що вони здійснюють значний вплив.

Середній час ретроспекції і антиципації подій (Рис. 3.2.3.).

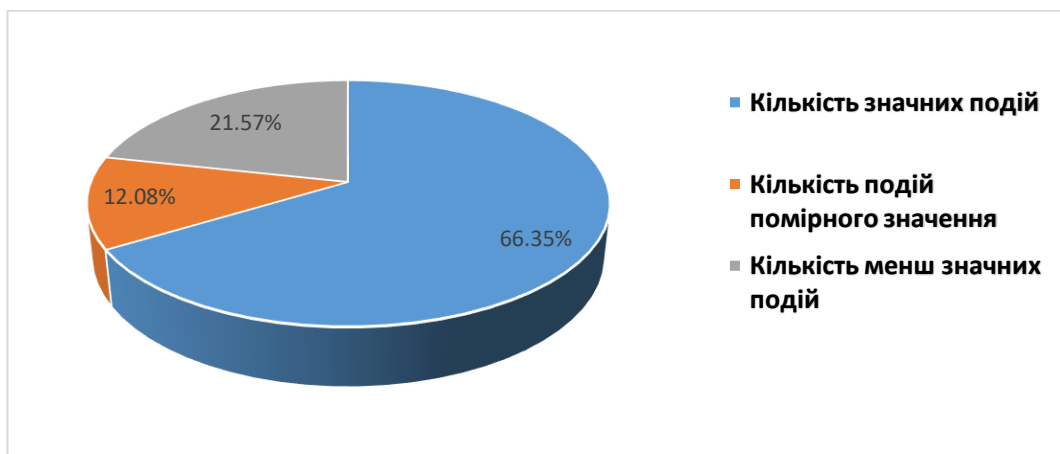
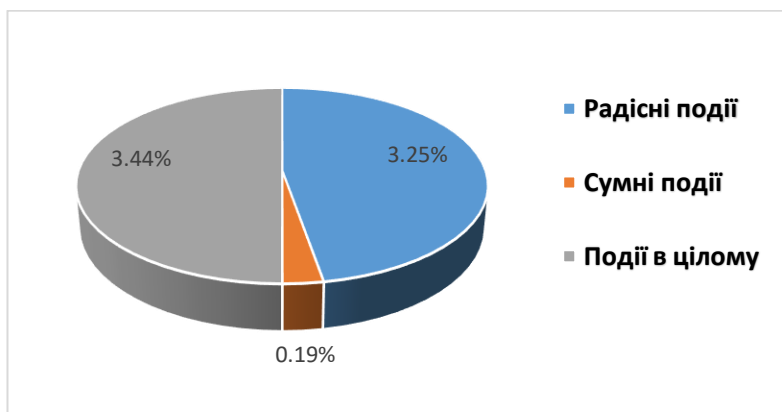


Рисунок 3.2.3. Степінь впливу подій

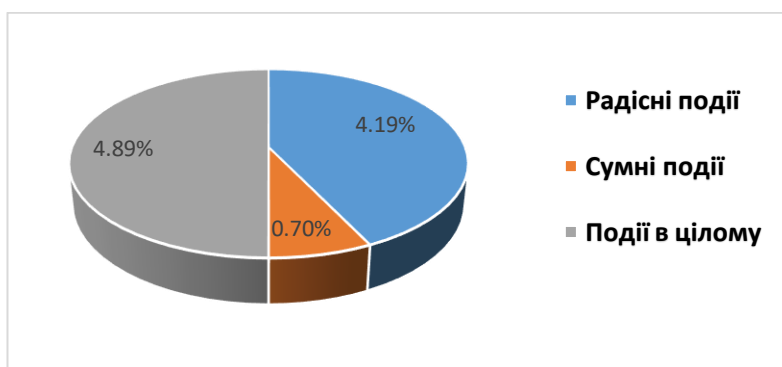
Найбільш важливий діагностичний показник – віддаленість названих подій в минуле. Чим вона менша, тим більше людина відкрита досвіду теперішнього. Чим більша віддаленість подій в минуле (середній час ретроспекції), тим більша степінь їх реалізованості. Чим більша віддаленість

подій в майбутнє (середній час антиципації), тим більша степінь їх потенційності.

