

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**Аксіологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя
особистості в ранньому дорослому віці**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Рабця Арсена Андрійовича

Науковий керівник
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент
доктор психологічних наук,
професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2025 р., протокол №

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2025

АНОТАЦІЯ

Рабець А.А. Аксіологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» освітньою програмою «Психологія». Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025.

У випускній кваліфікаційній роботі розглянуто теоретичні підходи до дослідження суб'єктивного благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології, окреслено теоретичні засади дослідження аксіологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості. Здійснено емпіричне дослідження аксіологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості в період ранньої дорослості особистості та визначено психологічні умови оптимізації розвитку суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці. Здійснено емпіричне дослідження аксіологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості в період ранньої дорослості. Аналіз даних показав важливі взаємозв'язки між ціннісними орієнтаціями та компонентами психологічного благополуччя, включаючи специфічні гендерні відмінності. Кореляційний аналіз підкреслив значущість цінностей життєвої мудрості для обох статей як ключового чинника, що впливає на всі аспекти психологічного благополуччя (автономія, самоприйняття, цілі в житті, особистісне зростання тощо). Визначено психологічні умови оптимізації розвитку суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці. Було встановлено, що оптимізація суб'єктивного благополуччя вимагає цілісного підходу, який враховує єдність фізичного, психологічного та соціального компонентів «Я».

Ключові слова: автономія, аксіологічні детермінанти, рання дорослість особистості, суб'єктивне благополуччя.

ABSTRACT

Rabets A.A. Axiological determinants of subjective well-being of an individual in early adulthood

Final qualification work for a master's degree in speciality 053 'Psychology', educational programme 'Psychology'. Lviv State University of Internal Affairs, 2025.

The final qualification work considers theoretical approaches to the study of subjective well-being of an individual in domestic and foreign psychology, outlines the theoretical principles of the study of axiological determinants of subjective well-being of an individual. An empirical study of the axiological determinants of subjective well-being of an individual in early adulthood has been carried out and the psychological conditions for optimizing the development of subjective well-being of an individual in early adulthood have been determined. An empirical study of the axiological determinants of subjective well-being of an individual in early adulthood was conducted. Data analysis showed important relationships between value orientations and components of psychological well-being, including specific gender differences. Correlation analysis emphasized the significance of life wisdom values for both sexes as a key factor influencing all aspects of psychological well-being (autonomy, self-acceptance, goals in life, personal growth, etc.). Psychological conditions for optimizing the development of subjective well-being of an individual in early adulthood were determined. It was found that optimizing subjective well-being requires a holistic approach that takes into account the unity of the physical, psychological and social components of the "I".

Keywords: autonomy, axiological determinants, early adulthood of the individual, subjective well-being.

Зміст

Т

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АКсіОЛОГіЧНИХ ДЕТЕРМіНАНТ СУБ'єКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до дослідження суб'єктивного благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології

1.2. Теоретичні засади вивчення аксіологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості

1.3. Загальна характеристика періоду ранньої дорослості

Висновки до 1 розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АКсіОЛОГіЧНИХ ДЕТЕРМіНАНТ СУБ'єКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Програма та методи дослідження

2.2. Аналіз результатів дослідження

2.3 Психологічні умови оптимізації розвитку суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці

Висновки до 2 розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ.....

ВСТУП

Актуальність дослідження. Щастя, благополуччя, задоволення, комфорт - поняття, що стосуються суб'єктивного переживання людиною процесів, що відбуваються в його житті. Ці явища характеризують її соціально – психологічно. В них криється суспільна історія життя людини - людини, яка знайшла свою особистість, яка має здатність творити своє життя, створювати історію свого життя, свою долю і співвідноситися з історією життя інших людей - конкретних і узагальнених особистостей. Якщо це їй вдається, виникають позитивні емоції, усвідомлення та переживання благополуччя.

Не слід вважати, що суб'єктивне благополуччя - явище віддаленого майбутнього чи певного вікового періоду. Тією чи іншою мірою та в тому чи іншому аспекті воно може бути представлене на всіх етапах життєвого шляху та пов'язане з будь-якою діяльністю. На питання, що все-таки робить нас щасливими, всесвітня психологічна наука задумалася всерйоз лише в 60-ті роки минулого сторіччя. Проте проблема психологічного благополуччя особистості як і залишається однією з мало вивчених як у зарубіжній так і у вітчизняній психології.

Аналізуючи існуючі підходи до визначення психологічного благополуччя, можна дійти висновку, що це поняття характеризує область станів і переживань, властивих здоровій особистості. Поняття благополуччя взяте Всесвітньої організацією охорони здоров'я як основне визначення здоров'я. У ньому здоров'я - це не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів, а й стан повного фізичного розумового та соціального благополуччя. Під «психологічним благополуччям», на відміну психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та осмислення індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології.

Останні десятиліття проблема психологічного благополуччя дедалі частіше стає предметом дослідження психологів. Це викликано гострою необхідністю для психологічної науки і практики визначення того, що служить основою внутрішньої рівноваги особистості, з чого воно складається, які емоційно-оціночні відносини лежать в його основі, яким чином воно бере участь у регуляції поведінки, яким чином можна допомогти особистості у вирішенні проблеми благополуччя.

Психологічне благополуччя особистості є складне психологічне утворення, що включає емоційні, когнітивні та конативні компоненти, що формується в процесі соціально-психологічної діяльності, в системі реальних відносин особистості до об'єктів навколишньої дійсності і складається на основі соціально-психологічних установок, цінностей, стратегій поведінки. На психологічне благополуччя особистості впливають внутрішні (ціннісні та смислові освіти особистості, соціально-психологічні установки, стратегії поведінки) та зовнішні (умови соціалізації) фактори.

Дослідження взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя набуває особливого значення в умовах глобальних соціальних змін. Зміни, що відбуваються нині, захопили як політику, економіку, ідеологію, мистецтво, освіту, так і галузь людських взаємин. Все частіше проявляються індивідуалізм, жорсткість, конфліктність, посягання на природні права особистості. Ці негативні явища негативно позначаються на індивідуальному житті людей, змінюють цінності, норми, стратегії поведінки та відбиваються зокрема на психічному стані, настрої, психологічному благополуччі.

У вивченні проблеми суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці необхідне вироблення шляхів і способів реалізації особистості, розкриття потенціалу сучасної людини, конструктивному ставленню до дійсності, формуванню позитивного підходу до вирішення завдань, що стоять перед особистістю. Отже, вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці та її

зв'язку з цінностями має як теоретичне, а й суто практичне значення. Отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні з проблем психологічного благополуччя та здоров'я особистості.

Таким чином, актуальність цього дослідження визначається тим, що люди хочуть бути щасливими та шукають способи досягнення щастя.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – аксіологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці.

Мета – дослідити аксіологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати наступні **завдання**:

1. Розглянути теоретичні підходи до дослідження суб'єктивного благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Окреслити теоретичні засади дослідження аксіологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості.
3. Здійснити емпіричне дослідження аксіологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості в період ранньої дорослості особистості.
4. Визначити психологічні умови оптимізації розвитку суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі було використано теоретичні, емпіричні методи, а також методи кількісної обробки даних:

- 1) Теоретичні методи (аналіз, порівняння, систематизація психологічних відомостей на тему дослідження).
- 2) Емпіричні методи:
 - Методика К.Ріфф «Шкали психологічного благополуччя».

- Методика «Ціннісні орієнтації» М.Рокича, заснована на прямому ранжируванні списку цінностей та спрямована на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини;

3) Методи математичної статистики: описова статистика, w-критерій Вілкоксона, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз за р-критерієм Спірмена.

Емпірична основа. У дослідженні взяли участь 30 чоловіків та 30 жінок віком від 27 до 35 років.

Практична значущість. Практична значущість роботи полягає у створенні практичного матеріалу щодо оптимізації розвитку суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці.

Структура й обсяг дипломної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, додатків і списку використаних джерел. Загальний обсяг дослідження – 70 сторінок друкованого тексту. Список використаних джерел містить 57 найменувань, з них 12 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АКСІОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до дослідження суб'єктивного благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології

Семантичне значення слова «благополуччя» досить неоднорідне. Каргіна Н.В. і Данильченко Т.В. під благополуччям розуміють спокійний і щасливий, без будь-яких порушень, перебіг справ, життя, успішність, досягнення бажаного результату. По - друге, благополуччя використовується як синонім щастя, сприятливого фізичного та психічного стану. По - третє, благополуччя розуміється як достаток, матеріальна (і не лише матеріальна) забезпеченість.

Замислюючись про своє існування, ми схильні описувати його, звертаючись до таких категорій як «щастя-нещастя», «задоволеність-незадоволеність». Відчуття благополуччя - один із аспектів нашого життя, якому ми схильні приділяти значну увагу. Дослідження сутності благополуччя дає опосередковану відповідь на багато питань: наскільки успішно справляється людина з повсякденними труднощами та турботами, чи будує вона плани на майбутнє і як оцінює своє минуле, чи готова вона керувати навколишнім середовищем. Варто також звернути увагу на соціальний аспект: з одного боку, сучасний світ – це простір для широких можливостей, шляхів вибору власного розвитку, з іншого – нестабільність у культурній, економічній та політичній сферах ставить перед особистістю проблему вибору серед багатьох альтернатив. Як оцінює і сприймає себе людина в умовах, чи здатна вона до реалізації своїх повноважень, як оцінює якість життя загалом [12, 14].

Поняття «благополуччя» широко використовується в біологічних, медичних, економічних науках, педагогіці та філософії. До цього часу понад

60% робіт, у назвах яких зустрічається слово «благополуччя», стосуються питань економіки та лише менше 5% становлять роботи з психології [2].

З середини минулого століття, у зв'язку зі зверненням до позитивних психологічних станів, перетворень філософських понять щастя та благополуччя на предмет самостійного аналізу, проблема психологічного благополуччя розглядається у контексті досліджень щастя, суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям та якістю життя [3]. Історично першими є спроби опису щасливої людини через набір якостей. Проте рівень добробуту та щастя оцінюється самою людиною відповідно до її системи цінностей та цілей, які завжди індивідуальні. Отже, універсальної структури та критеріїв благополуччя немає і мати не може, тому завданням дослідників стає вивчення факторів, що впливають на почуття щастя та благополуччя. У цьому контексті поряд з поняттям благополуччя використовується термін якість життя, що оцінює позитивний та негативний вплив соматичних та психосоматичних, соціальних та психосоціальних, економічних та психологічних факторів.

Вперше проблему психологічного благополуччя особистості виявлено наприкінці 60-х рр. минулого століття американськими психологами М.Ягодою, Х. Кентрілом [4].

Що таке щастя? Американські вчені визначають його як «суб'єктивне благополуччя», і з цим важко не погодитись. Адже якщо запитати 7 мільярдів людей про те, що таке щастя, де і яким чином вони його відчують, у кожного букет емоцій, образів та відчуттів.

«Суб'єктивне благополуччя» вчені розшифровують як переживання досвіду позитивних емоцій - отримання задоволення у поєднанні з глибшим почуттям сенсу та мети. Щастя має на увазі позитивний настрій у теперішньому та позитивний погляд у майбутнє.

Мартін Селігман, якого називають не інакше, як батьком позитивної психології розділив щастя на 3 складові: насолоду, залучення і відчуття сенсу [51]. Якщо порівняти визначення американських вчених із тлумаченням

«щастя» у тлумачному словнику, ми отримуємо щось дуже схоже: «щастя»-це поняття моральної свідомості, що означає такий стан людини, що відповідає найбільшій внутрішній задоволеності умовами свого буття, повноти та свідомості життя, здійснення свого людського призначення. Поняття щастя не просто характеризує певне конкретне об'єктивне становище чи суб'єктивний стан людини, а висловлює уявлення у тому, яким має бути життя, що саме є для неї блаженством.

Однією з перших інтегральних багатовимірних моделей психологічного добробуту було розроблено М. Ягодою. Як критерії благополуччя дослідником виділено такі, як самоприйняття (висока оцінка, виражене почуття ідентичності); особистісне зростання (захід актуалізації); інтегрованість (здатність до подолання стресових ситуацій); автономність (незалежність від впливу соціального середовища); точність сприйняття дійсності (соціальна сприйнятливність); компетентність по відношенню до навколишнього соціального середовища (здатність адаптуватися та ефективно вирішувати проблеми).

Усі підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя можна розділити на декілька груп.

У першій групі ми розглянемо феномен «психологічного благополуччя» за двома основними течіями: гедоністичною та евдемоністичною. До гедоністичних теорій належать усі ті вчення, де благополуччя описується переважно в термінах задоволення – незадоволення, будується на балансі позитивних і негативних афектів, це концепції Н. Бредберна та Е. Дінера [52], які заклали Основи теоретичної бази дослідження даної проблеми в зарубіжній психології.

Н. Бредберн створив уявлення про структуру (модель) психологічного благополуччя, яке, з його точки зору, являє собою рівновагу, досягнуту постійною взаємодією двох видів афекту - позитивного і негативного. Події повсякденного життя, які приносять радість чи розчарування, відображаються у свідомості, накопичуються у формі афекту відповідного

забарвлення. Те, що нас засмучує і що ми відчуваємо, зводиться до негативного афекту, ті ж повсякденні життєві події, які приносять нам радість і щастя, сприяють посиленню позитивного афекту.

Різниця між позитивним і негативним афектом є індикатором психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволення або незадоволення життям [47].

