УДК 159.94

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-10\(16\)-363-377](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-10(16)-363-377)

Володарська Наталія Дмитрівна кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, вул. Драйзера 34/51, кв. 293. м. Київ, 02034, тел.: (050) 447-68-55, e-mail: volodarskaya@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-1223-718X>

РОЛЬ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ У ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ

Анотація. В статті висвітлюються особливості впливу життєвих перспектив особистості на її психологічне благополуччя. Визначаються умови розвитку психологічного благополуччя особистості. Проаналізовано дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів з питань психологічного благополуччя особистості. Указаний феномен розглянуто в єдності ціннісно-сміслових й організаційно-діяльнісних аспектів, де істотними є активність особистості, усвідомлене та реалістичне ставлення до побудови планів на майбутнє. Зазначені аспекти включають в собі емоційну оцінку певних життєвих етапів. Визначено залежність життєвих перспектив, цілей від ставлення особистості до власного минулого, теперішнього, майбутнього. Досліджено вплив життєвих перспектив особистості на рівень переживання психологічного благополуччя. Життєві перспективи формуються в певних життєвих обставинах і характеризуються певними емоційними переживаннями: негативними і позитивними, баланс яких формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Посилюють психологічне благополуччя особистості позитивна переоцінка проблеми, планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності. Встановлено, що ставлення до власного життя (минулого, теперішнього і майбутнього) корегує баланс позитивного і негативного ставлення до власного життя особистості формує реалістичність визначених особистістю життєвих перспектив. Пропорція уявлення особистості про благополуччя та реального життя залежить від особистісних характеристик, життєвої ситуації, життєвих стратегій, цілей, ціннісно-сміслових детермінант, які ініціювали їх. Саме позитивне ставлення до минулого життєвого досвіду надихає особистість до нових життєвих перспектив, які принесуть нові позитивні враження, почуття. Спрямованість на позитивне сприйняття навіть складних, проблемних життєвих ситуацій, як отриманого досвіду дає можливість скорегувати життєві цілі і стратегії їх досягнення. Людина як відкрита система стосунків з соціальним оточенням отримують задоволення від цієї взаємодії. Намагання зберегти цінності соціально-психологічного простору і знайти своє

місце самореалізації в ньому створює умови цього балансу. Саме від цього балансу і залежить те, чи відчуває особистість себе психологічно благополучною чи ні.

Ключові слова: психологічне благополуччя, особистість, життєві перспективи, емоційні переживання.

Volodarska Natalia Dmytrivna Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher, Leading Researcher of P.R. Chamata Laboratory of Personality Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Draizera St. 34/51, Kyiv, 02034, apt. 293, tel.: (050) 447-68-55, e-mail: volodarskaya@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-1223-718X>

ROLE OF PERSONAL LIFE PROSPECTS IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDIVIDUAL

Abstract. The article exposes the features of impact of life prospects of individual on own psychological well-being. Conditions are determined for psychological well-being development of an individual. The study is analyzed of domestic foreign psychologists on issues of the psychological well-being of an individual. This phenomenon is considered in the unity of value-semantic and operational pragmatist aspects, where activity of an individual, as well as conscious and realistic attitude to future planning are essential. These aspects include emotional assessment of certain life stages. Dependence is determined of life prospects and goals on the attitude of individual to own past, present and future. Influence is investigated of personal life prospects on the level of experience of psychological well-being. Life prospects are formed in certain life circumstances and characterized by certain emotional experiences: negative and positive, the balance of which forms subjective experience of psychological well-being. Positive reassessment of problem, as well as planning the problem solution, self-control, search for social support and acceptance of responsibility enhance the psychological well-being of individual. It is determined that attitude to own life (past, present and future) corrects the balance of positive and negative attitude to own life and forms the realism of life prospects determined by an individual. The proportion of individual perception of well-being and real life depends on personal characteristics, life situation, life strategies, goals, value-semantic determinants that initiated them. It is positive attitude to past life experience that inspires an individual to new life prospects that will bring new positive impressions and feelings. Focus on positive perception of even complex and problematic life situations, as experience gained makes an opportunity to adjust life goals and strategies for their achievement. The person as an open system of relations with social environment enjoys this interaction. Attempts to preserve values of socio-psychological space and find own place of self-realization in it create conditions for this balance. It is this balance that determines whether a person feels psychologically well or not.