У відповідях спостерігається схильність називати більш віддалені події минулого і більш близькі майбутнього. Легше пригадати минулі події ніж передбачити майбутні, які характеризуються невизначеністю, особливо в наш час. В цьому аспекті нас найбільше цікавить середній час антиципації подій, оскільки він визначає цілі особистості, її перспективи і свідчать про особистісну зрілість респондентів. Як ми вже зазначали, чим більша віддаленість подій у майбутнє, тим більша степінь їх потенційності, тобто можливості реалізувати їх. Для цього необхідні знання своїх здібностей, інтересів, що приходять в процесі самопізнання. Якщо цього немає, то індивід не може визначити свої цілі, тобто переживає певні труднощі в особистому самовизначенні (Рис. 3.2.4.).



Середній час антиципації



Середній час ретроспекції

Рисунок 3.2.4. Середній час антиципації і ретроспекції події

За результатами нашого дослідження переважає показник середнього часу ретроспекції: 4,89%, а показник середнього часу антиципації становить 3,44 %. Середній час ретроспекції вказує на міру реалізованості минулих подій, тобто, на основі цього можна робити висновки наскільки повноцінним є життя людини. Це може бути показником рівня задоволеності життям та переживання його благополуччя.

Переважання середнього часу ретроспекції може вказувати на те, що є тенденція «жити сьогоднішнім днем» не задумуючись особливо над майбутнім. Тип і вид значущих подій. Даний показник дає змогу виявити найбільш значущі для людини події, тобто події, які посідають важливе місце у житті. Цей показник характеризує змістовну сторону відповідей досліджуваних.

Якщо розглянути тип подій, то тут на перший план виступають події, пов'язані з особистісно-психологічними змінами (наприклад, вибір життєвого шляху, події пов'язані з проведенням вільного часу). Серед відповідей досліджуваних зустрічаються, наприклад, такі: «Дуже гарно зустріла Новий рік»; «Виїзд за кордон»; «Почав займатися спортом»; та ін). Події даного типу назвали 44,48% досліджуваних (II тип).

На другому місці події, які належать до змін соціального середовища (знайти партнера життя, влаштуватися на роботу і т.п.). Події цього типу зустрічаються у 34,27 % досліджуваних (IV тип подій).

В цій сфері переважали події майбутнього і типовими відповідями були такі: «Одружуюся»; «Влаштуюсь на роботу», тощо). Тут спостерігалась тенденція до називання загальних подій, наприклад: «Буду шукати роботу». Де шукати? На яку посаду? Відсутність конкретних відповідей може свідчити про не чіткість представленості у свідомості індивіда конкретних цілей та задач, а також способів їх досягнення.

Далі, за значущістю, ідуть події біологічного типу (народження дитини в родині, травма) – I тип подій, йому належить 8,83% відповідей досліджуваних. Тут називались такі події, як «Перенесла операцію»;

«Народженн дитини»; «Народження онуків». Багато відповідей пов'язані із пошуком у майбутньому партнеру для побудови стосунків.

Щодо подій, пов'язаних із зміною фізичного середовища (землетрус, політ) то вони виявились не важливими. Можливо, це пояснюється байдужим ставленням до екологічних проблем, низьким рівнем екологічної самосвідомості, культури.

Отже, узагальнюючи все вище надане можна виділити такі основні аспекти:

Методика «Психологічна автобіографія» дозволяє визначити важливі минулі події, які мали місце в житті людини, а також визначити перспективи її ставлення до майбутньогощо є підставою для оцінки переживання.

