СЕРІЯ «Психологія»

УДК 159.94

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-11\(17\)-351-363](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-11(17)-351-363)

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>

ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розглядається вплив життєвих перспектив, гнучкість стратегій їх досягнення на психологічне благополуччя особистості. Розглянуто детермінуючі особливості життєвих перспектив та стратегій їх досягнення в переживанні психологічного благополуччя особистості. Був встановлений зв'язок між показниками життєвих цілей особистості і стратегіями їх досягнення (за показниками: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка проблеми). Створено висновки, пов'язані з інтерпретацією, поясненням, тлумаченням зібраної інформації, відтворенням загальної картини самодетермінації розвитку психологічного благополуччя та впливом життєвих перспектив та стратегій їх досягнення на цей процес. З'ясовано, що значущу роль у формуванні психологічного благополуччя особистості відіграють визначеність життєвих цілей, перспектив, гнучкість стратегій досягнення життєвих перспектив. Розглянуто як емоційні переживання різних періодів життя (як негативні так і позитивні), створюють певний баланс, що формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Показано, що ставлення до власного життя корегує стратегії конфронтації, втечі, дистанціювання, відстороненості, уникнення відповідальності. Баланс позитивного і негативного ставлення до власного життя особистості формує реалістичність визначених особистістю життєвих перспектив. Сформульовано висновок про те, що людина не може не відчувати емоції, вона до певної міри може контролювати прояв тих чи інших емоцій, форму пред'явлення своїх переживань. За ті чи інші форми прояву власних переживань, людина несе відповідальність в соціальному оточенні, за резонанс цієї поведінки.

Ключові слова: життєві перспективи, копінг-стратегії, психологічне благополуччя, цілі, життєвий план, психологічний комфорт, задоволеність життям, студенти.

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, apt. 293, Kyiv, 02034, tel.: (050) 447-68-55, e-mail: volodarskaya@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-1223-718X>

LIFE PROSPECTS AND COPING STRATEGIES AS FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONALITY

Abstract. The article considers impact of life prospects and flexibility of strategies for their achievement on the psychological well-being of individual. Determining features are considered of life prospects and strategies for their achievement in experience of the psychological well-being of individual. Link was determined between indicators of a person's life goals and strategies for their achievement (by indicators: confrontational coping, distancing, self-control, search for social support, acceptance of responsibility, escape-avoidance, planning problem solution, positive problem reassessment). Conclusions were made related to interpretation, explanation and understanding of information collected, as well as to reproduction of general picture of self-determination development of psychological well-being and impact on this process of life prospects and strategies for their achievement.

It was found that determination of life goals, prospects, flexibility of strategies for life prospects achievement play significant role in the psychological well-being formation of an individual. It was considered how emotional experiences of various periods of life (both negative and positive) create a certain balance that forms subjective experience of the psychological well-being.

It is shown that attitude towards own life corrects strategies for confrontation, escape, distancing, alienation and avoidance of responsibility. The balance of positive and negative attitudes towards own life of an individual creates realistic formation of life prospects determined by individual.

The conclusion is formulated that a person cannot but feel emotions, he/she can to some extent control manifestation of certain emotions, form of presentation of own experiences. A person is responsible for certain forms of manifestation of own experiences in the social environment and for resonance of this behavior.

Keywords: life prospects, coping strategies, psychological well-being, goals, life plan, psychological comfort, life satisfaction, students.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення особливо вразливою до викликів сьогодення є молодь, як категорія громадян, що перебуває на стадії

формування життєвого шляху, життєвих перспектив. Відбуваються зміни в стилі їх життя, їх ціннісних орієнтаціях, що формують суб'єктивне почуття психологічного благополуччя. Сучасні дослідження психологічного благополуччя людини все більшу увагу приділяють впливу життєвих перспектив на його формування. Особлива увага приділяється стратегіям досягнення поставлених людиною цілей, життєвих планів. Особистість ставить певні життєві цілі на фоні як позитивних, так і негативних емоцій. Задоволення вона набуває від результату їх досягнення на певних життєвих етапах. Переживання задоволення у особистості супроводжується самостійністю у прийнятті рішень, виборі стратегій досягнення життєвих цілей.