Keywords: psychological well-being, personality, life prospects, emotional experiences.

Постановка проблеми. Вимоги сучасного суспільства корегують життєві перспективи особистості в певні вікові періоди. Саме це приносить особистості задоволення або ні, баланс позитивних і негативних емоцій створює її психологічне благополуччя. Можливості змін тих чи інших цілей, планів, стратегій їх досягнення розширюють межі життєвих перспектив. Сучасна молодь особливо гостро переживає життєві кризові ситуації, які унеможливають формування їх психологічного благополуччя. Життєва перспектива формується в межах вже сформованих образів бажаного і нових сфантазованих. Людина постійно поновлює ці образи бажаного. Сучасні дослідження психологічного благополуччя людини все більшу увагу приділяють впливу життєвих перспектив на його формування. Задоволеність життям в цілому, його окремими сторонами пов'язана з оцінкою якості життя, в яку входять життєві цілі, перспективи, поставлені особистістю на певних життєвих етапах. Особистість ставить певні життєві цілі на фоні як позитивних, так і негативних емоцій. Задоволення вона набуває від результату їх досягнення. Життєві перспективи формуються в певних життєвих обставинах і характеризуються певними емоційними переживаннями: негативними і позитивними, баланс яких формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя.

Мета статті - розкриття особливостей впливу життєвих перспектив на психологічне благополуччя особистості.

Завданням нашого дослідження було розкриття детермінуючих особливостей життєвих перспектив та стратегій їх досягнення в переживанні психологічного благополуччя особистості.

- визначення залежності життєвих перспектив цілей від ставлення особистості до власного минулого, теперішнього, майбутнього;

- визначення співвідношення впливу життєвих перспектив особистості на рівень переживання психологічного благополуччя.

Гіпотеза. Високий рівень психологічного благополуччя особистості характеризується визначеністю життєвих цілей, перспектив. Емоційні переживання різних періодів життя (як негативні так і позитивні), створюють певний баланс, який формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Посилюють психологічне благополуччя особистості позитивна переоцінка проблеми, планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності. Ставлення до власного життя (минулого, теперішнього і майбутнього) корегує баланс позитивного і негативного ставлення до власного життя особистості формує реалістичність визначених особистістю життєвих перспектив.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема життєвих перспектив у контексті психологічного благополуччя досліджуються багатьма вченими:

І.А. Гуляс, В.І. Мудрак, Т.А. Павлова, Т.М.Титаренко, Л.З.Сердюк, Н.Д.Володарська та інші.

Світ постійно змінюється, а образи бажаного прагнуть до стабільності, навіть консерватизму для збереження своєї цілісності. Тому ті структури, що вже сформувалися, стають деструктивною ланкою, що сповільнює досягнення бажаного. Особливо вразливою до викликів сьогодення є молодь як категорія громадян, що перебуває на стадії формування життєвого шляху, життєвих перспектив. Відбуваються зміни в стилі життя людини, її ціннісних орієнтаціях, що формують суб'єктивне почуття психологічного благополуччя. В умовах пандемії ці зміни прискорюються. Актуальною постає задача відновлення психологічного благополуччя молоді, питання активізації процесу розвитку психологічного благополуччя особистості за рахунок її життєвих перспектив поки що недостатньо розроблене.

Виклад основного матеріалу. Дослідження основних факторів, що визначають умови формування психологічного благополуччя є важливим завданням для підбору методів активізації цього процесу. До таких факторів відносять: індивідуально-типологічні особливості особистості, стратегії активності, перспективи, цінності, соціальне оточення, мотиваційно-потребова сфери. Однак більшість дослідників концентрується на одному з перелічених аспектів. Ми враховуємо ці зв'язки, але концентруємо увагу на устремліннях, перспективах, життєвих планах особистості та стратегіях їх досягнення, як важливих детермінантам досягнення психологічного благополуччя.