Поняття «суб'єктивне благополуччя» ввів у свої праці Е. Дінер. Суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємних емоцій і неприємних емоцій, всі три компоненти разом утворюють єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як зазначає сам автор, мова йде про когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами життя) та емоційну (наявність поганого або гарного настрою) сторону самоприйняття. Дінер вважає, що більшість людей, так чи інакше, оцінюють те, що з ними відбувається в термінах «добре – погано», і така інтелектуальна оцінка завжди має відповідне забарвлення емоцій» [48].

Таким чином, можна сказати, що людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо в більшості випадків вона відчуває задоволення від життя і лише в окремих ситуаціях відчуває неприємні відчуття [48]. Евдемоністичне розуміння цієї проблеми базується на принципі, що особистісний ріст є головним і найнеобхіднішим аспектом благополуччя. Такий підхід характеризує погляди А. Водяник.

На думку А.А. Кроніка [10], ставлення людини до можливих способів здобуття щастя також формує так звані евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльнісні, споглядальні. Ці установки є тим психологічним матеріалом, який певною мірою характеризує, де і в якій сфері предметної діяльності індивід буде прагнути реалізуватися, а також за допомогою яких психологічних методів він намагається цього досягти. Щастя тут сприймається як форма переживання повноти буття, яка поєднується із самореалізацією: «це переживання виникає, коли мотивація людини до світу трансформується в безмежно цінне велике». Психологічні

методи здобуття щастя автор розуміє як засоби саморегуляції людиною своєї мотивації до світу та виділяє дві форми такої саморегуляції: підвищення значущості світу людиною та зростання її можливостей. На основі цих двох форм саморегуляції формуються чотири відносно самостійних принципи саморегуляції людиною своєї мотивації у світі: максимізація корисності, мінімізація потреб, мінімізація складності, максимізація можливостей.

Принцип максимізації корисності світу (спосіб життя - гедонізм) полягає в прагненні людини до максимально корисних предметів, які повністю задовольняють її потреби. Корисність суб'єктивно відображається в приємному емоційному стані. Тому максимізація корисності означає водночас пошук позитивних і барвистих емоційних переживань різної інтенсивності.

Принцип мінімізації потреб (спосіб життя - аскетизм) полягає в прагненні людини знизити інтенсивність (ступінь напруженості) своїх рухових потреб. Таке бажання може мати місце в тому випадку, коли особисте задоволення потреб неможливо.

Принцип мінімізації складності (споглядальний спосіб життя) передбачає стиснення людини до спрощення його світу в цілому і спрощення конкретних об'єктів - цілей його різноманітної діяльності.

Це прагнення може проявлятися в тих випадках, коли складність мети перевищує рівень можливостей людини, або коли мету важко досягти за час, який є у людини.

Принцип максимізації здібностей - це прагнення людини до всебічного розвитку та вдосконалення фізично і духовно. Спосіб життя, в даному випадку, носить характер діяльності з самовдосконалення.

У другій групі ми розглянемо психологічне благополуччя на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості (теорії А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. – Г. Юнга, Еріксона Е. , Бюлер С, Ньюгартен Б, Ягода М.А.М., Біррена Д) [41].

Представницею цього підходу була К. Ріфф. Вчена узагальнила та виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета життя, особистісний ріст [52].

Людина з великою автономією здатна бути незалежною, не боїться протиставляти свою думку думці більшості, може дозволити собі нетипове мислення та поведінку, оцінює себе, виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня самостійності призводить до конформізму, надмірної залежності від думки інших.

Екологічний менеджмент передбачає наявність якостей, що визначають успішне оволодіння різними видами діяльності, вміння досягати бажаного, долати труднощі на шляху до досягнення власних цілей, при відсутності цієї властивості виникає відчуття безпорадності, некомпетентності, відсутність можливості щось змінити або покращити, щоб досягти бажаного

Особистісний ріст передбачає бажання розвиватися, вчитися та сприймати нове, а також відчуття особистого прогресу. Якщо з будь-яких причин особистісне зростання неможливе, то виникає відчуття нудьги, застою, невпевненості у своїй здатності змінюватися, оволодівати новими навичками та вміннями, падає інтерес до життя.

Позитивні відносини з оточуючими - в даному випадку мається на увазі як здатність проявляти емпатію, так і здатність бути відкритим до спілкування, а також наявність навичок, які допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми. Крім того, ця характеристика включає бажання бути гнучким у взаємодії з іншими, здатність досягати компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, невміння встановлювати і підтримувати довірчі стосунки, небажання шукати компроміси, замкнутість.

Наявність життєвих цілей створює відчуття усвідомлення існування, цінності того, що було в минулому, відбувається в сьогоденні і буде

відбуватися в майбутньому. Відсутність цілей у житті викликає відчуття абсурду, ностальгії та нудьги.

Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків. Протилежністю самоприйняття є почуття невдоволення собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, невдоволенням минулим.

К. Ріфф зазначає, що «вибрані компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, які так чи інакше говорять про позитивне функціонування особистості. Наприклад, «самосприйняття» (як складова психологічного благополуччя за К. Ріфф) співвідноситься не лише з поняттями «самооцінка» та «самосприйняття», введеними та розвинутими А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом і М. Ягодою. Сюди також входить визнання людиною своїх достоїнств і недоліків, що відповідає концепції індивідуації К. Г. Юнга, і навіть (здебільшого) позитивна оцінка людиною свого минулого, описана Е. Еріксоном як частина процесу его-інтеграції» [13].

Ця група розуміє теорію самовизначення Р. Райана і Е. Дізі як таку, що відповідає внутрішнім цінностям і бажанням особистості. Автономія базується на підтримці та відсутності контролю з боку інших.

Потреба в компетентності – це схильність оволодівати своїм середовищем і ефективно в ньому працювати; вона підтримується таким середовищем, яке ставить перед людиною завдання оптимального рівня складності та дає їй позитивний відгук.

Третя група включає розуміння феномену «психологічного благополуччя», засноване на психофізіологічному збереженню функцій. Ця група заснована на ідеї, що генетичні фактори також можуть пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі.

Р. М. Райан і Е. Л. Дайс вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям очевидний. Хвороба часто викликає

«функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволення життям» [14].

Р.М. Райан та К. Фредерік визначили, що «суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя. Вони дійшли висновку, що суб'єктивна життєздатність співвідноситься як з такими шкалами психологічного благополуччя, як автономія і позитивні відносини з оточуючими, так і з фізичними симптомами» [35].

Біологічний простір, у якому постає людина як природна істота, Санько К. О. розглядає як простір людського існування. Джерелом формування біологічного простору є збереження біологічних систем організму, виразником яких є бар'єр психічної адаптації. Рівень психологічного благополуччя в даному випадку – це психосоматичне здоров'я як відображення процесу взаємозв'язку психічної та соматичної сфер.

Санько К. О. розробила модель рівнів психологічного благополуччя: внутрішні інтенції (параметри свідомих і несвідомих ресурсів) закладені на різних рівнях простору існування людини, сформовані в різних видах діяльності. Вони складаються з якісних та особливо ієрархічних рівнів психологічного благополуччя людини: психосоматичного здоров'я, соціальної адаптації, психічного здоров'я та психологічного здоров'я. На думку автора, кожен наступний рівень, сформований у процесі розвитку та виховання, дає людині нове бачення себе, світу і себе в світі і, як наслідок, нові можливості для реалізації задумів, творчої діяльності, більший «ступінь свободи» вибору адекватних засобів реагування [30].

Четверта група включає розуміння феномену «психологічного благополуччя», розглянутого Г.В. Чуйко, Ю.В. Чаплак, як цілісне переживання, що виражається в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям, а також пов'язане з фундаментальними людськими цінностями і потребами [44].

Тут психологічне благополуччя сприймається як «суб'єктивне явище, переживання (подібне з поняттям суб'єктивне благополуччя у роботах Е. Динера), яке залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія даного переживання. При розробці поняття оцінки психологічного благополуччя автори наголошують на суб'єктивному усвідомленню людиною себе та власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості, вважаючи, що найбільш вдало ці два аспекти синтезовані в охарактеризованій вище шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф» [44].

Спираючись на теорію К. Ріфф (яка сформувалася в напрямку гуманістичної психології), Чуйко Г.В. і Чаплак Ю.В. запропонували розуміти психологічне благополуччя індивіда як досить складне переживання людиною задоволеності власним життям, яке відображає як актуальні, так і потенційні аспекти життя індивіда. Характеризуючи переживання психологічного благополуччя людини, слід зазначити, що будь-який досвід передбачає порівняння цього досвіду з нормою, еталоном, ідеалом, які присутні у свідомості людини, яка живе, у вигляді варіанту самооцінки, самоставлення [44].

Виходячи з комплексного досвіду задоволеності людини власним життям, автори виокремили «реальне психологічне благополуччя» та «ідеальне психологічне благополуччя», у якому уявлення про «ідеал» виступає загальним інструментом оцінки особистості свого існування. При цьому слід зазначити, що ця внутрішня оцінка, ймовірно, має соціокультурну специфіку і можна припустити, що ця специфіка формується в процесі засвоєння людиною певних уявлень, існуючих у суспільстві та культурі. Іншими словами, вона співвідноситься з поняттям соціальної норми, соціокультурного ідеалу функціонування людини.

1.2. Теоретичні засади вивчення аксіологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості

Ціннісні орієнтації є найважливішим елементом структури особистості. «Разом з іншими соціально-психологічними утвореннями вони виконують функції регуляторів поведінки і зустрічаються у всіх сферах людської діяльності. Цінності мають подвійну природу: вони соціальні, тому що вони історично і культурно обумовлені, і індивідуальні, оскільки вони сконцентровані в життєвому досвіді конкретного суб'єкта. Соціальні цінності визначаються як дані, що мають емпіричний зміст, що відносяться до чогось, що є об'єктом діяльності конкретного індивіда, формуються під впливом соціального середовища, характеристики соціальних груп, до яких він належить» [18].

Суб'єктивне значення тих чи інших цінностей для людини може бути визначено різними джерелами. Основними джерелами цього типу на різних етапах розвитку науки називалися божественний або природний розум, принцип задоволення та інстинктивні біологічні потреби, універсальний закон збереження виду, етичні норми мікросоціального середовища та суспільства в цілому, внутрішня психологічна природа людини [19].

Ціннісні орієнтації особистості, що пов'язують її внутрішній світ з навколишньою дійсністю, утворюють складну багаторівневу ієрархічну систему, займаючи межове положення між сферою мотивацій і потреб і системою особистісних смислів.

Відповідно, ціннісні орієнтації особистості виконують подвійну функцію. З одного боку, система ціннісних орієнтацій виступає як вищий керуючий орган регуляції всіх рухів людської діяльності, визначаючи прийнятні засоби їх реалізації. З іншого боку, як внутрішнє джерело життєвих цілей людини, відповідно виражаючи те, що є для неї найважливішим і має особистісне значення. Тому система ціннісних орієнтацій є найважливішим психологічним органом особистісного розвитку

та особистісного зростання, одночасно визначаючи його спрямованість і способи його реалізації [20].

За своїм функціональним значенням особистісні цінності можна розділити на дві основні групи: термінальні та інструментальні, які виступають відповідно особистими цілями та засобами їх досягнення. Залежно від спрямованості розвитку особистості або збереження гомеостазу цінності можна розділити на вищі (цінності розвитку) і регресивні (цінності збереження). При цьому термінальні та інструментальні, вищі та регресивні, внутрішні та зовнішні цінності можуть відповідати різним рівням чи стадіям розвитку особистості [21].

Параметри, установки та ціннісні орієнтації особистості регулюють реалізацію потреб людини в різних соціальних ситуаціях. Кокун О.М. об'єднує всі описані вище нормативні утворення у вигляді положень, тобто «тенденцій». У своїй «диспозиційній концепції регуляції індивідуальної поведінки». О. М. Кокун стверджує на користь ієрархічної організації системи диспозиційних утворень. У розробленій ним схемі на нижчому рівні системи диспозицій знаходяться стаціонарні елементарні установки, що мають несвідомий характер і пов'язані із задоволенням життєвих потреб. Другий рівень становлять соціально фіксовані установки, або установки, сформовані на основі потреби людини бути включеною в конкретне соціальне середовище. Третій рівень системи диспозицій - базові соціальні установки - відповідає за регуляцію загальної спрямованості інтересів особистості в окремих конкретних сферах соціальної діяльності людини.

Вищий рівень диспозицій особистості представляє її систему ціннісних орієнтацій, яка відповідає вищим соціальним потребам і відповідає за ставлення людини до життєвих цілей і шляхів їх задоволення. Кожен рівень диспозиційної системи виявляється залученим в різні сфери і відповідні ситуації спілкування: в найближчому сімейному оточенні, малій контактній групі, певній сфері діяльності і, нарешті, в певному типі суспільства в цілому.

При цьому окремі рівні диспозиційної системи відповідають за конкретні прояви діяльності: за окремі поведінкові акти в реальній ситуації суб'єкта; за дії, що виконуються у звичних ситуаціях; за поведінку як систему дій; за цілісність поведінки чи діяльності людини. Отже, можна зробити висновок, що рівні регуляції поведінки в диспозиційній концепції О.М. Кокуна відрізняються часткою біологічної та соціальної складових у своєму змісті та походженні. Ціннісні орієнтації як вищий рівень диспозиційної системи, на думку О. М. Кокуна, цілком залежать від соціальної спільності, з якою ідентифікується особистість [19].