Психологічне благополуччя репрезентує особливості організації життєвих перспектив і стратегій їх досягнення. Життєві стратегії формуються в певних життєвих обставинах і характеризуються певними емоційними переживаннями: негативними і позитивними, баланс яких формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Життєва перспектива, будучи елементом суб'єктивної картини життєвого шляху особистості, є складною ієрархічною системою, що регулює початок життєдіяльності, її структурними одиницями якої вважають ціннісні орієнтації, життєві цілі, програми, плани, а також емоційну, когнітивну й поведінкову складові. Невизначеним залишається питання розмежування і виокремлення факторів, визначаючих стан суб'єктивного психологічного благополуччя і особливості їх впливу.

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

Тому **метою** нашого дослідження стало розкриття ролі, місця та впливу життєвих перспектив стратегій їх досягнення на психологічне благополуччя особистості саме в цей віковий період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останніх дослідження проблем психологічного благополуччя цей феномен розглядається як такий емоційний стан людини, коли людина відчуває неймовірний приплив сил, справжню ейфорію від усього, що відбувається навколо нього (Шамионов; Луц). Це впливає на формування нових цілей, досягнень, корегують старі стратегії (Сердюк; Володарська; Гуляс). В пошуках шляхів досягнення психологічного благополуччя у особистості формуються стратегії переборення труднощів в кризових ситуаціях, модель власного майбутнього життя (Некрасова; Головаха; Титаренко; Чиханцова). Життєва перспектива в структурі психологічного благополуччя відіграє роль прискорювача реалізації бажаних почуттів, станів психологічного комфорту. В умовах сьогодення відбуваються

зміни стратегій досягнення життєвих цілей, що актуалізує дослідження копінг-стратегій особистості.

Виклад основного матеріалу. Дослідження основних факторів, що визначають умови формування психологічного благополуччя є важливим завданням для підбору методів активізації цього процесу. Життєві стратегії досягнення поставлених цілей, перспектив дають людині задоволення, прискорюють пошук нових цінностей. Саме механізм стратегії життя стає певним універсальним законом, засобом самодетермінації розвитку психологічного благополуччя особистості. Вибір життєвих перспектив та шляхів їх досягнення стає основою самореалізації людини в різних сферах її життя. На шляху досягнення поставлених цілей особистість відчуває як позитивні так і негативні емоції. В залежності від цього вона корегує життєві програми та плани, які, в свою чергу, передбачають визначення етапів досягнення мети і стають необхідними умовами переходу від неусвідомлюваного прагнення до усвідомленого цілепокладання [1, 2].

Тому, на наш погляд, необхідно розглядати життєві перспективи особистості у тісному зв'язку з копінг-стратегіями їх досягнення. 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.

Актуалізація власних потреб, переживань, усвідомлення і прояв своїх емоцій, розуміння емоцій інших людей – основа формування перспектив і стратегій їх досягнення. Запам'ятовування емоційних станів, переживань у довгостроковій пам'яті пов'язано з запам'ятовуванням, оцінкою переживань («прекрасних», «найгірших в житті», «ніяких», позитивних, негативних та інших). Запам'ятовування, створення образу події залежить від емоцій, які є психофізіологічною реакцією [3]. Почуття благополуччя залежить саме від тих емоційних переживань від образу, що закарбувався в певний життєвий період. З дитинства формуються переживання від певних життєвих подій, надається їм оцінка. В дорослому житті корегуються враження, переживання, почуття людини від цих або схожих на ці події її життя. Життєвий план – це безперервний процес цілепокладання, висунення нових поетапних цілей і засобів їх реалізації. Життєві плани іноді мають момент невизначеності, долю фантазії. Про співвідношення таких змістовних характеристик життєвої перспективи – як ціль і план, говориться в роботах Е.І. Головахи [4]. Згідно подієвого підходу, якого дотримується автор, життєві цілі і плани розрізняються як кінцеві і проміжні події певного етапу життя. Цілі – більш масштабні та дещо менше хронологічні події, ніж плани. Вважається, що послідовна реалізація конкретних подій планів, на думку самої людини, в кінцевому результаті приводить її до здійснення відповідних життєвих цілей. За допомогою життєвих цілей і планів, майбутнє може розглядатись як