Людина, відчуючи психологічне благополуччя, здатна на великі досягнення, максимально продуктивна, проявляє позитив, до якого тягнуться нові люди, знайомі, виникають нові можливості в реалізації життєвих перспектив. Такі стани впливають на формування нових цілей, досягнень, корегують старі стратегії [1,2]. Життєва перспектива в структурі психологічного благополуччя відіграє роль прискорювача реалізації бажаних почуттів, станів психологічного комфорту. Життєві стратегії досягнення поставлених цілей, перспектив дають людині задоволення, прискорюють пошук нових цінностей. Саме в пошуках шляхів досягнення психологічного благополуччя у особистості формуються стратегії переборення труднощів в кризових ситуаціях, модель власного майбутнього життя [3]. Вибір життєвих перспектив та шляхів їх досягнення стає основою самореалізації людини в різних сферах її життя. На шляху досягнення поставлених цілей особистість відчуває як позитивні так і негативні емоції. В залежності від цього вона корегує організацію свого часу, стосунки з соціальним оточенням, ставлення до власних дій [4].

Зазначимо, що життєва перспектива тісно пов'язана з психологічним минулим і теперішнім особистості, оскільки формується на тлі минулих досягнень, з одного боку, і задає основні орієнтири діяльності людини – з іншого. В дослідженнях І.А. Гуляс життєва перспектива розглядається, як цілісна картина майбутнього, що формується у складному взаємозв'язку очікуваних і

планованих подій [5]. Указаний феномен розглянуто в єдності ціннісно-сміслових й організаційно-діяльнісних аспектів, де істотними є активність особистості, усвідомлене та реалістичне ставлення до побудови планів на майбутнє. Зазначені аспекти включають в собі позитивну оцінку свого життя.

Життєва перспектива – включає обставини й умови життя, що створюють для особистості за інших рівних умов можливість оптимального життєвого просування, і відкривається тому, хто має життєву позицію, що цілісно визначає майбутнє особистості, життєвих перспектив у єдності аспектів ціннісно-сміслового та самоорганізації часу життя і діяльності особистості. В.І. Мудрак і Т.А. Павлова вважають, що, вивчаючи проблему цілепокладання, переважна більшість авторів розглядають її як інтегральне особистісне утворення, яке включає взаємопов'язані компоненти відображення потреб і шляхів їх задоволення [6]. Шляхами досягнення поставлених цілей слугували життєві програми та плани особистості, що, в свою чергу, передбачають визначення етапів досягнення мети і є необхідними умовами переходу від неусвідомлюваного прагнення до усвідомленого цілепокладання [7,8,9]. Життєвий план – це безперервний процес цілепокладання, висунення нових поетапних цілей і засобів їх реалізації. Тому, на наш погляд, необхідно розглядати психологічне благополуччя у тісному зв'язку з життєвими особистості перспективами. Оскільки життєві перспективи формують майбутнє особистості, її діяльність, досягнення психологічного комфорту, то це стає чинником розвитку психологічного благополуччя особистості. Особистість вибудовує таким чином свої плани дій, щоб отримати задоволення, впевненість у дієвості своїх розрахунків. Вона використовує життєвий досвід минулих досягнень власного життя та чужого, аналізуючи реалістичність життєвих стратегій та перспектив.

Методи та методологія дослідження.

У дослідженні брали участь студенти. Загальну вибірку сукупність склали 305 студентів м. Києва. Середній вік склав 30 років (діапазон 17-45 років). Дослідження проводилося впродовж 2019-2021 рр.

Здійснено комплекс діагностичних процедур, з метою орієнтування щодо суб'єкта вивчення, рівня психологічного благополуччя особистості. Вимірювання суб'єктивного психологічного благополуччя особистості включає в себе емоційний і оціночний компоненти. Нажаль складно поєднати в одній методиці вимірювання обох компонентів, тому були підібрані декілька методик. Методика дослідження психологічного благополуччя «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової і Т.П. Фесенко) в якій за основу вимірювання життєвих перспектив була виокремлена шкала «цілі в житті» [10]. Життєві цілі як компонент психологічного благополуччя характеризують відчуття сенсу життя і діяльності, усвідомлення цінності власного буття і дій, сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього, як єдиного і взаємообумовленого. Відсутність цілей в житті обумовлює емоційну

спустошеність, та відчуття безнадійності.

Психологічне благополуччя формується в цілісності зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього життя людини. Відображення задоволення в минулому виражається у відображувальній манері, є реставрацією минулого життя, а репрезентація майбутнього спирається виключно на життєву антиципацію, і реалізується як зображення життя. Механізми відображення психологічного благополуччя працюють у всіх часових модальностях.