Аналіз та узагальнення результатів дослідження за даною методикою дозволяє зробити наступні висновки:

В цілому можна говорити про високу продуктивність сприйняття образів власного життєвого шляху. Відмічається тенденція до переважання кількості радісних подій над сумними подіями що забезпечує особистості переживання благополуччя. Також переважає кількість минулих подій порівняно з майбутніми. Найбільш значущими є події майбутнього як радісні події. Різниця між значущістю радісних і сумних подій досить велика. Такі результати можуть бути наслідком бажаного оптимізму або проявом механізмів психологічного захисту.

Щодо степені впливу подій, то перевага надається більш високим оцінкам, оскільки індивід називає важливі події свого життя і, зрозуміло, що вони здійснюють значний вплив на сьогодення. У відповідях спостерігається схильність називати більш віддалені події минулого (середній час ретроспекції) і більш близькі майбутнього (середній час антиципації).

Метою наступного етапу дослідження стало поглиблене вивчення особливостей розвитку структурних компонентів особистісної зрілості: мотивації досягнення, ставлення до свого «Я» («Я-концепції»), почуття громадянського обов'язку, життєвої настанови, здатності до психологічної

близькості з іншими людьми. З цією метою ми використали «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха, який дозволяє охарактеризувати структурні компоненти особистісної зрілості за чотирма рівнями: дуже високий, високий, задовільний, незадовільний.

Мотивація досягнення, яку дозволяє виявити опитувальник, являє собою загальну спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, досягнення високих результатів своєї діяльності.

Кількісний аналіз результатів показав, що дуже високий рівень мотивації досягнення виявляють лише 3,7% досліджуваних, високий – 37%. Задовільний та незадовільний рівень мають 38,9% та 20,4% досліджуваних відповідно (таблиця 3.2.2.).

Аналіз отриманих даних за шкалою «Ставлення до свого «Я» («Я-концепція»)» свідчить про переважання негативного ставлення респондентів до свого «Я». Незадовільний рівень ставлення до свого «Я» виявлено у 49% досліджуваних, задовільний – у 44%, а високий – лише у 7%. Дуже високого рівня ставлення до свого «Я» не виявив жоден опитуваний. Такі результати не можуть не тривожити: негативне ставлення до свого «Я» перешкоджатиме якості життя та переживанню власного благополуччя досліджуваних.

Результати дослідження особливостей ставлення до свого «Я» («Я-концепції») як структурного компонента особистісної зрілості вказують на те, що високий і задовільний рівень ставлення до свого «Я» характеризується переважно адекватною самооцінкою. Незадовільний або дуже високий рівень характеризується неадекватно заниженою або неадекватно завищеною самооцінкою, що зумовлює невпевненість індивідів у своїх силах, незадоволеність власними здібностями. Водночас вони не висувають перед собою складних цілей, невимогливі до себе, а всі невдачі схильні пояснювати об'єктивними чинниками. Все це гальмує процес як особистісної зрілості, так і переживання власного благополуччя.

Таблиця 3.2.2.

Розподіл досліджуваних за рівнями структурних компонентів особистісної зрілості

<i>Структурний компонент особистісної зрілості</i>	<i>Рівень структурного компонента особистісної зрілості</i>	<i>Кількість досліджуваних (у %)</i>
Мотивація досягнення	Дуже високий	3,7
	Високий	37
	Задовільний	38,9
	Не задовільний	20,4
Ставлення до свого «Я»	Дуже високий	-
	Високий	7
	Задовільний	44
	Не задовільний	49
Почуття громадянського обов'язку	Дуже високий	14,8
	Високий	29,6
	Задовільний	22,3
	Не задовільний	33,3
Життєва настанова	Дуже високий	1,9
	Високий	18,5
	Задовільний	37
	Не задовільний	42,6
Здатність до психологічної близькості з іншими людьми	Дуже високий	3,7
	Високий	35,2
	Задовільний	24,1
	Не задовільний	37

З наступним компонентом особистісної зрілості – почуттям громадянського обов'язку – пов'язані такі якості, як патріотизм, інтерес до суспільно-політичного життя, почуття соціальної відповідальності, потреба у спілкуванні. Результати дослідження почуття громадянського обов'язку як структурного компонента особистісної зрілості подано в таблиці 3.2.2. Дуже високий рівень почуття громадянського обов'язку мають 14,8% досліджуваних, 29,6 % виявляють високий рівень, 22,3 % – задовільний рівень, незадовільний рівень виявляє 33,3 % респондентів.