відносно упорядкована в часі сукупність подій, які ведуть до досягнення ідеальних результатів, які на даному етапі життєвого шляху є важливими.

В представлених працях зазначається, що, плануючи своє майбутнє, намічаючи конкретні події – цілі та плани, людина виходить передусім із певної ієрархії ціннісних орієнтацій, емоційної їх оцінки. В кризових ситуаціях особистість повертається до усталених стратегій побудови емоційних зв'язків, або відбувається пошук нових [5]. Відсутність конгруентності у взаємостосунках особистості з іншими стає перепорою у формуванні психологічного благополуччя. Стратегія маніпулювання владою у стосунках особистості з зовнішнім світом руйнує відчуття психологічного благополуччя. Маніпулятивна стратегія досягнення бажаної цілі в стосунках з іншими не завжди приносить людині стан психологічного благополуччя. Як відмічає Е.Л. Доценко «в міжособистісній взаємодії відповідальність за вирішення проблеми в досягненні певної мети перекладається на іншого» [6, 127]. При цьому досягнувши певної мети, людина знецінює власні можливості по вирішенню проблеми або отримує незадоволення від необхідності застосовуючи маніпулятивну стратегію звертатись за допомогою до іншого. У такому випадку особистість перекладає відповідальність на іншого (його знання, дії, можливостей у досягненні певних цілей) за вирішення власних проблем, планів. Досягнувши мети за допомогою маніпуляції іншим, людина не може повністю відчувати задоволення, досягти психологічного благополуччя.

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

особистістю життєвих перспектив визначає осмисленість життя, здатність впоратись з новою ситуацією, самоконтроль, прийняття відповідальності. Фантазійність може не відповідати реальним можливостям досягнення життєвих перспектив, породжувати стратегії конфронтації, втечі, дистанціювання, відстороненість, уникнення відповідальності.

Резюмуючи ідеї різних авторів, можна припустити, що цілісна картина майбутнього в складному взаємозв'язку з життєвими стратегіями досягнення очікуваних і планованих подій є чинником формування психологічного благополуччя особистості. Важливим завданням в дослідженні психологічного благополуччя є виокремлення основних факторів, які визначають умови його формування, систематизація і виявлення їх значущості. Разом із тим, незважаючи на чисельні дослідження взаємозв'язку вказаних параметрів з особистісними характеристиками, недостатньо вивченою залишається проблема дослідження чинників самодетермінації психологічного благополуччя, зокрема, копінг-стратегій. Ми концентруємо увагу на устремліннях, перспективах, життєвих планах особистості та стратегіях їх досягнення, як важливих детермінантам досягнення психологічного благополуччя.

Методологія дослідження.

Методики дослідження:

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 в адаптації Т.Д. Шевеленкової і Т.П. Фесенко в якій за основу благополуччя «Шкала вимірювання життєвих перспектив була виокремлена шкала «цілі в житті» [7]. Життєві стратегії досягнення цілей вимірювались за допомогою методики копінг-стратегій Р. Лазаруса і С.Фолкмена (в адаптації Т.Л. Крюкової, Є.Ф.Куфтяк, М.С.Замишляєвої [8]. Зв'язки встановлювались за допомогою коефіцієнта кореляції r-Пірсона, розбіжності – за t-критерієм Стьюдента.

У дослідженні брали участь студенти. Загальну вибірку сукупність склали 305 студентів м. Києва, серед них 132 студента ВМУРоЛ «Україна» м. Київ. Середній вік склав 30 років (діапазон 17-45 років). Дослідження проводилося впродовж 2019-2021 рр.