Пропорція уявлення особистості про благополуччя та реального життя залежить від особистісних характеристик, життєвої ситуації, життєвих стратегій, цілей, ціннісно-сміслових детермінант, які ініціювали їх. Це дає підстави говорити про формування позитивного настрою, позитивних переживань у постанові життєвих перспектив особистості. Цікавими, на наш погляд, є зв'язок життєвих перспектив з сприйняттям часу особистістю, на основі якого формується почуття психологічного благополуччя. За допомогою методики Зімбардо були визначені значущі показники впливу життєвих цілей на фактор сприйняття особливостей життя в залежності від його часу: 1) негативного минулого. Цей фактор визначає рівень несприйняття власного минулого, яке викликає почуття огиди, болі і розчарувань; 2) фактор сприйняття позитивного минулого, що показує рівень сприйняття власного минулого, за умов якого формується наступний життєвий досвід, що сприяє розвитку особистості та її психологічного благополуччя; 3) фактор сприйняття гедоністичного теперішнього життя, але теперішнє бачиться відірваним від минулого і майбутнього, єдина ціль – насолода; 4) фактор сприйняття фаталістичного теперішнього життя, яке бачиться незалежним від волі людини, з самого його початку вже є підпорядковане фатуму, а особистість – долі; 5) рівень орієнтації на майбутнє, який виявляє наявність у особистості цілей і планів на майбутнє. Ці фактори визначаються за допомогою шкал: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє.

Порівнюючи вибірки студентів з високими та низькими показниками психологічного благополуччя, була визначена роль показників ставлення особистості до часової перспективи життя.

Таблиця 1.

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

Критерій для незалежних вибірок									
	Критерій рівності дисперсій Лівінґа		t-критерій рівності середніх значень						
	F	Знч.	t	ст.св.	Значимість (2-стороння)	Різниця середніх	Стд. похибка різниці	95% довірчий інтервал різниці середніх	
								Нижня межа	Верхня межа
Негативне Минуле	6,31	0,01	-7,14	164,00	0,00	-5,63	0,79	-7,18	-4,07
			-7,47	160,01	0,00	-5,63	0,75	-7,11	-4,14
Гедоністичне Теперішнє	0,58	0,45	0,28	164,00	0,78	0,30	1,11	-1,88	2,49
			0,28	148,06	0,78	0,30	1,09	-1,85	2,46
Майбутнє	1,92	0,17	2,71	164,00	0,01	2,88	1,06	0,78	4,98
			2,92	164,00	0,00	2,88	0,99	0,93	4,83
Позитивне Минуле	2,56	0,11	2,04	164,00	0,04	1,44	0,71	0,05	2,83
			2,13	159,66	0,03	1,44	0,68	0,11	2,77
Фаталістичне Теперішнє	0,21	0,65	-4,45	164,00	0,00	-3,30	0,74	-4,76	-1,83
			-4,43	139,26	0,00	-3,30	0,74	-4,77	-1,82

Значення таблиці підтверджують статистичну значущість рівності середніх значень за t-критерієм Стьюдента отриманих даних в групах, що порівнюються. Група з високим рівнем психологічного благополуччя N=67 значень показників студентів, з низьким рівнем N=99 студентів.

Таблиця 2.

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

Групові статистики					
		N	Середнє	Станд. відхилення	Станд. похибка середнього
Негативне Минуле	1,0	67	23,00	4,271	,522
	,0	99	28,63	5,405	,543
Гедоністичне Теперішнє	1,0	67	47,22	6,710	,820
	,0	99	46,92	7,181	,722
Майбутнє	1,0	67	43,94	5,114	,625
	,0	99	39,06	7,602	,764
Позитивне Минуле	1,0	67	31,55	3,843	,469
	,0	99	30,11	4,830	,485
Фаталістичне Теперішнє	1,0	67	20,15	4,752	,581
	,0	99	23,44	4,627	,465

Значення таблиці підтверджують статистичну значущість рівності середніх значень за t-критерієм Стьюдента отриманих даних в групах, що порівнюються. Група з високим рівнем психологічного благополуччя $N=67$ студентів, з низьким рівнем $N=99$ студентів.