Очевидно, що рівні диспозиційної системи людини також відрізняються за ступенем усвідомленості описаних регулятивних утворень. Таким чином, ціннісні орієнтації, що визначають життєві цілі людини, виражають те, що є для неї найважливішим і має для неї особисте значення. Вірман Є. В. Калашнікова Т. В. [6] описує роль семантичних уявлень в організації системи ціннісних орієнтацій, яка проявляється в таких функціях: прийняття (або відмова) від певних цінностей; підвищення (або зменшення) їх значення; збереження (або втрата) цих цінностей з часом. Кашлюк Ю. [17] визначає особистісні цінності як «усвідомлені та прийняті людиною загальні сенси свого життя». Вона поділяє особистісні цінності на усвідомлені сенси життя і декларовані, «звані» цінності, зовнішні для людини. Каргіна Н. [14] також підкреслює, що «особистісними цінностями стають ті смисли, щодо яких суб'єкт вирішив» [14], наголошуючи на необхідності як усвідомлення смислів, так і рішення прийняти або відкинути їх.

Водночас низка авторів вважають, що формування цінностей, навпаки, є основою для формування системи особистісних смислів. Так, на думку В. Франкла [55], людина знаходить сенс життя через переживання певних цінностей. І. В. Гушук пише, що сенс – це межеве утворення, в якому сходяться ідеальне й реальне, життєві цінності та можливості їх реалізації. Для І. В. Гушука сенс, як сукупність життєвих відносин, є особливим

продуктом системи цінностей особистості [8]. Подібну думку відстоює у своїх дослідженнях і А. Є. Нижник.

Становлення і розвиток систем особистісних смислів і ціннісних орієнтацій взаємопов'язані і взаємодетермінують. Як слушно зауважує Т. В. Данильченко, особистісні цінності є для людини як джерелами, так і носіями значущих смислів [9].

А. Ленгле пов'язує особистісні цінності та значення через поняття «віра». Віра, будучи невід'ємним елементом регулятивного механізму людської діяльності, являє собою, за його словами, "усвідомлені цілі, суб'єктивно готові до реалізації шляхом їх використання в соціально орієнтованій діяльності". На думку А. Ленгле, переконання виконує як мотиваційну, так і когнітивну функції. Переконання, виступаючи моделлю, оцінює конкуруючі спонукання з точки зору їх відповідності ціннісному змісту, який передбачається реалізувати, і вибирає зручний спосіб його практичної реалізації. Як пише А. Ленгле, «переконання має подвійний характер: його «спрацьовують» соціальні цінності, прийняті індивідом, і, будучи актуалізованим, саме переконання вносить особистісний сенс, упередженість в усвідомленні засвоєної соціальної цінності. Воно бере участь в актах вибору мотиву, мети, вчинку» [49]. При цьому, чим вище в суб'єктивній ієрархії стоїть переконання, яке відповідає тій чи іншій цінності, тим глибший зміст надається його реалізації, а отже, і обраному за його участю мотиву.

Уявлення про систему цінностей людини як про ієрархію її переконань отримало широке поширення в американській соціальній психології. Таким чином, М. Рокіч визначає цінності як «стійку віру в те, що певний спосіб поведінки або кінцева мета існування є кращими з особистої або соціальної точки зору, ніж протилежна або протилежна поведінка або кінцева мета існування. Згідно з ним, особистісні цінності характеризуються такими ознаками:

- 1) витоки цінностей можна простежити в культурі, суспільстві та в людині;
- 2) вплив цінностей виявляється майже у всіх соціальних явищах, які варто вивчати;
- 3) загальна кількість цінностей, якими володіє одна особа, порівняно невелика;
- 4) усі люди мають однакові цінності, хоча й різною мірою;
- 5) цінності організовані в системи [21].

С. Шварц та У. Білські дають подібне концептуальне визначення цінностей, яке включає такі формальні характеристики:

- 1) цінності - це поняття або переконання;
- 2) цінності пов'язані з бажаними кінцевими станами або поведінкою;
- 9) цінності мають надситуативний характер;
- 10) цінності керують вибором або оцінкою поведінки та подій;
- 11) цінності ранжуються за відносною важливістю.

Отже, ціннісні орієнтації – це особливі психологічні утворення, які завжди становлять ієрархічну систему та існують у структурі особистості лише як елементи. Не можна уявити орієнтацію індивіда на ту чи іншу цінність як ізольовану сутність, яка не враховує її пріоритет, її суб'єктивну важливість по відношенню до інших цінностей, тобто сказати, що вона не включена в систему.

Регулятивна функція ціннісних орієнтацій особистості охоплює всі рівні системи стимулів людської діяльності. Як зазначає О. М. Кокун, «специфіка дії ціннісних орієнтацій полягає в тому, що вони функціонують як засоби раціоналізації поведінки, їх дія поширюється як на вищі структури свідомості, так і на ті, які зазвичай відносять до підсвідомих структур. Вони визначають спрямованість волі, уваги та інтелекту» [19].

Москальова А.С. виділяє ціннісні орієнтації як один із механізмів цілепокладання, оскільки вони орієнтують людину серед об'єктів навколишнього природного та соціального світу, створюють упорядковану і

значущу для людини картину світу. На її думку, ціннісні орієнтації є основою для вибору серед наявних альтернатив цілей і завдань, порядку переваг, оцінки та відбору цих альтернатив, визначення «меж дій», тобто того, як ці дії регулюються і спрямовуються. На думку Ю.М. Олександрова [26], система ціннісних орієнтацій, таким чином, визначає життєву перспективу, «вектор» розвитку особистості, будучи його найважливішим джерелом і механізмом, становить психологічний орган, який поєднує особистість і соціальне. середовища в єдине ціле, яке одночасно виконує функції регуляції поведінки та визначення її мети.

За словами Т. В. Данильченко, «цінність внутрішньо освітлює все життя людини, наповнюючи його простотою і справжньою свободою». Як вона зазначає, цінності набувають якості справді активних спонукань і джерел усвідомлення буття, які ведуть до зростання і вдосконалення особистості в процесі її власного послідовного розвитку. Ціннісні орієнтації, будучи таким чином психологічним органом, механізмом особистісного зростання і розвитку особистості, самі по собі мають еволюціонуючий характер і становлять динамічну систему [9].

1.3. Загальна характеристика періоду ранньої дорослості

Карл Густав Юнг у доповіді «Життєвий рубіж» в 1984 р. порівнював генезис людини - психологічні зміни, які у різні періоди життя відбуваються в душі людини, з рухом сонця з небосхилу. Період ранньої дорослості К.Г. Юнг порівнював із серединою сонячного шляху. Саме на цьому етапі шляху, на думку Юнга, «...воно (сонце) бачить своє призначення мети та перспективи» [32].

Людське життя якнайкраще піддається поясненню з допомогою принципу розвитку [32]. Розвиток індивіда – проходження етапів дорослішання, подолання криз, особистісного зростання та прагнення до

реалізації глибинних потреб – широко розглядається в теоріях зарубіжної та вітчизняної психології.

Знайомлячись із періодизацією індивідуального розвитку, слід враховувати деякі специфічні проблеми. Немає жорстких меж початку і завершення кожної стадії. Як показали численні дослідження, для процесів дозрівання та інволюції характерні нерівномірність та гетерохронність, які як відображення внутрішніх протиріч розвитку містять різні можливості життя – від передчасного старіння в одних випадках до активного довголіття в інших. Справді, можна бути тридцятирічним старим – чи творчо і фізично активним, «молодим» і до, і після сімдесяти [33].

Віковий період від 20 до 40 років відноситься до періоду ранньої дорослості в теорії розвитку Г. Крайг. Головне завдання розвитку в період ранньої дорослості - активне освоєння внутрішнього світу, знаходження свого шляху в ньому та через духовну активність - встановлення контакту із зовнішнім світом [34].

Основне новоутворення цього періоду – досягнення особистої зрілості. Поняття зрілої особистості – порівняно нове у психології, проте змістовне наповнення воно бере з філософського аналізу у відомих концепціях минулого століття. Г. Олпорт одним із перших визначає феномен особистісної зрілості. На його думку, це єдність та інтеграція всіх диспозицій особистості. У своїх працях він показує, що існує певний принцип, здатний організувати людину. Синтезуючи в єдине ціле настанови, мотиви, відчуття, схильності, люди досягають зрілості. Свій принцип Олпорт назвав пропріум. Пропріум охоплює всі аспекти особистості та формує почуття внутрішньої єдності, гармонії та здоров'я [35].

Вік ранньої дорослості вважається одним із глобальних етапів у житті людини в дослідженнях Л.С.Виготського, Д.Б.Ельконіна, Ж.Піаже, С.Холла, Г.Олпорта, З.Фрейда, К.Роджерса, А.Маслоу. Однак більшість наукових досліджень захоплює періоди раннього та пізнього онтогенезу, залишаючи за межею пізнання процеси розвитку дорослих людей. В останні десятиліття

найбільш диференційовано стали вивчатися мікрівікові відмінності у розвитку та поведінці дорослих людей [5].

Згідно з К.Юнгом, кінцева життєва мета - це повна реалізація «Я», тобто, становлення єдиної неповторної та цілісної людини. Розвиток кожної людини в цьому напрямку унікальний, він продовжується протягом усього життя і включає процес, що отримав назву індивідуалізація, в ході якого відбуваються інтеграція багатьох протидіючих внутрішньоособистісних сил і тенденцій, повний розвиток і вираження всіх елементів особистості [36].

Е. Еріксон, в концепції розвитку вказує, що розвиток у дорослості залежить від вирішення проблем попередніх періодів - набуття довіри та автономії, ініціативи та працьовитості. Головні проблеми, що вимагають свого вирішення в ранній дорослості, досягнення ідентичності на противагу до змішання ролей і близькості в протилежність ізоляції [37].

К.С. Хьєлл і Г. Ліндсей, характеризуючи дорослу людину, виділяли такі її характеристики: широкі межі «Я», здатність до теплих соціальних відносин, наявність самоприйняття, реалістичне сприйняття досвіду, здатність до самопізнання, почуття гумору, наявність певної життєвої філософії [16].

З позиції гуманістичного підходу, поданого в роботах А.Маслоу і К.Роджерса, особистісний розвиток і досягнення зрілості являють собою результат вибору, зробленого людиною [49]. Сам процес розвитку носить спонтанний характер, оскільки його рушійною силою є прагнення самоактуалізації (за А.Маслоу) і актуалізації (за К.Роджерсом) [48]. Ці прагнення мають вроджений характер.

Горбаль І. С., описуючи людину під час ранньої дорослості, вдається до категорій гармонійності, автономності, адаптивності тощо [7].

Вищевикладене вказує, що більшість авторів період ранньої дорослості розглядають як певний протяжний стаціонарний стан, що характеризується більш менш повною стабілізацією функцій і властивостей сформованої особи, що відбулася в інтелекті, визначилися в ціннісних орієнтаціях і

картині світу. До психологічних досягнень періоду ранньої дорослості прийнято відносити такі особистісні характеристики: самоактуалізація, розкриття потенціалів, знаходження сенсу життя, розвиток культурних і духовних сфер (наприклад, усталені ціннісні орієнтації та сенси буття людини), сфери творчості (наприклад, здатність до творчої діяльності) і т. д. При описі розвитку дорослого необхідно також враховувати внутрішньоособистісну і міжособистісну гетерохронію, тобто різницю в темпах розвитку різних процесів (біологічних, соціальних, когнітивних) в людини і різницю в цих темпах у різних людей [41].

Крім того, варто пам'ятати, що дорослий розвиток, під час якого здійснюються найважливіші особистісні вибори (професія, ставлення до кохання, шлюбу, сім'ї, друзів, цінності, спосіб життя), є сумою не лише еволюційних елементів, а й інволюційним процесом. Як зазначає С.І.Білозерська, фізіологічні передумови особистісної інволюції виникають вже в молодому віці, а значні фізіологічні зміни спостерігаються до 40 років. Так, перші інволюційні психози можливі в 40 років. Таким чином, говорячи про розвиток у дорослому віці, на відміну від дитинства, необхідно мати на увазі виникнення не тільки позитивних, але й негативних якісних змін [5].

Еріксон описав період ранньої зрілості так: це період генітальної стадії для З. Фрейда, це період залицяння і перші роки сімейного життя, від кінця молодості до початку середнього віку. Тут і далі Еріксон не згадує про вікові обмеження. Сценічний виклик: близькість проти ізоляції. Цінні якості, набуті на цьому етапі: приналежність і любов.

На початку цього етапу людина вже впізнала своє «Я» і включилася в роботу.

Для неї важлива близькість - не тільки фізична, але й можливість піклуватися про іншу людину, ділитися з нею усім важливим, не боячись загубитися. Нова доросла людина готова продемонструвати моральну силу в інтимних і соціальних стосунках, залишаючись вірною навіть тоді, коли необхідні значні жертви та компроміси. Проявами цієї стадії є не обов'язково

сексуальний потяг, а й дружба. Наприклад, тісні зв'язки формуються між солдатами, які воювали пліч-о-пліч у важких умовах – приклад близькості в найширшому сенсі.

Небезпека сцени полягає в уникненні контактів, які вимагають близькості. Уникання досвіду інтимності через страх втратити Его призводить до почуття ізоляції та більшої егоцентричності. Якщо вона не досягне близькості ні в шлюбі, ні в дружбі, їй чекає самотність, їй не з ким розділити життя і нема про кого піклуватися. Небезпека цієї стадії полягає в тому, що людина переживає інтимні, змагальні та ворожі стосунки з одними і тими ж людьми. Інші до нього байдужі. І лише навчившись відрізняти конфлікт суперників від конструктивної взаємодії, у людини розвивається почуття етики – відмінна риса дорослої людини. Тільки тепер виявляється справжня генітальність. Це не можна вважати суто сексуальним завданням. Це поєднання методів підбору партнерів, співпраці та суперництва.