Результати та дискусія

Кореляційний аналіз показав наявність зв'язків між показниками психологічного благополуччя та копінг-стратегіями, відображеними в шкалах перелічених методик. Нами був визначений комплекс показників стратегій досягнення життєвих перспектив, що слугують чинниками психологічного благополуччя особистості. Життєві стратегії визначались за допомогою методики Р. Лазаруса. Показники: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності,

втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка проблеми визначають тип стратегії досягнення поставлених цілей. Прийняття відповідальності як активна, ініціативна стратегія особистості керується бажаним і необхідним, що збалансовує можливості досягнення і перспективи. У випадку виникнення труднощів у досягненні бажаного (оскільки зустрічаючись з новим, невідомим, таким, що не відповідає наміченому, сфантазованому) виникає розгубленість, втеча-уникнення, конфронтаційний копінг, дистанціювання. У таких випадках людина не може спланувати, визначити цілі, і засоби, розрізнити що може досягти, а що не може. Це унеможливорює планування певних етапів у досягненні мети, вибір стратегій реалізації планів, визначення можливого і неможливого, реального і нереального. В такому разі не створюються умови для відчуття психологічного благополуччя. Лише впевненість у власні сили, наявність чітких цілей і здатність їх досягати формує стратегії відповідальності, здатності відстояти власні принципи, що приносить задоволення, почуття психологічного комфорту.

Таблиця 1.

Кореляційні зв'язки показників психологічного благополуччя та копінг-стратегій особистості (N=305).

	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Позитивні взаємини	,055	-,090	-,170*	-,012	-,123	-,207**	,252**	,274**
Автономія	,104	-,089	-,150*	-,045	-,259**	-,315**	,408**	,178*
Управління середовищем	-,161*	-,174*	-,125	-,158*	-,346**	-,408**	,368**	,134
Особистісне зростання	,135	-,047	,019	,063	-,010	-,059	,387**	,299**
Цілі в житті	-,006	-,139*	-,016	,192**	-,051	-,191**	,357**	,226**
Самоприйняття	-,052	-,176*	-,121	,021	-,292**	-,356**	,471**	,282**
Психологічне благополуччя	,005	-,164*	-,131	,006	-,253**	-,355**	,500**	,306**

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

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

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

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

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

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

Саме в переоцінці значення проблеми і можливості її вирішення зароджується певні почергові цілі, досягнення яких створює почуття задоволеності. Досліджувані відмічали: «як не важко на початку вирішення проблеми, та приємно в кінці її вирішення». Особистість зважає усі «за» і «проти» у знаходженні рішень, побудові життєвих перспектив. Саме позитив цих оцінок дає їй впевненість у досягненні поставленої, наміченої цілі. Тому такий значущий вплив має ця стратегія на складові психологічного благополуччя: «позитивні взаємини», «особистісне зростання», «цілі в житті», «самоприйняття», загальний показник «психологічне благополуччя». Досліджувані зазначають, що переоцінка в позитивне русло взаємин з іншими: «спасає від конфліктів, суперечок», іноді «зовсім перевертає значення того, що відбулось», «допомагає аналізувати з різних сторін», «бачити очима інших». Тобто процес позитивної переоцінки дає поштовх до пошуку інших цілей, нових шляхів їх досягнень. Розірвані стосунки можуть допомогти у пошуку нових взаємин, нових стосунків, нових друзів. З одного боку – неприємні емоції розриву вже сталих зв'язків, а з іншого боку – це новий шлях життєвого пошуку. Позитивна переоцінка впливає на показник «особистісного

зростання», оскільки зміни у пошуку нових життєвих цілей, активізують пошук власних ресурсів їх досягнення.