Значущою різницею в цих двох групах виявились показники шкали «майбутнє» (різниця середніх значень = 2,88, при $F = 1,92$). Високі бали за цією шкалою відобразило, що людина має мету в житті і почуття спрямованості, має наміри щодо майбутнього. Саме в групі з високим рівнем психологічного благополуччя були отримані вищі показники ставлення до майбутнього. Низькі показники «негативне минуле» виявились в групі з високим рівнем психологічного благополуччя, порівняно з групою з низьким рівнем благополуччя (різниця середніх значень = -5,63, при $F = 6,31$). Людина з високим рівнем психологічного благополуччя вважає, що минуле життя мало сенс і дотримується принципів, які були сформовані протягом життя. Низькі бали за цим показником визначають, що людина позбавлена сенсу в теперішній час. Вона має замало життєвих замислів, у неї відсутнє почуття спрямованості на позитивну перспективу. Вона не бачить сенсу в своєму минулому житті, а значить не має перспектив або переконань, що визначають сенс майбутнього. Показник ставлення до «позитивне минуле» більш високим виявився в групі з високим рівнем психологічного благополуччя (різниця середніх значень = 1,44, при $F = 2,56$). Саме позитивне ставлення до минулого життєвого досвіду надихає особистість до нових життєвих перспектив, які принесуть нові позитивні враження, почуття. Спрямованість на позитивне сприйняття навіть складних, проблемних життєвих ситуацій, як отриманого досвіду дає можливість скорегувати життєві цілі і стратегії їх досягнення.

Невеликі розбіжності в показниках за шкалою «гедоністичне теперішнє» в обох групах виявляють певну залежність від розрекламованого суспільством отримання будь-якою ціною задоволення (різниця середніх значень = 0,30, при $F = 0,58$). Молодому поколінню притаманний максималізм, тоді, коли підвищені наміри знайти щось ідеальне, це гоніння за найкращою їжею, роботою, стосунками, задоволенням. В них перевищені претензії до життя, безкомпромісність в рішеннях, бачення та віра тільки в щось конкретне і певне, бачення життя в чорному і білому кольорах, не звертаючи уваги на відтінки. Але це і є чи не найкращим стимулом до виконання певної цілі життя в групі з високим рівнем психологічного благополуччя. Молодь, відчуючи задоволення від досягнення певних цілей, ставить інші цілі і вирішує шляхи їх досягнення. В групі з низьким рівнем психологічного благополуччя цей показник стає лише бажанням отримати задоволення, без вирішення стратегій його досягнення. За показником «Фаталістичне теперішнє» було отримано – (різниця середніх значень = -3,30, при $F = 0,21$), що характеризує ставлення до теперішнього життя в групі з низьким рівнем психологічного благополуччя як фатуму, певної залежності від «Така доля», «Від мене нічого не залежить», «Так на роду

написано». В групах з високим рівнем психологічного благополуччя відмічається більш оптимістичне ставлення до можливості змін долі та життєвих обставин, без ідеалізації та фантасмагорії.

В таблиці представлені статистично значуща різниця показників часової перспективи, що підтверджують гіпотезу про важливість балансу між поставленими життєвими перспективами та їх реалізації як потенціалу власних можливостей особистості, що стає умовою психологічного благополуччя особистості. Від можливості реалізувати поставлені цілі, життєві перспективи залежить отримання задоволення життям. Особистість в реалізації своїх цілей, життєвих планів має витримувати баланс між задоволенням власних потреб і норм та вимог соціального оточення. Людина як відкрита система стосунків з соціальним оточенням отримую задоволення від цієї взаємодії. Намагання зберегти цінності соціально-психологічного простору і знайти своє місце самореалізації в ньому створює умови цього балансу. Саме від цього балансу і залежить те, чи відчуває особистість себе психологічно благополучною чи ні. Від реалізації власних перспектив і від стратегій їх реалізації залежить переживання благополуччя.

Таблиця 3.