У період зрілості закінчується загальний соматичний розвиток, досягає оптимуму фізичне та статеве дозрівання. У цьому віці спостерігаються особливості прояви психофізіологічних функцій:

- наростання продуктивності одних функцій (збільшується обсяг поля зору, окомір, диференційоване впізнавання, просторове уявлення, константність упізнання, увага);
- зниження працездатності інших (короткочасна зорова пам'ять, орієнтовний рефлекс);
- стабілізація рівнів функціонування третіх (спостережливість, загальний інтелектуальний розвиток). Також можна відзначити, що сила рук у чоловіків у 18-19 років значно вища за м'язову силу чоловіків у віці 30-35 років. Швидкість рухових реакцій (час обведення фігур, швидкість ходьби) 18-19-річних перевищує час рухових реакцій старшої групи. Однак точність ходьби (ступінь відхилення від прямої в градусах) у старших вдвічі вища при відкритих очах і в п'ять разів - при закритих. Як основний сенсibiliзуючий фактор розвитку психофізіологічних функцій виступає трудова діяльність, а

також практичний досвід і тренованість. Наприклад, поле зору, його гострота, окомір були в нормі або вище аж до пенсійного віку в осіб професій водія. Таким чином, перебіг онтогенетичної еволюції психофізіологічних функцій дорослої людини може значно змінюватись під впливом професійної діяльності.

У 30-33 роки рівень розвитку всіх інтелектуальних функцій (пам'ять, мислення, мова) знову стає високим, проте цей темп розвитку починає знижуватися до 40 років. Знижується швидкість прийому інформації, її переробки, реакцію на неї. Знижується інтенсивність уваги, а також емоційна врівноваженість. Серед чоловіків у даному віці часто відбуваються самогубства. Однак у дорослої людини, яка займається творчою діяльністю, когнітивні здібності зберігають свій колишній розвиток. Стабілізація розвитку пізнавальної сфери спостерігається у 33-35 років.

До 35 років триває формування цілісності функціональної основи інтелектуальної діяльності. У віці від 30 до 33 років спостерігається високий розвиток уваги, пам'яті та мислення, який знижується до 40 років. Після 35 років можливість новоутворень знижується під впливом жорсткості зв'язків між зростаючими функціями.

Середній максимум творчої активності для багатьох спеціальностей спостерігається у віці від 35 до 39 років. Великий вплив на забезпеченість когнітивних функцій мають ціннісні орієнтації. Активний пошук новинок у різних сферах життя, пошук інформації та бажання не зупинятися на досягнутому позитивно впливають на розвиток образного мислення. Орієнтація на підвищення професійної кваліфікації, систематичне звернення до спеціальної літератури сприяє розвитку передусім словесно-логічного, а також образного та практичного мислення.

Етап зміцнення кар'єри (25-35 років). Дорослі намагаються зайняти міцну позицію в обраній сфері діяльності. Протягом років професійної діяльності вони можуть змінювати місце роботи або спеціальність, але в другій половині цього етапу спостерігається тенденція до збереження

обраної професії. У професійній біографії людини ці роки часто є найбільш творчими.

Під час переходу від однієї стадії розвитку до іншої виникають критичні періоди, або кризи, коли руйнується стара форма взаємин людини з навколишнім світом і формується нова система взаємин із світом і людьми, що супроводжується значними психологічними труднощами для самої людини та її соціального оточення.

Теоретичний аналіз робіт, присвячених кризам у розвитку дорослої людини, виявив величезну різноманітність підходів до розуміння процесів, що відбуваються в психіці людини, у структурі її особистості, у системі відносин зі світом. Серед сучасних авторів, хто зробив певний внесок у проблематику криз розвитку дорослих людей, можна назвати таких вчених, як: Авер'янова А. В., Л Вірман Е. В., Калашнікова Т. В., Кокун О. М., Н.Коул, Д.І. Фельдштейн, Д. Левінсон та ін.

Традиційно ці дослідження зосереджені на кризах дитинства (криза трирічного віку, криза підліткового віку тощо). Проте багато авторів (Ніємеля; Еріксон), розглядаючи періодизацію життя дорослої людини, пишуть не тільки про наявність вікових криз, а й про їх необхідність для продовження процесу розвитку. Дійсно, під час кризи людина виконує важливу духовну роботу: виявляє протиріччя між тим, ким вона є насправді, і ким би хотіла бути, тим, що вона має і що хотіла б мати. У ці періоди вона починає розуміти, що одні моменти свого життя переоцінила, а інші недооцінила. Людина може усвідомлювати, що вона проявляє свої здібності, а не реалізує свої ідеали. У той же час у неї може виникнути неясне відчуття, що з нею щось не так. І тільки коли людина починає розуміти, що їй потрібно щось змінювати не в соціальному середовищі, а в собі, тоді вона починає будувати нове життя на реальних засадах.

Суть кожної кризи полягає у виборі, який людина повинна зробити між двома альтернативними варіантами вирішення вікових завдань розвитку. Прийняте рішення впливає на успіх і розвиток всього подальшого життя.

Уявлення про критичні періоди розвитку багатогранно. Говорячи про психологічний перехід, слід розрізняти ідеї:

1. Про зміну структури чи організації (Ж. Піаже, Л. Кольберг та ін.);
2. Про психологічний механізм виникнення нового (Ю.Боом);
3. Про кризу (конфлікт) як характеристику певного відрізка онтогенезу (Е. Еріксон, Д. Левінсон та ін.).

Усі ці підходи визначаються різними фундаментальними уявленнями про розвиток. Найбільш поширеною є епігенетична концепція Е. Еріксона. На його думку, суть будь-якої кризи полягає у виборі, який людина повинна зробити. Вибір здійснюється між двома альтернативними варіантами вирішення вікових завдань розвитку. Від характеру вибору залежить подальше життя людини: її успіх чи невдача. Через кризи та вибори, які їх супроводжують, відбувається розвиток людської ідентичності. Таким чином, криза означає конфлікт протилежних тенденцій, який виникає внаслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості та соціальних вимог до особистості. Криза не руйнівна. Скоріше Еріксон використовує поняття «кризи» в контексті уявлень про розвиток, щоб підкреслити «не загрозу катастрофи, а момент змін, критичний період підвищеної вразливості та збільшення потенціалу, а отже, онтогенне джерело хорошої або поганої адаптації» [43].

За Еріксоном, протягом життя людина переживає вісім вікових психосоціальних криз, сприятливий чи несприятливий результат яких визначає напрямок подальшого розвитку особистості. У контексті даної роботи інтерес представляють шоста і сьома кризи.

Шоста криза характерна для молодих людей у віці від 30 до 33 років. Це пов'язано з пошуком близькості з коханою людиною, з якою вона повинна здійснювати цикл «робота – народження дітей – відпочинок», щоб забезпечити хороший розвиток своїх дітей. Відсутність такого досвіду призводить до замкнутості людини і замкнутості в собі.

Сьома криза відбувається приблизно у віці 40 років. Характеризується розвитком почуття збереження сім'ї (генеративність), що виражається переважно в «інтересі до наступного покоління та його виховання».

Цей період життя характеризується високою продуктивністю і творчістю в різних сферах. Якщо, навпаки, еволюція подружнього життя йде в іншому напрямку, воно може завмерти в стані псевдоблизькості (стагнації), що прирікає пару існувати лише для себе під загрозою зuboжіння міжособистісних відносин.

Подібними віковими класифікаціями розвитку користуються й інші автори.

Г. Крайг визначає критичний період як «єдиний відрізок часу в життєвому циклі організму, коли певний фактор середовища здатний викликати ефект». Таке розуміння кризи ґрунтується на двофакторній моделі детермінації розвитку, що визначається впливом середовища та спадковості. У цій моделі критичний період є моментом синхронізації внутрішнього дозрівання та впливів середовища. Це означає, що є періоди переважного розвитку якоїсь здібності чи властивості особистості. Зовнішній вплив на організм у цей період або травмує, або навпаки сприяє розвитку цієї здатності або властивості.

Таке трактування терміну «криза» застосовується до різних концепцій вікової періодизації, наприклад, робить його прямим синонімом терміну «сенситивний період», що застосовується в психофізіології.

Д. Левінсон розглядає розвиток як закономірну послідовність стабільних і перехідних стадій. У стабільній фазі розвиток особистості характеризується поступовим досягненням поставлених цілей, оскільки істотні завдання розвитку на цьому етапі вирішуються. У перехідній фазі для особистості аналізуються самі способи самореалізації, а предметом пошуку є нові можливості.

Отже, перехідний період включає період від 18 до 20 років, під час якого постає проблема батьківської незалежності. Потім настає стабільна фаза, під час якої людина знаходить своє місце у дорослому житті.

Приблизно до 30 років необхідно переглянути свої життєві моделі і, якщо помічені помилки, необхідно їх змінити. Водночас можна диференціювати перехід за статтю: чоловіки частіше переглядають власні професійні установки та способи їх реалізації, жінки роблять остаточний вибір між кар'єрою та сім'єю.

Серед чоловіків 40-45 років відбувається чергове переосмислення життєвих цінностей, коли виявляється, що юнацькі мрії не збулися. Факт негативного емоційного досвіду цієї вікової групи підтверджено у 80% випадків. Проте можна припустити, що поширення ідеї про кризу середнього віку провокує людей маркувати свої переживання саме в такий спосіб.

Л.С Виготський кризу 35-38 років називає як «криза середнього віку». У цьому віці всі досягнення минулих років ставляться під сумнів, людина обмірковує своє життя, змінюються життєві пріоритети і внутрішні цінності. Крім проблем із професійною діяльністю, нерідко відбувається загострення чи розрив сімейних відносин. Втрата близьких людей, догляд дітей із сім'ї. У цей період спостерігається велика кількість розлучень [11].

Дослідники кризи 30-річчя відзначають, що вона проявляється у переоцінці перших життєвих підсумків. Висновки, зроблені з оцінки пройденого шляху, можуть кардинально змінити життя людини: змусити його покинути роботу чи розлучитися. Ця криза характеризується відчуттями одноманітності, прагнення щось змінити у житті. Ця криза вважається однією з найгостріших і описується, переважно, з погляду оцінки кар'єрних досягнень, оскільки у цей період відбувається глибинний самоаналіз і переоцінка цінностей, насамперед у професійної діяльності [23].

Криза середини життя (40 річчя) досі дискусійне питання в психології, проте ряд авторів (Е. Джакс, Д. Левінсон, Г. Шихи, К-Г. Юнг) говорять про нього як про період, пов'язаний з переживанням страху смерті, звільнення від

ілюзій та підбиття життєвих підсумків. Цей період супроводжується відчуттям порожнечі, безглуздості прожитих років, бажанням щось змінити. Криза середини життя розглядається з погляду протиріччя між генеративністю і стагнацією, і в ній відзначається зростаюче бажання людини набутти компетентності в тій чи іншій галузі, відчувати здатність, залишити свій внесок. У перебігу вищевказаних криз можна назвати спільні риси - включення до переосмислення свого життя, «біографічних переживань» (з приводу непродуктивності свого життя), зниження свідомості і задоволеності життя, поява протиріч у мотиваційно-особистісній сфері особистості [24].

Особистість перебуваючи у фазі кризи середнього віку, переживає втрату розуміння сенсу того, що відбувається, втрачає відчуття управління власним життям та мети життя, тому важливо досліджувати специфіку ціннісних орієнтацій.

Висновки до 1 розділу

Проведений теоретичний аналіз досліджень, присвячених вивченню психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій особистості, розвитку уявлень про феномени мети та сенсу в психологічній науці, дозволяє говорити про високий ступінь актуальності даної проблеми.

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що:

1) проблема феномена «психологічне благополуччя», незважаючи на відсутність єдиного підходу до його розуміння та вивчення, найбільш детально розроблена у психології К.Ріфф;

2) методика К.Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» виявляє актуальний рівень психологічного благополуччя особистості;

3) рівень благополуччя та щастя оцінюється самою людиною відповідно до своєї системи цінностей та цілей, які завжди індивідуальні. Отже, універсальної структури критеріїв психологічного благополуччя немає

і бути не може, тому завданням дослідників стає вивчення факторів, що впливають на почуття щастя та благополуччя;

4) ціннісні орієнтації є найважливішими характеристиками внутрішнього світу людини і є компонентами індивідуальності особистості;

5) головне завдання розвитку в період дорослості - активне освоєння внутрішнього світу, знаходження свого шляху в ньому та через духовну активність - встановлення контакту із зовнішнім світом;

6) основне новоутворення періоду ранньої дорослості - досягнення особистісної зрілості;

7) установка на активне прагнення нового у різних галузях життєдіяльності, пошук інформації, бажання не зупинятися на досягнутому позитивно позначаються на психологічному благополуччі під час ранньої дорослості;

8) особистість перебуваючи у фазі кризи в період ранньої дорослості, переживає втрату розуміння сенсу того, що відбувається, втрачає відчуття управління власним життям та мети життя, тому важливо досліджувати специфіку ціннісних орієнтацій;

9) дуже важливим в особистісному розвитку під час ранньої дорослості є наявність життєвих цілей, які породжують почуття свідомості існування, цінності того, що було в минулому, відбувається в теперішньому і відбуватиметься в майбутньому.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АКсіОЛОГіЧНИХ ДЕТЕРМіНАНТ СУБ'єКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРіОД РАННЬОї ДОРОСЛОСТі ОСОБИСТОСТі

2.1. Програма та методи дослідження

У дослідженні взяло участь 60 осіб, з яких 30 становили чоловіки, 30 жінок. Усі випробувані перебували у межах періоду ранньої дорослості, що є відповідним висунутої темі дослідження. Можна стверджувати, що вибірка врівноважена за критерієм статі, і навіть віку.