Також значний вплив стратегії «позитивної переоцінки» позначається на «самоприйнятті» особистості. За рахунок позитивної переоцінки, вона збалансовує власні негативні і позитивні емоції, що виникають в різних життєвих ситуаціях (як приємних так і неприємних). Різні життєві проблеми, труднощі можуть по-різному оцінюватись в той чи інший часовий проміжок. Досліджувані позитивно переоцінюючи негатив в теперішньому житті або в минулому досвіді, знаходять корисне для себе («іноді те, що здається поганим, виявляється позитивним для майбутніх перспектив»). Неочікуваним для людини стає перетворення «зла» на «користь», «добро». Перше бачення певних життєвих негараздів може бути помилковим. Особистість аналізуючи проблему з різних боків, знаходить позитивне і створює нове бачення себе в цих життєвих обставинах. Певне перетворення бачення, сприйняття реальності допомагає людині у самоприйнятті своїх позитивних і негативних характеристик. Людина приймає себе цілісною, такою, якою вона є, що створює її психологічне благополуччя. Збалансовуючи позитивні і негативні емоції від своїх характеристик особистість отримує задоволення, почуття психологічного благополуччя.

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

Менш значущими виявились зв'язки показника «пошук соціальної підтримки» і показника «цілі в житті». Проте можна стверджувати, що особистість визначає стратегії досягнення життєвих перспектив через стратегії ставлення до соціального оточення – пошук соціальної підтримки, управління середовищем. Досягнення життєвих цілей пов'язано з компетенцією в управлінні оточенням, контролем зовнішньої діяльності. Якщо людина ефективно використовує можливості, здатна створювати умови і обставини, відповідні для задоволення власних потреб і досягнення цілей, то вона створює умови для отримання задоволення. Це формує почуття психологічного благополуччя. Оскільки, якщо людина має труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити

обставини, безрозсудно ставиться до можливостей, що їй надаються, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навкруги, то їй важко ставити цілі і добиватись їх здійснення.

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

Завдяки гнучкості поведінки особистості у досягненні поставлених нею цілей і орієнтації у життєвому часі, створюються умови отримання задоволення від життя. Саме вміння застосовувати ту чи іншу стратегію в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється, створюють умови для отримання задоволення від теперішнього життя. Це здатність суб'єкта жити теперішнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя».

Дослідження виявило, що виділені особистісні характеристики складають певні стратегії досягнення мети, стають вирішальними в отриманні особистістю задоволення, почуття комфорту, що формує почуття психологічного благополуччя. Співставлення методики життєвих стратегій з рівнем психологічного благополуччя прояснює важливість цього зв'язку в самодетермінації психологічного благополуччя особистості. Значущість цих зв'язків віддзеркалює вплив життєвих цілей та стратегій їхнього досягнення на рівень психологічного благополуччя (за шкалою «психологічне благополуччя»). Емоційне задоволення залежить від отриманих позитивних емоцій під час досягнення поставлених особистістю життєвих цілей, отримання підтримки соціуму. 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 у особистості почуття задоволеності.

Отримані дані свідчать про зв'язок життєвих перспектив і копінг-стратегій їх досягнення з психологічним благополуччям особистості. У ході реалізації певних перспектив активізуються певні стратегії їх досягнення, в нових, зокрема кризових умовах життєдіяльності, тобто при зміні умов знайомого типу поведінки побудова нової моделі майбутнього

супроводжуються зміною способів і результату. Результати ініційованої дії частково відповідають задуму, через що реалізація певних операцій може задовольняти умову діяльності лише на певному етапі, вимоги якого усвідомлено і дотримано. Спостерігається фіксація знань на сукупності правил (прийомів), які обумовлюють зміст і послідовність відомих дій, що забезпечує отримання позитивного результату. З одного боку, важливість активності особистості в житті соціуму, а з іншого боку - необхідність орієнтації на автономність, важливість власних цілей, перспектив. Особистість визначає стратегії досягнення життєвих перспектив через стратегії ставлення до соціального оточення – пошук соціальної підтримки, управління середовищем, прийняття відповідальності за вирішення проблем. Завдяки гнучкості поведінки особистості у досягненні поставлених нею цілей створюються умови отримання задоволення від життя.