Отже, близько половини досліджуваних має дуже високий або високий рівень почуття громадянського обов'язку. Це свідчить, що ці люди мають високе почуття патріотизму, їм не байдужа доля батьківщини, вони відповідальні при виконанні своїх обов'язків. Однак тривожить те, що інша половина досліджуваних виявляє задовільний або незадовільний рівень почуття громадянського обов'язку, що, очевидно, пов'язано з низьким інтересом до суспільно-політичного життя, байдужістю до подій в країні, безвідповідальністю за власну долю і долю оточуючих.

Наступний, компонент особистісної зрілості – життєва настанова. У цей термін вкладається розуміння відносності сенсу життя, переважання раціонального над емоційним, емоційної врівноваженості, розсудливості (на противагу імпульсивності).

Як показує аналіз результатів дослідження, дуже високий рівень життєвої настанови має лише незначна кількість досліджуваних – 1,9 % (див. таблицю 3.2.2.). Високий рівень має 18,5 % респондентів. Переважна ж кількість досліджуваних виявляє задовільний та незадовільний рівень життєвої настанови (37 % та 42,6 % відповідно). Як бачимо, найбільшою є група, що має незадовільний рівень досліджуваного структурного компонента особистісної зрілості.

Здатність до психологічної близькості з іншими людьми – наступний компонент особистісної зрілості, особливо важливий, як на нашу думку, для дорослого віку, оскільки до цього поняття входять такі особистісні якості, як

доброзичливість, емпатія, вміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими. Отримані результати показують, що дуже високий рівень здатності до психологічної близькості з іншими як компонента особистісної зрілості мають лише 3,7 % досліджуваних, високий – 35,2 %. Задовільний та незадовільний рівень виявляють, відповідно, 24,1 % та 37 %, а це майже половина досліджуваних.

Думаємо, що для особистісно зрілої людини є дуже високий та високий рівень здатності до психологічної близькості з іншими, що передбачає високу чутливість до проблем оточуючих, великодушність, схильність пробачати, зацікавленість у ставленні до оточуючих, а також комунікабельність, швидке встановлення міжособистісних контактів, прагнення не допускати конфліктів, знаходити компромісні рішення що сприяє переживанню благополуччя. Припускаємо що за результатами проходження тренінгу відбудуться зміни особистісної зрілості, що пов'язуватимуться з особистісною трансформацією і рефлексією дорослої людини яка надає можливості переживати благополуччя власного життя.

3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності програми

Таким чином, за результатами проведених методик усіх досліджуваних можна розподілити на три групи за рівнями особистісної зрілості: високий рівень – 30% досліджуваних, середній рівень – 46%, низький рівень – 24% що відзначалося та підтверджувалось у переживанні благополуччя або неблагополуччя власного життя.

Науковці розглядають особистісну зрілість як динамічну особистісну структуру (Д. Леонт'єв). Це означає, що рівень особистісної зрілості людини може змінюватися. Такі зміни зумовлені розвитком особистості, у якому існують як позитивні, так і негативні (мінусові) фази, коли стосунки людини зі світом збіднюються, її часові перспективи звужуються, зменшуються можливості самореалізації [13, с. 103].

Періоди зниження або зростання рівня особистісної зрілості ми схильні пояснити виявом особистісної трансформації в дорослому віці, яка супроводжується тимчасовою ситуацією невизначеності, або недостатньою усвідомленістю власних здібностей та можливостей [13, с. 137]. У нашому дослідженні ми розглядали особистісну трансформацію як один з механізмів детермінації особистісної зрілості [18, с. 173].