Виходячи з теоретичних положень цього дослідження, ми вибрали такі психодіагностичні методики.

1) Методика «Ціннісні орієнтації» Рокіча (Додаток А). Дана методика заснована на ідеях М. Рокіча, який вважав, що існує два класи цінностей. Перший: термінальні - що розкривають найбільш глибинні та загальні цінності людини, згідно з якими будується її життя; Ці цінності виражають цінності індивідуального існування. Другий: інструментальні – які розкривають ті цінності, які прийнято називати цінностями-засобами; дані цінності виявляються у діяльності людини.

Діагностика здійснюється за допомогою пред'явлення двох списків і цінностей або на картках, або списком на аркуші. Після цього людина ранжує їх, починаючи від найціннішої, закінчуючи найменш цінною.

Ті цінності, які є найважливішими для діагностованого, вважаються «життєвою позицією, яку він займає». За допомогою цієї методики можна оцінювати ідеали, життєві цілі, цінності-засоби, уявлення про норми поведінки, які розуміються як еталонні.

При аналізі ранжованих цінностей необхідно виявляти та враховувати, на якій змістовній підставі випробуваний вибудував їх у групи.

2) Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Додаток Б). Дана методика є адаптацією однойменної англomовної методики, яка була створена К. Ріфф. Необхідно уточнити, що методика була розроблена згідно з

усіма необхідними критеріями розробки психометричного інструментарію: перевірка надійності, емпірична перевірка еквівалентності з урахуванням мовних особливостей, перевірка соціальної бажаності, перевірка критеріальної валідності. Сама методика використовує видозмінену шкалу Лайкерта.

3) Математична статистика. Для забезпечення достовірності висновків ми використовували такі методи математичної статистики, як описова статистика, w-критерій Вілкоксона, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз за ρ -критерієм Спірмена. Слід пояснити, що w-критерій Вілкоксона був обраний внаслідок того, що опитувальник Рокіча є виключно ранговою шкалою. З тих самих міркувань узяли і ρ -критерій Спірмена.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Таблиця 2.1

Описова статистика та критерій відмінностей між групами чоловіків та жінок для методики Рокіча

Шкали	Ж. медіан	М. медіан	Ж. мода	М. мода	Ж. сер. знач	М. сер. знач	w- знач.	P- value	Скорре кт. p- value (Хольм)	Чи є від мінност і
RAL	6.5	7.0	3	3	8.00	7.82	448	0.848 43	1.0000	
RW	8	7	8	13	8.86	8.06	475	0.546 58	1.00000	
RH	1	9	1	9	2.3	7.55	167	2-05	0.00070	+
RIW	8	10	8	6	7.20	10.4 8	267	0.010 61	0.31830	
RNNa A	15	14	16	15	13.8 3	11.7 5	540.5	0.108 72	1.00000	

RL	4	4	2	2	4.40	5.68	388	0.475 53	1.00000	
RRL	6	9	6	12	6.30	8.96	272	0.013 26	0.37294	
RGF	7.5	8.0	5	4	8.90	8.41	483	0.467 62	1.00000	
RS	13	13	13	13	12.8 6	11.9 6	490.5	0.400 37	1.00000	
RG	9.5	14.0	5	15	8.83	11.5 5	251.5	0.005 2	0.17160	
RSLife	10.5	6.0	11	16	9.90	8.44	468	0.620 74	1.00000	
Rdev	10	9	9	2	10.3 3	8.41	540	0.110 72	1.00000	
Rrecr	16.5	16.0	18	18	15.9 0	15.0 3	481.5	0.471 32	1.00000	
Rfre	9.5	8.0	7	8	9.40	8.48	478	0.517 87	1.00000	
RHFL	8	7	3	2	8.06	8.27	444	0.897 08	1.00000	
RHO	17	5	17	18	16.3 3	9.68	603	0.009 46	0.30272	
RC	12.5	10.0	9	7	12.1 0	11.0 6	496.5	0.352 25	1.00000	
RSCo	5.5	8.0	2	8	7.26	7.37	410.5	0.714 47	1.00000	
RN	10	10	10	15	9.73	8.65	481	0.488 2	1.00000	
RGM	5	13	5	17	7.16	11.6 8	218	0.000 98	0.03332	+
RHA	17.5	14.0	18	14	15.1 3	13.2 4	603.5	0.009 73	0.30272	

Rhum	6	8	6	8	6.73	7.37	399	0.587 8	1.00000	
RDIIs	12	9	12	9	11.3 0	9.75	484	0.459 51	1.00000	
Rind	6.5	11.0	6	13	7.33	9.96	271.5	0.012 86	0.37294	
Rper	17	18	18	18	16.4 3	16.9 6	334	0.084 92	1.00000	
Redu	8	11	13	2	7.36	8.72	364	0.282 95	1.00000	
Rres	10.5	3.0	15	1	10.6 0	4.48	757	0	0.00000	+
Rrat	5.5	6.0	3	2	7.56	6.48	462	0.686 64	1.00000	
Rself	11.5	8.0	12	3	9.13	8.65	450	0.824 55	1.00000	
Rop	12	10	4	4	9.86	10.9 6	364.5	0.285 32	1.00000	
RFW	13	8	16	8	11.5 6	8.93	550	0.080 65	1.00000	
Rtol	8	11	8	12	6.83	9.10	280	0.018 51	0.49977	
Rlib	7.5	5.0	7	1	7.86	7.00	495	0.364 46	1.00000	
RTr	6	12	1	13	6.86	9.17	331	0.115 12	1.00000	
Reff	11	12	17	6	10.7 6	10.2 7	454	0.778 32	1.00000	
Rsen	8	7	2	7	8.50	8.79	456.5	0.749 12	1.00000	

Rself	11.5	8.0	12	3	9.13	8.65	450	0.824 55	1.00000	
Rop	12	10	4	4	9.86	10.9 6	364.5	0.285 32	1.00000	
RFW	13	8	16	8	11.5 6	8.93	550	0.080 65	1.00000	
Rtol	8	11	8	12	6.83	9.10	280	0.018 51	0.49977	
Rlib	7.5	5.0	7	1	7.86	7.00	495	0.364 46	1.00000	
RTr	6	12	1	13	6.86	9.17	331	0.115 12	1.00000	
Reff	11	12	17	6	10.7 6	10.2 7	454	0.778 32	1.00000	
Rsen	8	7	2	7	8.50	8.79	456.5	0.749 12	1.00000	

Легенда: RAL - активне діяльне життя, RW - життєва мудрість, RH - здоров'я, RIW - цікава робота, RNNaA - краса природи та мистецтва, RL - кохання, RRL - матеріально забезпечене життя, RGF - наявність добрих і вірних друзів, RS - суспільне покликання, RG - пізнання, RSLife - продуктивне життя, Rdev - розвиток, Rresc - розваги, Rfre - свобода, RHFL - щасливе сімейне життя, RHO - щастя інших, RC - творчість, RSCo - впевненість у собі, RN - акуратність, RGM - вихованість, RHA - високі запити, Rhum - життєрадісність, RDIs - старанність, Rind - незалежність, Rper - непримиренність до недоліків у собі та інших, Redu - освіченість, Rres - відповідальність, Rrat - раціоналізм, Rself - самоконтроль, Rop - сміливість у відстоюванні своєї думки, RFW – тверда воля, Rtol – терпимість до поглядів інших, Rlib – широта поглядів, RTr – чесність, Reff – ефективність у справах, Rsen – чуйність.

Для того, щоб виявити особливості у взаємозв'язках компонентів психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій у чоловіків та жінок,

необхідно спочатку скласти порівняльну картину ціннісних орієнтацій обох статей, а також виявити їх суттєві та значущі відмінності. Щоб здійснити цю операцію, ми склали зведену таблицю описової статистики для обох статей.

Внаслідок того, що методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча виробляє діагностику психологічних явищ, що вивчаються за допомогою рангової шкали, було прийнято рішення використовувати для описової статистики такі критерії, як мода та медіана, а також середнє рангове значення. Для виявлення відмінностей було прийнято рішення використати критерій Вілкоксону внаслідок його призначеності для рангових шкал, а також непараметричного характеру критерію.

Для більшої правдоподібності картини почнемо з тих показників, які виявили значні ($p < 0,05$) відмінності. Це такі показники: цінність здоров'я, вихованості, і навіть відповідальності.

Для чоловіків цінність здоров'я набагато значимішою, ніж для жінок. Середній ранг у чоловіків цієї цінності становить сім одиниць, тоді як у жінок - дві одиниці. Цікаво, що такі самі сильні відмінності показує і мода. У чоловіків мода дорівнює 9-му, тоді як у жінок 1-му. На додаток також і медіана дорівнює 9 у чоловіків, і 1 у жінок. Такий результат дозволяє говорити, що чоловіки не просто менше жінок цінують своє здоров'я, воно ще й є для них у середньому однією з найменш цінних речей. Фактично, у той час як у чоловіків цінність здоров'я знаходиться на середньому рівні, жінки схильні надавати здоров'ю практично абсолютно домінуючого значення. Знову зауважимо, що мода та медіана у жінок дорівнює одиниці, що означає абсолютно переважання у вибірці індивідів, які надають здоров'ю абсолютну цінність.

Даний ефект ми розглянемо у взаємозв'язку з іншими ціннісними факторами та факторами психологічного благополуччя пізніше. Зараз перейдемо до розгляду цінності вихованості.

Порівняння середнього рангу чоловіків та жінок говорить про те, що чоловіки в середньому надають вихованості меншої цінності, ніж жінки.

Однак, варто поглянути на моду та медіану, і ми побачимо набагато серйозніші відмінності. Більшість чоловіків надають вихованості практично найнижче значення за рівнем цінності, у той час як у більшості жінок вихованість за цінністю знаходиться швидше в списку найзначніших цінностей (займаючи 5-й ранг із можливих 18-ти). При цьому, неможливо сказати, що чоловіки повністю не цінують вихованість, тому що медіана в їхньому випадку дорівнює 13, що дозволяє говорити про те, що, безумовно, жінки цінують вихованість набагато сильніше, ніж чоловіки, але при цьому для чоловіків вона не є абсолютно не цінним.

Розглянемо третю суттєву різницю: відповідальність. За цією цінністю чоловіки показують моду, що дорівнює 1-му, при тому, що жінки мають моду, рівну 15-й. При цьому медіана для чоловіків та жінок становить відповідно 3 та 10,5. У сукупності це дозволяє зробити висновок, що жінки значно менше чоловіків цінують відповідальність. Для чоловіків дана цінність в більшості випадків займає абсолютне значення, і значення медіани дозволяє говорити про те, що її цінність практично не знижується з урахуванням можливих індивідуальних відмінностей.

За підсумками аналізу цих значних відмінностей ми можемо зробити такий проміжний опис.

Жінки і чоловіки значно різняться лише за трьома цінностями, які, щонайменше, досить можуть характеризувати особливості диференціації ціннісної сфери. У той час як для жінок практично абсолютною цінністю є здоров'я, для чоловіків такою цінністю є відповідальність. При цьому жінки також набагато більше цінують вихованість, ніж чоловіки.

На нашу думку, це можна пояснити одразу з кількох позицій. По-перше, розглянемо визначення, які ховаються під поняттями «здоров'я», «вихованості» та «відповідальності».

Згідно з визначенням ВООЗ, здоров'я фізичного, душевного та соціального благополуччя, яке є повним, а не визначається лише відсутністю

хвороб та фізичних дефектів. Ми можемо додати до «хвороб та фізичних дефектів» ще й психічні та психологічні недуги.

Під вихованістю розуміють, перш за все, вміння адекватно поводитись у соціальній сфері та здатність відчувати повагу до оточуючих людей.

Під відповідальністю ж розуміється здатність людини як діяльнісного суб'єкта змінювати свою поведінку за допомогою вольових та розумових зусиль у відповідно до того, до яких наслідків воно призводить. Фактично, відповідальність - це здатність розподіляти свою поведінку відповідно до того, як вона впливає на навколишнє середовище та інших людей.

Глибше розбираючись у визначеннях, ми можемо співвіднести гендерні показники та виділені відмінності. Ми досліджували респондентів, що перебувають у періоді ранньої дорослості, і необхідно враховувати те, що в даному віці індивід вже є повноцінною культурною одиницею, повністю усвідомивши культурні норми, цінності та положення. Фактично, саме з таких індивідів складається більшість культури і саме вони творять її. У сучасній культурі все ще присутні специфічні розподіли ролей, які вимагають від жінки виконувати роль хранительки, а також піклуватися про людей, а від чоловіка приймати рішення і бути здобувачем. Зрозуміло, ці ролі вже не настільки радикальні, як у минулому, але все ж таки стрижень їх зберігається і жінки все ще більшою мірою обирають ролі, пов'язані з турботою про оточуючих, а чоловіки - пов'язані з видобутком ресурсів.

Природним здається, що цінність здоров'я для жінки має високе значення, відповідно до нашої культури, яка наказує зберігати своє здоров'я та здоров'я близьких. На нашу думку, необхідно надалі перевірити, чи ця цінність є настільки ж переважною серед жінок інших культур.