Висновки. Таким чином, інтерпретуючи отримані результати експерименту можна стверджувати, що характерними проявами впливу копінг-стратегій на самодетермінацію психологічного благополуччя виступають: мотиваційні установки на досягнення психологічного благополуччя; вміння підпорядковувати життєві стратегії поставленим цілям і перспективам; вибір стратегій подолання проблем і життєвих труднощів, вміння планувати дії та порівнювати їх з уявним результатом; вміння визначати соціальну підтримку на тих етапах, що вимагають зусиль.

Життєві перспективи особистості та копінг-стратегії формують умови досягнення психологічного благополуччя особистості. Це підтверджує взаємозв'язок вибраних особистістю життєвих планів, цілей, перспектив та стратегій їхнього досягнення і переживанням комфорту, задоволення, позитивних емоцій, позитивної оцінки дійсності, що стає чинниками психологічного благополуччя.

Копінг-стратегії активізують особистість до вибору нових цілей, етапів їх досягнення. Особливо, коли вона стикається з труднощами в реалізації своїх планів. Наміри особистості і вимоги життя на різних життєвих етапах можуть не співпадати, вступати в протиріччя. Саме вирішення проблем в досягненні мети надає те задоволення, радість, що стає чинником психологічного благополуччя особистості. Усвідомлення неможливості застосування певних стратегій призводить до руйнування задоволення, розчарування, що унеможливорює психологічне благополуччя особистості.

Перспективи подальших досліджень передбачається створення тренінгу актуалізації життєвих цілей, перспектив і стратегій їх реалізації, як умови її психологічного благополуччя особистості.

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. Ральникова И.А. Жизненные перспективы личности: психологический контекст: [Монография]. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2002.
 3. Гінгер Серж. Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям. Москва: ПЕР СЭ.2002.
 4. 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.
 5. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості: [Монографія] / В.Г.Панок, Г.В. Рудь. Київ: Ніка-Центр.2006.
 6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – С-Пб.: Речь.2003.
 7. Keyes C.L.M., Shmotkin D., & Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(6), 1007–1022. 2002.
URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
 8. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) *Журнал практического психолога*. Москва:2007. 3, 93-112.

References:

1. Volodarska N.D. Pochuttya blahopoluchchya u konteksti psykholohiyi tsinnostey osobystosti [Feelings of Well-being in the Context of Psychology of Personal Values]. *Aktualni problemy psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrayiny*. 6(15), 145–155.2019. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf> [In Ukrainian].
2. Ral'nikova I.A. Zhiznennyye perspektivy lichnosti: psikhologicheskii kontekst [Personal life prospects: psychological context]: [Monografiya]. Barnaul: Izd-vo Alt. un-ta, 2002. [In Russian].
3. Gínger Serzh. Geshtal't: iskusstvo kontakta. Novyy optimisticheskii podkhod k chelovecheskim otnosheniyam [Gestalt: Art of Contact. New Optimistic Approach to Human Relations]. Moskva: PER SE.2002. [In Russian].
4. Golovakha Ye.I. Zhiznennyye perspektivy 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. [In Russian].
5. Panok V.H. Psykholohiya zhyttyevoho shlyakhu osobystosti [Psychology of Life Path of Individual]: [Monohrafiya] / V.H.Panok, H.V. Rud. Kyiv: Nika-Tsentr. 2006. [In Ukrainian].
6. Dotsenko Ye.L. Psikhologiya manipulyatsii: fenomeny, mekhanizmy i zashchita [Psychology of Manipulation: Phenomena, Mechanisms and Protection]. – S-Pb.: Rech'.2003. [In Russian].
7. Keyes C.L.M., Shmotkin D., & Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(6), 1007–1022. 2002.URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007> [In English].
8. Kryukova T.L., Kuftyak Ye.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Questionnaire of Coping ethods (Aadaptation of WCQ Methodology)] *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*. Moskva: 3, 93-112. 2007. [In Russian].