Зростання рівня особистісної зрілості, на нашу думку, пов'язане з ефектом самодетермінації. Терміном, що відповідно окреслює процес зміни рівня особистісної зрілості внаслідок цього ефекту, вважаємо «актуалізацію». Актуалізація – відтворення або з'ясування у людини знань, умінь, різних форм поведінки і емоційних станів, що вже були їй властиві, а також їх переведення з латентного, потенційного стану в актуальну дію.

Аргументами на користь припущення про актуалізацію особистісної зрілості вважаємо: 1) особистісна зрілість у дорослому віці (35 – 60 років) не формується, а продовжує розвиватися, тому особистісну зрілість вважають психологічним новоутворенням усвідомленого періоду життя людини; 2) домінуюча інтернальність показників особистісної зрілості свідчить про

першопочаткову значущість внутрішніх факторів у її детермінації як динамічної особистісної структури. Це підкреслює неефективність зовнішніх впливів на процес розвитку особистісної зрілості у дорослому віці.

Отже, динаміку рівня особистісної зрілості у дорослому віці, на нашу думку, не доцільно описувати терміном «формування». З іншого боку, поняття розвитку є ширшим і тому нееквівалентним до опису явища саме зростання рівня особистісної зрілості. Оскільки особистісну зрілість утворюють сумірні риси, то відбувається не просто зростання, а певні якісні зміни у її структурі. Тому терміном, що відображає якісне зростання рівня особистісної зрілості внаслідок ефекту самодетермінації, ми вважаємо актуалізацію у свідомості і фокусі на власних переживаннях.

Одним з припущень нашого дослідження було, що у людей дорослого віку особистісну зрілість можна актуалізувати. У термінах емпіричного дослідження ця ідея була сформульована так: в результаті тренінгу відбудуться зміни особистісної зрілості, що пов'язуватимуться з особистісною трансформацією і рефлексією яка надає можливості переживати якість власного життя;

У нашому дослідженні під тренінгом розумілась система завдань, розв'язання яких передбачало більш яскравий вияв певних рис особистісної зрілості. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості» (АОЗ) (Штепа О.С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості» // Практ. психологія та соц. робота. – 2005. – №2. – С. 42-46; 2005. – №3. – С. 48-62; 2005. – №4. – С. 22-36.) можна класифікувати як вид тренінгів особистісного зростання.

У тренінгу взяло участь 12 осіб віком від 35 до 60 років зі середнім та низьким рівнем особистісної зрілості за власним бажанням. В середньому тривалість тренінгу становила 1,5 місяця і складала 24 години.

Особистісну зрілість було визначено як ефект самостійно пережитої людиною в дорослому віці кризи ідентичності та ситуативної невизначеності [19, с. 68].

Концепція тренінгу полягає в тому, що людина, яка вірить у свою успішність, прагне чіткіше сформулювати своє життєве призначення і своє ставлення до життя. Теоретичну основу концепції склали методи екзистенційної, когнітивно-поведінкової та гештальт-терапії.

Метою тренінгу АОЗ є – актуалізація потреби особистості у самопізнанні та саморозумінні, формування імпульсу для подальшого самовдосконаленню що сприяє покращенню власного переживання благополуччя.

В структурі тренінгу 12 тем: перша присвячена формуванню групи, моніторингу цілей учасників, остання – рефлексії учасників щодо тренінгу, решта десять – основним рисам особистісної зрілості: креативності, контактності, децентрації, толерантності, відповідальності, автономності, самоприйняттю, глибинності переживань, синергічності, життєвій філософії. Структура кожної теми включала три елементи: 1) знайомство з характеристиками певної риси, яка пропрацьовувалася, метафоричне пояснення змісту і цілей теми; 2) основна частина; 3) рефлексія теми в цілому.