Кореляційні зв'язки показників часової перспективи та психологічного благополуччя особистості

	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне перішнє
Позитивні взаємини	-,326**	,037	,133	,268**	-,295**
Автономія	-,452**	,070	,205**	,029	-,244**
Управління середовищем	-,461**	-,016	,228**	,114	-,300**
Особистісне зростання	-,221**	,201**	,241**	,011	-,219**
Цілі в житті	-,267**	,032	,291**	,131	-,361**
Самоприйняття	-,505**	,111	,222**	,272**	-,304**
Психологічне благополуччя	-,507**	,090	,293**	,190**	-,387**

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

Значущим виявився зв'язок життєвих цілей з показником по шкалі «Управління середовищем». Досягнення життєвих цілей пов'язано з компетенцією в управлінні оточенням, контролі зовнішньої діяльності. Якщо

людина ефективно використовує можливості, здатна створювати умови і обставини, відповідні для задоволення власних потреб і досягнення цілей, то створює умови для отримання задоволення. Це формує почуття психологічного благополуччя. Оскільки, якщо людина має труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити обставини, безрозсудно ставиться до можливостей, що їй надаються, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навкруги, то їй важко ставити цілі і добиватись їх здійснення.

Значущими виявились зв'язки усіх складових психологічного благополуччя і загального показника психологічного благополуччя з показником «негативне минуле» (чим більший показник негативного минулого, тим менший показник психологічного минулого). Значення для людини негативного життєвого досвіду знижує показник «самоприйняття». «Тяжкість» спогадів формує у особистості невпевненість у свої можливості змінити на краще своє життя, що унеможливорює психологічне благополуччя. Саме негативний досвід минулого життя знецінює віру у можливість «управління середовищем», можливість самостійно вирішувати життєві труднощі, бути «автономним», беручи відповідальність за власне життя. Чим більший багаж негативних спогадів у минулому житті, тим складніше планувати «життєві цілі», що не сприяє «особистісному зростанню». Це пригальмовує цей процес, а в гірших випадках людина може деградувати, не бачити життєвих перспектив.

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

Малозначущими виявились зв'язки показників психологічного благополуччя з показником «гедоністичне теперішнє». Виявлено лише зв'язок показника «особистісне зростання» і «гедоністичне теперішнє», що передбачає вплив задоволення теперішнім життям особистості на її особистісне зростання. В такому випадку особистість має позитивний емоційний фон для самотворення, отримання задоволення від цього процесу. Досліджувані відмічали, що проживаючи у задоволенні, можна отримати задоволення, почуття психологічного благополуччя. Отримання задоволення від сьогодення формує у особистості певне звикання до схожості «кожного дня». Це може породжувати страх до майбутніх змін в житті («не хочу нічого змінювати», «нехай все

залишається так як є», «хочу задоволенень кожен день», «страшно подумати, що це може змінитись»). Виникає страх позбутися задоволення від «звичного, усталеного» і отримати розчарування від чогось нового. Очікування втрати задоволення від «теперішнього життя» може більш ускладнювати психологічне благополуччя, ніж розчарування від майбутніх перспектив. Досліджувані підкреслювали найбільший негатив у ставленні до невідомості, невизначеності будь-яких змін у житті. За таких обставин, досліджуваним важко планувати майбутнє, ставити цілі, розробляти стратегії досягнення своєї мети. Важко витримувати цю невизначеність у майбутніх цілях. Іноді це може викликати стан фрустрації, панічні атаки, депресивні стани.

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

Важливим виявився зв'язок між показником «управління середовищем» і «майбутнє», оскільки досягнення життєвих цілей пов'язано з компетенцією в управлінні оточенням, контролем зовнішньої діяльності. Якщо людина ефективно використовує можливості, здатна створювати умови і обставини, відповідні для задоволення власних потреб і досягнення цілей, то це створює умови для отримання задоволення, що формує почуття психологічного благополуччя. Якщо людина має труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити обставини, безрозсудно ставиться до можливостей, що їй надаються, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навкруги, то їй важко ставити цілі і добиватись їх здійснення. Змінюючи ті чи інші прояви власних переживань, людина бере відповідальність за те, як їх сприймають інші люди. Можливості змін формують певні соціальні очікування: правила, міфи, традиції, культуральні особливості середовища, в якому знаходиться людина.

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

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

Зв'язок середньої сили також визначився між показником «позитивне минуле» і показниками «позитивні взаємини» та «самоприйняття». Ці зв'язки виявляють значущість позитивного сприйняття свого минулого життєвого досвіду для формування психологічного благополуччя. Досліджувані зазначали, що позитивні стосунки з іншими в минулому дають впевненість взаємодіяти в теперішньому житті («хочеться вірити у добрі стосунки і наміри людей», «будеш до людей ставитись позитивно і вони будуть так до тебе»). Позитивний досвід дає впевненість у власні сили здолати складні життєві обставини, труднощі, що позитивно впливає на самоприйняття людини. Так створюється баланс позитивного і негативного самоприйняття в минулому і теперішньому житті особистості, що стає основою психологічного благополуччя.