Тими самими аргументами можна обґрунтувати природність і відповідність такої високої цінності відповідальності чоловіків в нашій культурі. Щодо цього варто уточнити, що висока цінність відповідальності говорить про те, що чоловіки схильні у віковому періоді ранньої дорослості

найбільше відповідати культурним вимогам образу «чоловіка». Однак, третя відмінність у цінностях може бути потенційним джерелом конфліктів.

Вихованість, яка є набагато менш цінною для чоловіків, ніж для жінок, може викликати конфлікти хоча б тому, що жінки, згідно з результатами дослідження, цінують гарні манери та здатність виявляти повагу до оточуючих, у середньому більш ніж на десять пунктів більше, ніж чоловіки. Таким чином, може вступати у справу фактор очевидності. Чим щось цінніше для нас, тим більше воно може здаватися очевидним та природним. У той час як для жінок очевидніше, що необхідно завжди поважати оточуючих і проявляти хороші манери, чоловіки можуть не думати про це під час діяльнісних актів. В результаті, навіть якщо вони не прагнуть виявити невихованість, вони можуть виявляти її, що і є можливим джерелом конфліктів.

Таблиця 2.2

Описова статистика та критерій відмінностей між групами чоловіків та жінок для методики К.Ріфф

Шкала	Ж. мі н	М. мі н	Ж. ма кс	М. ма кс	Ж. мо да	М. мо да	Ж. ст. от	М. ст. от	Ж. сер зна ч	М. сер зна ч	Т- стат ист ика	Рі вен ь зна ч имо сті	Скорре кт. p-value (Хо льм)
Позитивні відносини	38	38	69	69	57	58	7.4 5	7.1 2	56.0 3	56.2	0.09 1	0.92 7	1
Автономія	45	43	82	82	67	54	9.3 8	8.7 0	62.4 3	59. 7	- 1.12 1	0.26 6	1
Управління середовищем	45	39	70	70	64	64	5.7 4	7.1 5	61.1 6	60. 8	-0.2	0.84 1	1
Особистісне зростання	47	42	79	79	64	64	7.6 3	8.5 6	63.2 3	63. 4	0.11 8	0.90 6	1
Цілі в житті	52	41	80	80	67	67	7.6	7.9	66.4	65.	-	0.74	1

							5	8	3	7	0.33 1	1	
Самоприйняття	49	26	73	73	65	55	6.9 1	9.4 0	62.8 6	61. 2	- 0.73	0.46 3	1
Психологічне благополуччя	30 3	24 0	42 6	42 6	35 9	35 9	32, 2	36, 6	372, 1	367, 31	-0,5 33	0,73 6	1

За цією методикою ми не виявили значних відмінностей у всіх шкалах. В цілому, можна описувати і чоловіків, і жінок, не роблячи між ними істотних відмінностей. У середньому представники перебувають у межах норми за всіма показниками психологічного благополуччя, хіба що можна сказати, що позитивні відносини мають тенденцію до зниження, що свідчить, що досліджувані представники чоловіків, і жінок раннього дорослого віку, схильні швидше менше довіряти оточуючим.

Ми створили цю матрицю та наступні за допомогою програмного забезпечення RStudio. Ці матриці складаються з безпосередньо матриці та легенди, розташованої праворуч. Кольором виділено напрям зв'язку, а розміром - величина. Потрібно уточнити, що у матриці залишені лише значні кореляції, тобто, з $p < 0,05$.

Спочатку ми опишемо спільні взаємозв'язки, після чого виділимо специфічні взаємозв'язки та проаналізуємо їх особливості.

Зазначимо, що у всій вибірці спостерігається два кластери взаємозв'язків. Причому, один із них складається з негативних взаємозв'язків, інший з позитивних. Цікаво, що негативний кластер складається з цінностей. Спочатку опишемо послідовно кожну кореляцію.

Цінність наявності добрих і вірних друзів значно негативно корелює з такими цінностями, як продуктивне життя, максимально можливе використання своїх можливостей, сил і здібностей; широта поглядів, вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші уподобання, звички та звичаї; а

також ефективність у справах, продуктивність у роботі; активне діяльнісне життя.

Цінність здоров'я позитивно пов'язана із цінністю матеріально забезпеченого життя, але негативно пов'язана з такими цінностями, як щастя інших, удосконалення інших; творчість.

Матеріально забезпечене життя пов'язане позитивно зі щасливим сімейним життям; цікавою роботою; проте з розвитком, тобто, негативно з роботою над собою, фізичним та духовним удосконаленням; з продуктивним життям та максимально можливим використанням своїх можливостей; а також щастям інших.

Щасливе сімейне життя негативно пов'язане з продуктивним життям, а також із широтою поглядів.

Акуратність негативно корелює зі сміливістю у відстоюванні своєї думки та поглядів; вмінням здорово та логічно мислити, приймати обдумані та раціональні рішення; а також чуйністю та дбайливістю.

Вихованість негативно корелює з: впевненістю у собі; сміливістю у відстоюванні своєї думки; з широтою поглядів; ефективністю у справах.

Дані взаємозв'язки дозволяють описати загальні особливості вибірки в такий спосіб. Представники вибірки протиставляють можливість хороших і вірних друзів одразу кільком цінностям. Фактично, вони вважають, що дружні стосунки можуть перешкодити їм проживати своє життя продуктивно, а також складається відчуття, що вони прагнуть максимально віддалити цю можливість. Як приклад варто навести негативну кореляцію між добрими та вірними друзями та вмінням розуміти чужі точки зору. Досить складно здавалося б пояснити такий негативний взаємозв'язок, але, дивлячись інші негативні зв'язки, представляється можливим констатувати, що індивідам під час ранньої дорослості непотрібні хороші і вірні друзі, точніше, вони сприймають їх як перешкоди у житті. Друзі заважають розвиватися, вступають у протиріччя ригідністю мислення, що наступає, що

також відокремлює від людини будь-які дружні зв'язки. Загалом, це узгоджується з описаною раніше зниженою спрямованістю на оточуючих.

Здоров'я ж пов'язане з матеріально забезпеченим життям, що дає підстави стверджувати, що піддослідні вважають, що можна забезпечити, фактично, грошима. Розглядаючи на додаток негативні зв'язки, такі, як розвиток та щастя інших, а також творчу активність, можна знову згадати ригідність мислення. Ймовірно, піддослідні пов'язують гроші і здоров'я, але вважають, що оточуючі є джерелом різних загроз для здоров'я. Це можна часто побачити у громадському транспорті чи в поліклініках, де дорослі люди намагаються відгороджуватися від навколишнього.

При цьому саме матеріально забезпечене життя пов'язане зі щасливим сімейним життям, мабуть, піддослідні не поділяють щастя в сім'ї і рівень доходу, що цілком природно в сучасній економічній ситуації. На додаток, оскільки період ранньої дорослості вважається одним із найпродуктивніших, матеріальна забезпеченість дуже позитивно пов'язана і з інтересом до роботи. Ймовірно, піддослідні вже досить довго працюють над тією чи іншою темою, внаслідок чого у них розвинувся такий інтерес. Однак, при цьому вони не вважають, що матеріальна забезпеченість пов'язана з удосконаленням, продуктивним життям та щастям інших. Складається враження, що піддослідні бачать у роботі виключно джерело коштів, не приділяючи жодної уваги соціальним аспектам своєї роботи.

Щасливе сімейне життя негативно пов'язане з продуктивним життям і широтою поглядів. Ймовірно, більшість піддослідних вже досить довго перебувають у шлюбі, що обумовлює звикання і неприйняття, що дедалі посилюється. Піддослідні можуть почуватися «як у клітці» чи вважати, що не встигли здійснити щось важливе.

Така цінність, як акуратність, негативно корелює одразу з багатьма шкалами. Ми не перераховуватимемо їх ще раз, а відразу ж скажемо, що цінність акуратності з якоїсь причини негативно пов'язана зі сміливістю у відстоюванні своєї думки. На даному етапі дослідження ми можемо тільки

припускати, чому така цінність як акуратність негативно корелює з моральними і вольовими цінностями.

Вихованість зменшує впевненість у собі та своїх силах, при цьому погляди таких людей набагато менш широкі та просунуті, а також такі люди менш ефективні у своїх справах. Повертаючись до описової статистики, зазначимо, що вихованість є слабоцінною для чоловіків. Відзначаючи її негативну кореляцію з ефективністю у справах, можна поставити запитання щодо відбору тих чоловіків, які були найефективніші у справах. Як ми знаємо, упродовж історії виживали зовсім не виховані чоловіки.

Окремо відзначимо, що загалом для всієї вибірки найбільш продуктивною цінністю щодо психологічного благополуччя є цінність життєвої мудрості. Вона має дуже сильні значущі позитивні кореляції з п'ятьма із шести шкал, що характеризують психологічне благополуччя. З шостою ж шкалою вона корелює не набагато слабше. Таким чином, чим сильніша цінна для випробуваного життєва мудрість, тим більше у нього розвинені такі якості особистості, як: автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття, а також інтегральне психологічне благополуччя. Трохи менш сильний зв'язок є з позитивними відносинами.

Отже, первинно можна дійти висновку, що вибірка має порівняно чітко виділені особливості, властиві періоду ранньої дорослості. Випробувані в цілому швидше самоствердилися, як особи і одиниці культурних взаємодій, а головним поки що взаємозв'язком між ціннісною сферою та психологічним благополуччям є цінність життєвої мудрості, що може бути обумовлено як наявністю дітей, так і самим віковим фактором.

Перейдемо до жіночої підвибірки. Спочатку відзначимо, що у жінок зберігається виділений нами раніше кореляційний кластер чинників психологічного благополуччя з цінністю життєвої мудрості, проте виділяються і додаткові маленькі кластери кореляцій. Розглянемо їх докладніше.

Насамперед слід зазначити, що додається такий значимий інших чинник, як цінність ефективності у справах, працьовитості і продуктивності у роботі. Ця цінність негативно пов'язана з такими цінностями, як: свобода; чесність та правдивість; вміння утримувати в порядку справи та речі; вихованість; цікава робота; непримиренність до недоліків інших.

Виходить, що однією із специфічних особливостей жінок є здатність намагатися досягти ефективності у справах, вміючи поставити все на задній план. Сучасні жінки мають можливість вести свій власний бізнес, навчатися, робити справи. Викликає побоювання етичного характеру негативна кореляція між ефективністю у справах та чесністю з правдивістю.

Зазначимо також, що кореляційна матриця жіночої вибірки набагато розрізненіша і скомпонована не за близькістю критеріїв. По суті, всі значні взаємозв'язки є розрізненими дрібними кластерами.

Насамперед слід зазначити, що матриця кореляцій чоловічої підвибірки демонструє значно чіткішу структуру. Виділяється як мінімум два негативні кластери кореляцій і три позитивні. Розглянемо їх.

Перший позитивний кластер, якщо йти зліва-направо зверху-вниз, складається із специфічно організованих цінностей. Опишемо його докладніше.

Цікава робота сильно пов'язана з матеріально забезпеченим життям, розвагами, дисциплінованістю та старанністю, а також із широтою знань.

Матеріально забезпечене життя дуже пов'язане насамперед із цінністю розваг і щасливим сімейним життям, і менш сильно, але все-таки сильно зі здоров'ям, дисциплінованістю, широтою поглядів. Цінність розваг пов'язана зі здоров'ям та дисциплінованістю. Наявність хороших і вірних друзів сильно пов'язане з вихованістю, широтою поглядів, щасливим сімейним життям, а також з цінністю акуратності. Таким чином, цей перший кластер кореляцій може, на нашу думку, сказати про ціннісну сферу чоловіків.

Чоловіки виділяють цікаву роботу, матеріально забезпечене життя, розваги та друзів. При цьому не можна сказати, що якийсь із цих інтересів

замінює інший або є цінним замість іншого. У той час як робота пов'язана насамперед із функціональністю людини, як виконавця того чи іншого завдання, а також з розвитком його як фахівця, матеріальна сторона життя пов'язана зовсім не з роботою. Насамперед матеріальна забезпеченість цінна у зв'язку з розвагами та сім'єю, а в останню чергу вже з розвиненістю особистості та здоров'ям, але ніяк не з роботою. При цьому самі розваги як даність пов'язані зі здоров'ям та дисциплінованістю. Може здатися, що це складний зв'язок, але з огляду на віковий період піддослідних, а також культуру, в якій вони вирости, можна припустити, що цей зв'язок виражає здатність дорослої людини контролювати рекреаційну сферу свого життя згідно з уявленнями про своє здоров'я.

Безсумнівно, важливі для чоловіка і друзі, але не на шкоду сім'ї, а, навпаки, що цінніші друзі, то цінніше і сім'я. На додаток, важливість друзів збільшує і важливість таких соціально бажаних якостей, як вихованість, широта поглядів і акуратність. Ми можемо припустити навіть, що чоловік, для якого дуже важливі дружні стосунки, буде демонструвати цінність вихованості, що незначно відрізняється у жінки.

Другий кластер у тому порядку розгляду буде негативним. На нашу думку, він разом із другим негативним кластером виражають найсильніші протиріччя у ціннісній та психологічній сфері чоловіка. Він включає дві цінності, які негативно сильно корелюють з цінностями, розглянутими вище.