Тренінг є корекційною складовою соціально-психологічної технології актуалізації особистісної зрілості. За критеріями типологізація [11, с. 27] цю технологію можна представити таким чином:

- за метою, кінцевим результатом, що має бути досягнутий в процесі реалізації соціального проекту, технологію актуалізації особистісної зрілості можна описати поняттям awareness («розуміння»), оскільки саморозуміння виступає детермінантою особистісної зрілості;
- за сферою застосування у суспільній галузі технологію актуалізації особистісної зрілості можна віднести до акмеологічно спрямованих проектів;
- за методами, що застосовуються і складають переважну більшість технологічних процедур технологія актуалізації особистісної зрілості носить гуманістичну спрямованість.

Результати тренінгу АОЗ було проаналізовано за чотирма критеріями ефективності тренінгів:

1) критерій об'єктивності – кількісні та якісні зміни у профілях особистісної зрілості учасників до і після тренінгу, а також співставлення результатів експериментальної групи до і після тренінгу;

2) критерій комунікативної і соціально-психологічної компетентності (за Т. Зайцевою) – характер змін у яскравості вияву таких особистісних рис, як контактність, децентрація, самоприйняття;

3) критерій інформативності тренінгу для його учасників (за В. Большаковим) – оцінка учасниками у п'ятибальній шкалі інформативної насиченості тренінгу та можливості задіяти одержану інформацію та актуалізований навик у своїй подальшій діяльності;

4) критерій рефлексивності (за Л. Пономаренко) – рівень рефлексії учасниками ситуацій тренінгу та свого нового досвіду.

Об'єктом нашої уваги були самозвіти учасників тренінгу, оскільки досвід відомих дослідників-емпіриків (Л. Еткінд, К. Роджерс) у сфері психології особистості довів, що самозвіти є найбільш адекватним засобом, який дозволяє проникати у світ внутрішньоособистісних смислів і переживань людини □.

За критерієм інформативності тренінгу АОЗ учасники у п'ятибальній шкалі (5 – max) оцінили інформативність тренінгу у 3,75 (»4) бала.

Критерій рефлексивності проілюстрував активність внутрішньої роботи учасників тренінгу. За десятибальною шкалою (10 – max) середній бал = 6,76 (»7) бала. Середній бал ефективності становив 3,8 (»4) бала. Ефективність тренінгу було обраховано за формулою ефективності варіантів рішення (Й. Завадський, 1997) Реальна ефективність рішення (тобто реальна ефективність тренінгу) становила 142 бали за максимально можливої 185 балів. Загалом коефіцієнт корисної дії тренінгу склав 76,75 % (»77%).

За даними аналізу, внутрішню роботу, що відбувалася на тренінгу АОЗ, можна описати за такими параметрами рефлексивності, як артикульованість

(здатність швидко актуалізувати найбільш адекватні до проблемної ситуації фрагменти знань) і оригінальність (здатність знаходити нестандартні рішення, діяти нестереотипно). Саме з цими параметрами рефлексивності були пов'язані глибинність переживань і самоприйняття.

Зростання рівня децентрації всередині експериментальної групи можна пояснити усвідомленням учасниками тренінгу механізмів децентрації, ознайомленням з сумірністю емпатії і егоцентричності, що утворюють децентрацію. З іншого боку, децентрація була одним з трьох факторів, пов'язаних з трансформацією особистості.

Зростання рівня самоприйняття і толерантності мало уповільнити вияв особистісної трансформації, оскільки взаємозв'язок цих дескрипторів був оберненим. Вияв трансформації був купований, що, у свою чергу, позначилося на не дуже яскравому зростанні децентрації. Водночас за результатами тренінгу АОЗ можна відзначити, що у його учасників сформувалося чіткіше розуміння відповідальності, децентрації і життєвої філософії.

В експериментальній групі рівень толерантності і синергічності зріс значно вище, ніж був у респондентів до тренінгових занять. Це можна пояснити тим, що правило толерантного ставлення одне до одного як одне з правил участі у тренінгу АОЗ було дієвим, а не номінативним. І це сприяло утвердженню толерантності як риси особистості та життєвої позиції світосприймання в груповій взаємодії.