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

Наміри і вимоги життя на різних життєвих етапах можуть не співпадати, вступати в протиріччя. Саме вирішення проблем в досягненні мети надає те

задоволення, радість, що стає чинником психологічного благополуччя особистості. Фантазування може приносити задоволення від намірених цілей, перспектив, але реалізація їх залежить від вибраних стратегій, реалістичності цих стратегій. Усвідомлення неможливості застосування певних стратегій призводить до руйнування задоволення, розчарування, що унеможлиблює психологічне благополуччя особистості. Крізь призму своїх цінностей і перцепцію взаємодії з окремими реаліями світу формується образ благополуччя. Фрагментарні раніше деталі, які засновані на перцепції і сенситивного досвіду, здобувають чіткість, вибудовуються в логічні умовиводи або в асоціативні ланцюжки компліментів, що взаємодіючи, стають базою для формування архітепічних категорій добра або зла, нещастя або благополуччя, прийняття або неприйняття власних потреб, бажань.

Людина орієнтується на певний резонанс в соціальному оточенні, на прийняття чи засудження, відстороненість чи емоційну близькість у стосунках з іншими. Саме це дає поштовх до регулювання життєвих перспектив як складової психологічного благополуччя. Людина вирішує до якої міри вона може проявляти своє задоволення чи незадоволення, що формує комфортний стан, почуття психологічного благополуччя. Зміна цілей, перспектив відбувається під впливом соціального «осуда» чи «схвалення», що викликає «травматичність переживання», «марність почуттів» як певних розповсюджених соціальних міфів. За ними приховуються системи інтроектів, які формуються в родині, в соціальному оточенні. На скільки вільна особистість від усталених настанов «як повинно бути» в поведінці, в майбутньому її житті, на стільки вона активна в будівництві своїх життєвих перспектив. Важливо задоволення власних потреб людини, які не суперечать нормам суспільного життя, взаємин в соціальному осередку. Якщо власні потреби, бажання особистості не співпадають з суспільними вимогами, то може виникати незадоволення від виникаючих проблем. В інших випадках це може приносити задоволення від прояву вільного життєвого вибору, виявлення власної волі у досягненні життєвих цілей. Психологічного благополуччя особистість досягає різними шляхами, основною умовою стає задоволення власних потреб і бажань. Баланс бажань і можливостей їх досягнення стає умовою побудови життєвих перспектив.

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

Дослідження життєвих перспектив можливе через особливості структурування особистістю свого майбутнього, через її суб'єктивну активність. Людина задоволена, коли майже немає розриву між реальним та ідеальним або тим, що вона вважає заслуженим. Незадоволеність, у свою чергу, є результатом істотного розриву між реальністю і ідеалом, а також може виникати із співставлення себе з іншими людьми, їхніми життєвими стратегіями і досягненнями.

Людина задоволена, коли майже не має розриву між реальним та ідеальним або тим, що вона вважає заслуженим. Незадоволеність, у свою чергу, є результатом істотного розриву між реальністю і ідеалом, а також може виникати із співставлення себе з іншими людьми. Такі співставлення можуть затьмарювати майбутні перспективи («в мене нічого не вийде», «все марно», «немає в цьому ніякого сенсу»). Особистість починає «пливти по течії», не прикладаючи певних зусиль. Помилки з минулого досвіду можуть не давати особистості впевненості у подоланні життєвих криз.

Психологічне благополуччя формується в цілісності зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього життя людини. Механізми відображення психологічного благополуччя працюють у всіх часових модальностях. Пропорція уявлення особистості про благополуччя та реального життя залежить від особистісних характеристик, життєвої ситуації, життєвих стратегій, цілей, ціннісно-смыслових детермінант, які ініціювали їх реалізацію.

Нездатність особистості реалізувати свої наміри в теперішньому часі призводить до неадекватності постановки цілей, унеможлиблює визначення життєвих перспектив.