Перша цінність у цьому кластері: щастя інших. Вона негативно значно корелює з такими цінностями, як: цікава робота, матеріально забезпечене життя, розваги, здоров'я, старанність, наявність друзів. Другий пріоритет: творчість, тобто, можливість взагалі виявляти творчу діяльність. Вона негативно корелює з усіма тими самими шкалами, крім старанності. На перший погляд здається, що такі дані говорять про те, що піддослідні вважають, що орієнтація на інших, на їхнє щастя завдасть шкоди тим цінностям, які вони вважають значущими для себе. Ймовірно, до цих «інших» не входять вірні друзі, інакше б не їх існувало. Ми вважаємо, що це

можна пояснити тим, що з віком індивід накопичує тенденцію до ригідності, а також до певної зацикленості на соціальній групі. Саме це детермінує, як нам здається, таку картину.

Другий негативний кластер, кореляцій, найбільший негативний кластер, становить таку матрицю: продуктивне життя, сміливість у відстоюванні своїх поглядів, широта поглядів, активне діяльнісне життя, ефективність у справах негативно значимо корелюють з старанністю, добрими та вірними друзями, широтою поглядів, щасливою родиною життям, а також з акуратністю.

Такий кластер може говорити, що у чоловіків у період ранньої дорослості спостерігається досить сильне неприйняття активності себе як суб'єкта. Ймовірно, вони вже накопичують досвід, що дозволяє їм бачити можливі помилки, однак ще не накопичують достатньо досвіду, який би дозволив їм приймати навколишню реальність і поведінку оточуючих людей. В результаті чоловікам може здаватися, що активність, інтелектуальність та успіх відштовхують від них усіх оточуючих. Можливо також, що таким чином проявляється небажання стати в очах значимих інших.

Варто відзначити також окремі сильні негативні зв'язки між самоконтролем та сімейним життям із матеріально забезпеченим життям. Також спостерігається негативна кореляція між життєрадісністю та свободою з незалежністю.

Зрештою, перейдемо до останнього позитивного кластера. У ньому такі цінності як продуктивне життя, сміливість у відстоюванні поглядів, а також позитивне ставлення до життя корелюють між собою на високому рівні. Таким чином, заключною особливістю чоловіків є активна життєрадісність.

2.3 Психологічні умови оптимізації розвитку суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці

Суб'єктивне благополуччя особистості включає її соціально-нормативні ціннісні установки, реалізація яких зумовлена всією сукупністю умов

соціалізації, як у суб'єктивному, так і в об'єктивному планах, так само як і реалізацію потреб, що також мають соціальний контекст, нарешті, глобальну оцінку свого існування на основі співвіднесення приватних та узагальнених уявлень про своє життя та самореалізацію в ньому з «еталонними уявленнями», засвоєними в процесі соціалізації [32].

Дослідники частіше розрізняють три варіанти суб'єктивного благополуччя – фізичне, психологічне та соціальне [23]. Це розуміння узгоджується з підходами психологів до внутрішньої структури особистості, куди входять нерозривна єдність трьох іпостасей «Я». Так, у структурі особистості У. Джеймса виявляється три класи елементів: фізичне «Я», соціальне «Я» та духовне «Я». Фізичне «Я» включає тілесну організацію і все матеріальне, чим володіє людина, а також найближчих родичів. Втрата чи «псування» будь-якої частини фізичного «Я» веде до втрати «частини особистості». Структуру соціального «Я» становлять ролі, норми та прагнення людини до суспільства. Духовне «Я» - це «повне поєднання окремих станів свідомості, безпосередньо взятих духовних здібностей та якостей». Такий опис структури особистості вірний, оскільки у ній чітко окреслюється коло «соціально-матеріальних носіїв особистості» - те, що дозволяє розглядати її з погляду «реальної» істоти. Однак неможливо відривати один від одного різні іпостасі «Я» і у вивченні суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці, оскільки в їхній нерозривній єдності забезпечується стійкість і цілісність особистості, а також сама єдність стає фактором суб'єктивного благополуччя [4].

При всій привабливості суб'єктивного благополуччя не можна не сказати і про такий його бік, як суспільно важливий його зміст. Йдеться про благополуччя, що розуміється по-різному залежно від суспільно чи індивідуально, просоціально чи антисоціально орієнтованої особистості, залежно від егоїстичної чи альтруїстичної спрямованості. Можна бути «благополучним», задовольняючи лише свої власні амбіції, реалізуючи претензії і не співвідносячи ні своїх бажань, ні наслідків реалізації з мікро- і

макросоціумом. Наслідок цього - внутрішня порожнеча та соціальна ізоляція, що призводить до неможливості самореалізації та відповідно неминуче зниження індексу суб'єктивного благополуччя у майбутньому. Ймовірно, збиткова та протилежна особистісна позиція – альтруїстична.

У суб'єктивному благополуччі синтезуються всі три види відносин, але свого роду вінцем виступають соціально-психологічні відносини, які в кінцевому рахунку визначають систему відносин особистості.

Суб'єктивне благополуччя в ранньому дорослому віці передбачає, перш за все, контекстуальність відношення до того, що є основою стану комфорту, задоволеності - у спілкуванні, праці, вченні, соціальних відносинах, різного роду когніціях (політичних, релігійних, економічних). Оскільки суб'єктивні переживання, «внутрішні відчуття щастя дуже схожі незалежно від того, що їх викликало», афективний компонент суб'єктивного благополуччя в ранньому дорослому віці досить постійний і, очевидно, залежить від контекстності подій чи явищ життя [5]. Судячи про задоволеність, благополуччя будується саме на відношенні особистості до повноти, глибини, якості, тобто змістовних сторін подій та явищ, - їх контекстів. Тому, не змінивши ставлення до чогось - або, наприклад, до ситуації, що травмує, неможливо змінити стан. З цього випливає, що насамперед необхідно звернути увагу не так на власну динаміку афективних компонентів суб'єктивного благополуччя, як на ті контексти, на основі яких воно формується, їх відносинам та зв'язкам.

Так, система саморегуляції психічних станів особистості виступає вагомим фактором суб'єктивного благополуччя, оскільки інтегруюча функція психічних станів сприяє утворенню психологічного ладу особистості: властивості - стану - процесів (де забезпечується взаємодія процесів та властивостей), що утворює цілісну психологічну структуру особистості, необхідну для ефективного функціонування суб'єкта. Інакше висловлюючись, у системі регуляції «зустрічаються» психічні процеси та властивості змістовно специфічні і пов'язані зі станом. Це створює умови для

зміни якісних характеристик суб'єктивного благополуччя та його критеріїв – елементів зовнішніх та внутрішніх інстанцій особистості, що у свою чергу означає зміну самого переживання особистістю в ранньому дорослому віці свого статусу благополуччя.

Очевидно також, що проблема суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці породжується в результаті її соціального розвитку (соціалізації), яка, з одного боку, визначає її критерії, а з іншого - якісна своєрідність (і різноманітність) життя, що сприяє або не сприяє благополуччю.

Інакше висловлюючись, якісні компоненти суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці визначаються тим соціумом, тими інститутами соціалізації, які утворюють найбільш сильний вплив та індивіда тими конкретними групами, у яких задовольняються найбільш значні потреби та прагнення. Суб'єктивне благополуччя автоматично не означає об'єктивне благополуччя особистості, що оцінюється за соціальними критеріями його особистих досягнень, структури особистості, поведінки та діяльності, а також того, що вклала кожна конкретна людина в суспільство, групу, сім'ю, та й у саму себе.

Виділяють певні типи суб'єктивного благополуччя в ранньому дорослому віці, свого роду його модусні комплекси [4]:

Модус матеріального поповнення тісно пов'язаний із матеріальною підструктурою особистості; передбачає особисту значимість матеріального збагачення і, перш за все, ступінь її повноти.

Модус особистісного (сміслового) самовизначення. Включає в себе систему реалізації особистісних смислів, життєвого сценарію, що визначається залежно від умов соціалізації.

Модус соціального («відносницького») самовизначення. Містить систему зв'язків та відносин, що кваліфікуються як «необхідні та достатні» для збереження внутрішньої рівноваги.

Модус особистісного (характерологічного) благополуччя. Належить до суб'єктивної оцінки власного характеру, властивостей особистості з погляду їх прийнятності широкого кола явищ особистості (від взаємин із іншими до самовідношення, від праці до «лінощів»).

Модус професійного самовизначення та зростання. Включає адекватність професійного самовизначення, задоволеність обраною професією, працею, стосунками з колегами та ін.

Модус фізичного (соматичного) та психологічного здоров'я. Містить систему поглядів на цінність здоров'я та визначає діяльність, спрямовану на оптимізацію здорового способу життя, виправлення здоров'я.

Різні модуси суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці оптимізуються залежно від життєвої ситуації. Однак суб'єктивне неблагополуччя у чомусь (щодо того чи іншого модусу) не залишається непомітним; воно є або у вигляді зниженого настрою, або у вигляді активності. Крім того, неможливість посилення індексу благополуччя в одній сфері часто замінюється активністю та досягненнями в іншій. Особистість, разом з тим, прагне «глобального» благополуччя, яке для неї набуває цілком очевидних обрисів у процесі свого становлення [18].

З погляду представників гедоністичного підходу, шлях людини до благополуччя лежить насамперед через успішну соціальну адаптацію - пристосування до конкретних життєвих умов та обставин, запитів соціального оточення. Щаслива людина - насамперед та, яка відповідає прийнятим у суспільстві еталонам благополуччя, тобто, успішна, що має значущий шлях ділових і особистісних соціальних контактів, можливість не обмежувати себе в придбанні та споживанні [3].

Акцентується, що саме здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, основними складовими якої виступають позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, оточуючих, самої себе) і позитивна соціальна поведінка (прояв добровільної активності на роботі, партнерської поведінки в сім'ї, прийняття і подання

соціальної підтримки), забезпечує досягнення соціально значущих результатів і, відповідно, підвищення задоволеності життям, збільшення позитивних емоційних переживань, зниження ймовірності психологічних проявів дистресу, а також кількості стресових ситуацій [3].

Виходячи зі сказаного, суб'єктивне благополуччя особистості в ранньому дорослому віці є інтегральним соціально-психологічним утворенням, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і самої себе і несе в собі активний початок.

Досягається суб'єктивне благополуччя в ранньому дорослому віці лише у тому випадку, якщо людина перебуває у процесі постійного пошуку, утвердження себе і самореалізації в соціумі, самоактуалізації та прагнення реалізувати своє призначення, а також постійно поповнюється за рахунок активності установка на свою суб'єктність, і пов'язаний з нею оптимізм щодо своїх потенцій, сенсу, що виключає фатальність свого існування.

Висновки до 2 розділу

Таким чином, ми виділили специфічні взаємозв'язки між досліджуваними конструктами, проте найбільше ці взаємозв'язки виявляються саме в ціннісній сфері. Необхідно відзначити, що матриця досліджуваних взаємозв'язків у жінок видається більш розрізненою і менш структурованою, тоді як у чоловіків виділяється кілька чітко окреслених кластерів, які, тим не менш, можуть вступати між собою в протиріччя.

Ми виділили суттєві відмінності у ціннісних орієнтаціях між чоловіками та жінками та описали можливі причини таких відмінностей. У психологічному благополуччі значних відмінностей виявлено був, що дозволяє зробити висновок, що, попри істотну різницю у ціннісних орієнтаціях, обидві статі мають, фактично, однакові трохи підвищені показники психологічного благополуччя, не що виходить за межі статистичної норми.

Ми виділили можливі точки конфліктів між чоловіками та жінками, а також описали специфічний взаємозв'язок між цінністю життєвої мудрості та

всіма компонентами психологічного благополуччя. Фактично, в ранньому дорослому віці воно пов'язане з тим, наскільки людина цінує власний життєвий досвід, наскільки вона шанобливо ставиться до нього і готова його використовувати.

Суб'єктивне благополуччя особистості в ранньому дорослому віці є інтегральним соціально-психологічним утворенням, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і самої себе і несе в собі активний початок.

Досягається суб'єктивне благополуччя в ранньому дорослому віці лише у тому випадку, якщо людина перебуває у процесі постійного пошуку, утвердження себе і самореалізації в соціумі, самоактуалізації та прагнення реалізувати своє призначення, а також постійно поповнюється за рахунок активності установка на свою суб'єктність, і пов'язаний з нею оптимізм щодо своїх потенцій, сенсу, що виключає фатальність свого існування.

ВИСНОВКИ

Було вирішено завдання щодо розгляду теоретичних підходів до дослідження суб'єктивного благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. У ході виконання роботи встановлено, що поняття «благополуччя» є багатогранним і включає такі аспекти, як щастя, задоволеність життям, матеріальний добробут, якість життя та психологічне благополуччя. Основними підходами до вивчення благополуччя є гедоністичний (орієнтований на пошук задоволення через баланс позитивних і негативних емоцій) та евдемоністичний (зосереджений на особистісному зростанні та усвідомленні сенсу життя). Модель психологічного благополуччя К. Ріфф виділяє ключові його компоненти: позитивні взаємини з іншими людьми, автономність, самосприйняття, цілі життя, управління середовищем і особистісне зростання. Було з'ясовано, що суб'єктивне благополуччя є індикатором людини, яка відчувається задоволеною життям і здебільшого переживає позитивні емоції. Дослідження показують, що на суб'єктивне благополуччя впливають соціальні, когнітивні, емоційні, біологічні, а також культурні фактори. Особлива увага приділяється зв'язку між когнітивними оцінками життєвих досягнень і емоційним станом, що визначає суб'єктивне сприйняття щастя.