Яскравішому вияву синергічності в експериментальній групі схильні знайти пояснення у словах А. Маслоу, який писав, що за певної синергії інтереси індивіда та інтереси суспільства настільки зближуються, що перестають бути протилежностями, стають синонімами [9]. Вірогідно, спільність діяльності у спільних цілях самовдосконалення та самопізнання, як зазначили учасники тренінгу на початку занять, створили цей ефект синергії, який виявився сильнішим, ніж прояви цілісності до початку роботи в групі. Отже, можна говорити про сенсibiliзацію толерантності і синергічності в рамках тренінгу АОЗ.

Результати тренінгу АОЗ підтвердили, що на його заняттях створюється ефект синергії, за якого толерантне взаємовідношення сприяє вияву саморозуміння і самовдосконалення як спільної цінності учасників. Це підтверджує нашу гіпотезу щодо можливості актуалізації особистісної зрілості, а саме: учасники будуть не лише вважати і відчувати себе особистісно зрілими, а й діятимуть з позиції особистісно зрілої людини.

Усі зміни були позитивними, тобто відображали зростання яскравості вияву децентрації, життєвої філософії і синергічності.

Важливою була думка самих учасників щодо впливу тренінгу АОЗ на їх почуття компетентності. У самозвітах наприкінці тренінгу учасникам було запропоновано відповісти на запитання «Що важливого я зрозумів на тренінгу?» Відповіді можна поділити на такі типи: 1) усвідомлення та визнання своїх небажаних рис; 2) констатація того, чому навчилися (загалом – конструктивному ставленню до себе та сьогоденних подій); 3) чітке формування переконань; 4) переконання, що ілюструють позитивне ставлення до інших людей; 5) завдання щодо самовдосконалення (таких відповідей було 32 %). Цікавою була думка учасників щодо запитання «Чим інші учасники допомагали мені під час тренінгу?» Загалом у відповідях простежується значущість відмови учасників від домінування одне над одним та взаємна підтримка. Всі учасники підтвердили в самозвіті що усвідомлення й актуалізація власних якостей та здібностей і бажання прогнозувати та будувати майбутнє надало можливості пережити себе та власне життя як благополучне.

Висновки до розділу III

За результатами констатуючого дослідження усіх досліджуваних осіб дорослого віку можна розподілити на три групи за рівнями особистісної зрілості: високий рівень – 30% досліджуваних, середній рівень – 46%, низький рівень – 14%.

Результати емпіричного дослідження свідчать: переважна більшість досліджуваних виявляє:

- задовільний та незадовільний рівні мотивації досягнення, яка здебільш характеризується тим, що висновок про домінування в структурі мотивації досягнення мотиву прагнення успіху чи мотиву уникнення невдачі, провідним є переважанням мотиву уникнення невдач;
- ставлення до свого «Я» («Я-концепція») характеризується переважно неадекватно заниженою або неадекватно завищеною самооцінкою;
- недостатньо розвинену здатність до психологічної близькості з іншими людьми, яка характеризується переважанням середнього рівня емпатії, що може викликати труднощі під час спілкування з іншими людьми, зокрема з близькими, труднощі при встановленні міжособистісних контактів з ними, неможливість встановити емоційно теплі, близькі як особистісні, так і професійні стосунки;
- близько половини досліджуваних мають дуже високий і високий рівень почуття громадянського обов'язку, які характеризуються високим почуттям патріотизму, небайдужістю до долі батьківщини, відповідальністю при виконанні обов'язків; інша ж половина досліджуваних виявляє задовільний та незадовільний рівні почуття громадянського обов'язку, що пов'язано з низьким інтересом до суспільно-політичного життя, безвідповідальністю за власну долю й долю оточуючих.