Перспективою дослідження буде - створення тренінгу актуалізації життєвих цілей, перспектив і стратегій їх реалізації особистості, як умови її психологічного благополуччя.

Література:

1. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Том VI, Вип. 15, с. 145–155.
URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf>
2. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Том VI, Вип. 14, с. 51–59.
3. Титаренко Т. М. Жизненный мир личности: в пределах и за пределами обыденности. Москва: Просвещение, 2003.
4. Серенкова В.Ф. Типологические особенности планирования личностного времени: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / Валентина Фёдоровна Серенкова. Москва, 1991.
5. Гуляс І.А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Актуальні проблеми психології. Проблеми сучасної психології*. 2011. Випуск 12. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, с.315-324.

6. Мудрак В.И. Процессы целеполагания в организации времени / Павлова Т.А. // Психология личности и время: Тез. Всес. конф. – Черновцы, 1991. – Т. 2. с. 37 -39.
7. Ральникова И.А. Жизненные перспективы личности: психологический контекст: [Монография]. Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2002.
8. Некрасова Е.В. Исследование проблемы времени в психологии. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2000.
9. Головаха Е.И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности. Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общ.ред. Л.В. Куликова. – С-Пб.: Питер, 2001. с. 256-269.
10. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Куфтяк Е.В.// *Журнал практического психолога*. Москва: 2007. № 3, с. 93-112.

References:

1. Volodars'ka N.D. Pochuttya blahopoluchchya u konteksti psykholohiyi tsinnostey osobystosti [Feelings of well-being in the context of the psychology of personal values]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrayiny*. 2019.Tom VI, Vyp. 15, s. 145–155. [In Ukrainian].
2. Serdyuk L.Z. Faktory psykholohichnoho blahopoluchchya studentiv [Factors of psychological well-being of students]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrayiny*. 2018. Tom VI, Vyp.14, s. 51 59. [In Ukrainian].
3. Titarenko T. M. Zhiznennyi mir lichnosti: v predelakh i za predelami obydenosti. [Lifeworld of personality: within and beyond homeliness]. Moskva: Prosveshcheniye, 2003. [In Russian].
4. Serenkova V.F. Tipologicheskiye osobennosti planirovaniya lichnostnogo vremeni [Typological features of personal time planning]: avtoref. dis. na soiskaniye uchonoj stepeni kand. psikhol. nauk: spets. 19.00.01 / Valentina Fodorovna Serenkova. Moskva, 1991. [In Russian].
5. Hulyas I.A. Zhyttyeva perspektyva osobystosti yak predmet teoretyko–metodolohichnohoanalizu [Life prospect of individual as a subject of theoretical and methodological analysis]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi. Problemy suchasnoyi psykholohiyi*. 2011. Vypusk 12. Zbirnyk naukovykh prats' K-PNU imeni Ivana Ohiyenka, Instytutu psykholohiyi im. H.S.Kostyuka NAPN Ukrayiny, s.315-324. [In Ukrainian].
6. Mudrak V.I. Protsessy tselepolaganiya v organizatsii vremeni [Goal-setting processes in time organization] / Pavlova T.A. // *Psikhologiya lichnosti i vremya: Tez. Vses. konf. – Chernovtsy, 1991. – Т. 2. s. 37 -39*. [In Russian].
7. Ral'nikova I.A. Zhiznennyye perspektyvy lichnosti: psikhologicheskii kontekst [Personal life prospects: psychological context]: [Monografiya]. Barnaul : Izd-vo Alt. un-ta, 2002. [In Russian].
8. Nekrasova Ye.V. Issledovaniye problemy vremeni v psikhologii [Study of the time problem in psychology]. Barnaul: Izd-vo BGPU, 2000. [In Russian].
9. Golovakha Ye.I. Zhiznennyye perspektyvy i tsennostnyye oriyentatsii lichnosti. Psikhologiya lichnosti v trudakh otechestvennykh psikhologov [Life prospects and value orientations of individual. Psychology of personality in the works of domestic psychologists] / Sost. i obshch.red. L.V. Kulikova. – S-Pb.: Piter, 2001. s. 256-269. [In Russian].
10. Kryukova T.L. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Questionnaire of coping methods (adaptation of the WCQ methodology)] // Kuftyak Ye.V.// *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*. Moskva: 2007. № 3, с. 93-112. [In Russian].