Було вирішено завдання щодо окреслення теоретичних засад дослідження аксіологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості. У ході дослідження встановлено, що ціннісні орієнтації є основними детермінантами суб'єктивного благополуччя, оскільки вони регулюють поведінку особистості та визначають її життєву спрямованість. Цінності виконують роль внутрішніх регуляторів, поєднуючи особисті смисли та соціокультурні норми. Як показало дослідження, ціннісні орієнтації мають багаторівневу ієрархічну структуру, де кожний рівень пов'язаний із конкретними аспектами функціонування особистості – від ситуативної поведінки до досягнення життєвих цілей. Цінності визначають

життєву перспективу, забезпечуючи розвиток і зростання особистості через прийняття або відхилення певних смислів. Висновки підтверджують, що система ціннісних орієнтацій сприяє самоактуалізації, впливає на соціальну адаптацію, регулює життєвий вибір і забезпечує задоволеність життям. Акцентовано увагу на тому, що усвідомлена система особистісних цінностей є основою для створення гармонійного та стійкого суб'єктивного благополуччя.

Здійснено емпіричне дослідження аксіологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості в період ранньої дорослості.

У ході дослідження була сформована рівномірна вибірка за статевою ознакою та віком (30 чоловіків і 30 жінок віком ранньої дорослості). Для оцінки аксіологічних детермінант (ціннісних орієнтацій) та психологічного благополуччя застосовано методику діагностики ціннісних орієнтацій Рокіча та шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф. Аналіз даних показав важливі взаємозв'язки між ціннісними орієнтаціями та компонентами психологічного благополуччя, включаючи специфічні гендерні відмінності. Було встановлено, що чоловіки ранньої дорослості більше пов'язують своє благополуччя із відповідальністю, матеріально забезпеченим життям і продуктивною активністю, тоді як у жінок більша увага приділяється здоров'ю, вихованості й широті ціннісних поглядів. Кореляційний аналіз підкреслив значущість цінностей життєвої мудрості для обох статей як ключового чинника, що впливає на всі аспекти психологічного благополуччя (автономія, самоприйняття, цілі в житті, особистісне зростання тощо).

Визначено психологічні умови оптимізації розвитку суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці.

Було встановлено, що оптимізація суб'єктивного благополуччя вимагає цілісного підходу, який враховує єдність фізичного, психологічного та соціального компонентів «Я». Одним із ключових аспектів є розвиток саморегуляції психічних станів особистості, що забезпечує стабільність і цілісність функціонування. Зміцнення суб'єктивного благополуччя залежить

від зміни ставлення до життєвих ситуацій через соціальну адаптацію, активне самопізнання, розвиток позитивного мислення й поведінки. Найважливішими умовами є формування здатності людини до автономії, прийняття себе, визначення життєвих цілей, продуктивного інтегрування у соціум, ефективного професійного самовизначення та розвитку. Специфічними умовами для раннього дорослого віку є стабільність ціннісних орієнтирів, мотивація до особистісного зростання та баланс між особистісними і професійними цілями. Зокрема, розвиток соціальних зв'язків і підтримка позитивних взаємостосунків регулює емоційну стабільність, тоді як самореалізація через значущу діяльність забезпечує відчуття життєвого сенсу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2019). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2019. С. 24-26.
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: кол. монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків. Вид-во НУЦЗУ, 2019. 777 с.
- 3 Балл Г. О. Духовність професіонала і педагогічне сприяння її становленню: орієнтири психологічного аналізу // Професійна освіта: педагогіка і психологія: Українсько-польський щорічник / За ред. Т. Левовицького, І. Зязюна, І. Вільш, Н. Ничкало. Київ, 2020. С. 217–232.
4. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації. Київ. МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2020. 84 с.
5. Білозерська С.І., Мащак С.О. Особливості зв'язку професійної Я-концепції і психологічного благополуччя педагога. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 5. Херсон, 2020. С. 71–77.
6. Вірман Е. В., Калашнікова Т. В. Дослідження ціннісножиттєвих орієнтацій і задоволеності життям у людей різних вікових груп.. Український науково-медичний молодіжний журнал. Київ, 2019. №4. С. 17–19.
7. Горбаль І. С. Соціально-психологічні аспекти суб'єктивної оцінки якості життя у пізній дорослості. Психологічні проблеми сучасності: Тези ІХ науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Львів, 29-31 березня 2012 року. Львів, 2021. Т. 1. 112 с. С. 41-42.

8. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2020. № 26. С. 48-52.
9. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2018. 543 с.
10. Дубасенюк О. А. Професійна підготовка майбутнього вчителя до педагогічної діяльності: монографія / О. А Дубасенюк., Т. В.Семенюк, О. Є. Антонова. Житомир : Житомирський держ. пед. ун-т, 2020. 192с.
11. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2018. 197 с.
12. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Монографія. К., Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф, 2021.
13. Іваннікова Г.В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021. 248 с.
14. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 33. С, 127-138. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-127-138> (дата звернення: 04.10.2024).
15. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2022. № 3. С.48-55.
16. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 1.С. 1-9.

17. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. Наукових праць. 016. (34). DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-34.%p> (дата звернення: 07.10.2024).

18. Кобильченко В. В. Психологічне здоров'я та благополуччя дітей з порушеннями психофізичного розвитку як актуальна проблема спеціальної психології. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2021. №5. С. 65-73.

19. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ. Міленіум, 2020. 265 с.

20. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: «Інформаційно-аналітичне агентство». 2021. 200с.

21. Кошова І. В. Життєстійкість як психологічний ресурс. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2020). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 77-80.

22. Литвинчук А. І., Мажаровська Т. В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. 10(55) 47–56. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10> (55) (дата звернення: 07.10.2024).

23. Мащак С. Криза особистості в умовах війни: теорія і рефлексія досвіду. Матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, м. Львів, 14-15 жовтня 2022р. С. 90

24. Москальова А. С. Психологічні особливості особистісного потенціалу подолання професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр.; НАПН

Укрвіни, Ун-т менедж. освіти: голов. ред.. В.В. Олійник; редкол. О.Л. Ануфрієва [та ін.]. К.: АТОПОЛ ГРУП, 2022. Вип. 2(31). С. 61-76. (Серія «Соціальні та поведінкові науки»).

25. Мачинська Н. Акмеологічна модель сучасного педагога / Н. Мачинська // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Сер.: Педагогічні науки. 2019. Вип. 135. С. 12-15. Режим доступу:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2019_135_5. (дата звернення: 05.10.2024).

26. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2020. 23 с.

27. Панок В. Г. Психологічна служба: Навчально-методичний посібник для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2020. 488 с.

28. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2022. № 1. С. 80-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2022_1_9 (дата звернення: 08.10.2024).

29. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків. Прапор, 2021. 521 с.

30. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2022. Вип. 59. С. 42-45.

31. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2021. С. 124-133.

32. Семків І. Цінності як чинники суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Психологічні перспективи, 2020. №14. С. 158–164.
33. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V. Вип. 17. Київ, 2020. С. 124–133
34. Ситнік С. В. Особистісний потенціал як умова професійної взаємодії. Вісник Одеського національного університету. Психологія, 2022. Т. 17. Вип. 8. С. 168-175.
35. Сич В. М. Соціально-психологічні особливості мотивації професійного вдосконалення спеціалістів відділів освіти / Автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.05 К., 2020.
36. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. Соціальна психологія. 2021. №1. С. 60-72.
37. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму URL: <https://msu.edu.ua/psixologiyateoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogoblagoopoluchchyaosobistosti-shhoperezkhila-travmu/> (дата звернення: 07.10.2024).
38. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. 160 с.
39. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299> (дата звернення: 04.10.2024).
40. Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 5. С. 74-78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2021_5_16 (дата звернення: 08.10.2024).

41. Чайка О. Дослідження психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Science: Development and Factors its Influence» (December 26–28, 2022). Amsterdam, Netherlands, No 138.

42. Чернишова Т. О., Немченко Т. А. Деякі аспекти корпоративної культури організації. Наукові праці КНТУ, Економічні науки. Кіровоград. КНТУ, 2020. Вип. 17. С. 25-31.

43. Чарнецкі К. Психологія професійного розвитку особистості: автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / К. Чарнецкі; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. К., 2019. 44 с.

44. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2018). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 160-164.

45. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару. (м. Ніжин, 9 червня 2021). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 164-169.

46. Clark D. A. and Beck A. T. Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice. The Guilford press. New York; London, 2020. 628 p. URL: [https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid_A._Clark_PhD,_Aaron_T._Beck_MD%5D_Cognitive_T\(BookFi.org\).pdf](https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid_A._Clark_PhD,_Aaron_T._Beck_MD%5D_Cognitive_T(BookFi.org).pdf) (Last accessed: 06.10.2024).

47. Carol Ryff's Model of Psychological Well-being The Six Criteria of WellBeing. Available at SSRN. URL: <http://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffsmultidimensional-model/> (Last accessed: 08.10.2024).

48. Deci E., Ryan R., Gagnei M., Leone D., Usunov J., Kornazheva B. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern. Bloc country: a cross-cultural study of self-determination. Personality and

Social Psychology Bulletin. 2021. P. 930-942. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001_DeciRyanGagneLeoneEtal.pdf (Last accessed: 01.10.2024).

49. Did you know? URL: <http://www.compassionfatigue.org/> (Last accessed: 07.10.2024).

50. Cartwright S., Cooper C.L. (Eds.). The Oxford Handbook of Organizational Well Being. Oxford: Oxford University Press, 2018.

51. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 2021. № 4. Vol. 69. P. 719 -727.

52. Schultz M. Occupational well-being: the development of a theory and a measure. 2008. URL: <http://krex.k-state.edu/dspace/handle/2097/746> (дата звернення: 08.10.2024).

53. Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being. In: M. Wang, R.R. Sinclair, L.E. Tetrick (Eds.), Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis. New York: Psychology Press/Routledge, 2020. pp. 76-90.

54. Satisfaction with Life Scale (SWLS). URL: <https://novopsych.com.au/assessments/well-being/satisfaction-with-life-scale-swls/> (Last accessed: 06.10.2024).

55. Subjective Happiness Scale. URL: <https://hthgse.online/wpcontent/uploads/2020/03/SubjectiveHappinessScale.pdf> (Last accessed: 08.10.2024).

56. Vicarious Trauma. URL: <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/vicarioustrauma> (Last accessed: 03.10.2024).

57. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. Journal of Personality and Social Psychology, 2018. 54(6), P. 1063–1070. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063> (Last accessed: 08.10.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Ціннісні орієнтації» М.Рокича

Список А (термінальні цінності)

Термінальна цінність	№ по рангу
1) активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	
2) життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	
3) здоров'я (фізичне та психічне)	
4) цікава робота	
5) краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та в мистецтві)	
6) любов (духовна та фізична близькість з коханою людиною)	
7) матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	
8) наявність хороших та вірних друзів	
9) громадське визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	
10) пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	
11) продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей)	
12) розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне вдосконалення)	
13) розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	
14) свобода (самостійність, незалежність у судженнях та вчинках)	
15) щасливе сімейне життя	
16) щастя інших (достаток, розвиток та вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	
17) творчість (можливість творчої діяльності)	
18) впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).	

Список Б (інструментальні цінності)

Інструментальна цінність	№ по рангу
1) акуратність (охайність), уміння утримувати в порядку речі, порядок у справах	
2) вихованість (хороші манери)	
3) високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання)	
4) життєрадісність (почуття гумору)	
5) старанність (дисциплінованість)	
6) незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	
7) непримиренність до недоліків у собі та інших	
8) освіченість (широта знань, висока загальна культура)	
9) відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	
10) раціоналізм (уміння здорово і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	
11) самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
12) сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	
13) тверда воля (уміння наполягти своєму, не відступати перед труднощами)	
14) терпимість (до поглядів та думок інших, уміння прощати іншим їх помилки та помилки)	
15) широта поглядів (уміння зрозуміти чужу думку, поважати інші смаки, звичаї, звички)	
16) чесність (правдивість, щирість)	
17) ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у справах)	
18) чуйність (дбайливість)	

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Абсолютно не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
1	2	3	4	5	6

Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей немає.

Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.						
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоби не виділятися.						
3. Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу.						
4. Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому.						
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.						
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.						
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями.						
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.						
9. Вимоги повсякденного життя часто гноблять мене.						
10. В принципі, я вважаю, що згодом дізнаюся про себе дедалі більше.						
11. Я живу сьогоднішнім днем і не дуже замислююся про майбутнє.						
12. Загалом я впевнений у собі.						

13. Мені часто буває самотньо через те, що маю мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами						
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.						
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене.						
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.						
17. Я намагаюся зосередитись на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.						
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.						
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.						
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.						
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.						
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.						
23. Моє життя має сенс.						
24. Якби я мала таку можливість, я б багато чого в собі змінив.						
25. Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.						
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.						
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.						
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.						
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.						
30. Загалом я собі подобаюся.						

31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися.						
32. На мене впливають сильні люди.						
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.						
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.						
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті.						
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.						
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.						
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу.						
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.						
40. На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці.						
41. Колись я ставив собі за мету, але тепер це здається мені марною тратою часу.						
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.						
43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене.						
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.						
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.						
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.						
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.						
48. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя я веду.						
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.						
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.						
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб робити все вчасно.						

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.						
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе.						
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.						
55. Я мала мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми.						
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.						
57. Я зайнята людиною, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.						
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли треба змінювати звичний для мене спосіб поведінки.						
59. Я не ставлюся до людей, які блукають життям без жодної мети.						
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.						
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.						
62. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.						
63. Я не люблю робити плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.						
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.						
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.						
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.						
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.						
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.						
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.						
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.						