ВИСНОВКИ

1. Переживання власного благополуччя – сукупність показників загального добробуту людей, характеризують рівень матеріального споживання (рівень життя), а також безпосередньо задоволення потреб та бажань. Переживання власного благополуччя у дорослому віці залежить, насамперед, від особливостей сприйняття теперішнього, минулого і майбутнього, має динамічний характер і відбувається протягом всього життя людини. Гармонійний взаємозв'язок часового та смислового вимірів забезпечує переживання благополуччя в житті за умов узгодженої усвідомлюваної життєвої перспективи як бажаного майбутнього особистості, актуального для неї в теперішньому та зумовленого набутим життєвим досвідом і рівнем особистісної зрілості.

2. Дані емпіричного дослідження дозволили уточнити скомпільоване на основі вивчення літератури визначення особистісної зрілості: особистісна зрілість – це ефект самостійно пережитої людиною у дорослому віці кризи ідентичності, який характеризується як психологічне вдосконалення зрілого періоду життя людини і являє собою динамічну особистісну структуру. Особистісна зрілість є одночасно інтегральним критерієм особистісного вдосконалення та виявом особистісного потенціалу людини, тобто її життєздатністю у здійсненні своєї бажаної життєвої перспективи.

3. З'ясовано, що неадекватне самоставлення та життєві настанови перешкоджають усвідомленню особистісного потенціалу, закріплюють невпевненість, знижену самооцінку, провокують відмову від життєвих перспектив, що підкреслює важливість узгодження своїх можливостей з наявними бажаннями та умовами, оскільки органічна взаємопов'язаність часового та смислового вимірів образу «Я» та свого майбутнього, що є складовою уявлень особистості про світ та себе в актуальній дійсності, виступає необхідною передумовою переживання власного благополуччя.

4. Виявлено, що у людей, які характеризуються високим рівнем особистісної зрілості, характерним є більш високий рівень самоприйняття,

контактності, глибинності переживань, емпатії. Для досліджуваних, яким притаманна особистісна зрілості на високому рівні, характерні відчуття переживання повної життєвої реалізованості, значущі життєві очікування та нереалізований особистісний потенціал, властивий високий рівень орієнтації в часі. Тобто, хоча вони й орієнтовані на насичене, активне майбутнє, «на потім» власне життя не відкладають та не намагаються сховатися у минуле. Їм притаманне розуміння екзистенційної цінності життя «тут та зараз», здатність насолоджуватися поточним моментом, не порівнюючи його із минулими зверненнями, реалізовувати власні бажання та цілі й переживати себе та власне життя як благополучне.

Для досліджуваних з низьким рівнем особистісної зрілості навпаки, притаманне невротичне занурення у колишні досягнення, невпевненість у собі, характерні більш гостре переживання безсенсовості існування, більша значущість подій минулого та повне розочарування й переживання власного неблагополуччя.

5. З метою оптимізації та усвідомлення особистісних якостей та зібностей щодо становлення особистісної зрілості у людей дорослого віку як чинника переживання власного благополуччя, проведено соціально-психологічний тренінг актуалізації особистісної зрілості.

Терміном, що відповідно відображає якісне зростання рівня особистісної зрілості є актуалізація – відтворення у людини знань, умінь, різних форм поведінки та емоційних станів, що вже були їй властиві, а також їх переведення з латентного, потенційного стану в актуальну дію. Це підтвердили результати тренінгу актуалізації особистісної зрілості: 1) яскравим був ефект синергії, за якого учасники тренінгу були об'єднані спільними цілями і цінностями; 2) ефективність тренінгу була пов'язана з високим рівнем рефлексії учасників тренінгу, що підкреслило значущість внутрішньої роботи як аналога самодетермінації.

Результати аналізу ефективності тренінгу показали, що в процесі актуалізації особистісної зрілості відображається структура її теоретичної моделі.

Таким чином, можна зробити висновок, що рівень особистісної зрілості є індикатором переживання власного благополуччя людей дорослого віку, який дозволяє конкретизувати та оцінити характеристики потенційності життєвого шляху – бажаність майбутнього, існування значущих життєвих перспектив, впевненість у наявності особистісних ресурсів життєздатності.