

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА
РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ»**

Дипломна робота з психології
освітньо-кваліфікаційний рівень
«магістр»

студентки 7 курсу 73 групи

галузі знань:

0301 соціально-політичні науки

напряму підготовки:

053 Психологія

Валентини Миколаївни Пугайчук

Керівник:

доктор психологічних наук, професор

В. О. Моляко

м. Житомир – 2018 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ	7
1.1. Поняття «психологічного благополуччя» у психолого-педагогічній літературі.....	7
1.2. Чинники та механізми формування психологічного благополуччя особистості.....	16
1.3. Психологічні особливості розвитку особистості на різних етапах онтогенезу.....	17
1.3.1. Психологічні особливості розвитку підлітків.....	18
1.3.2. Розвиток особистості в юнацькому віці.....	31
1.3.3. Становлення особистості дорослої людини.....	47
Висновки до першого розділу.....	50
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ	51
2.1. Методологічні засади дослідження психологічного благополуччя особистості.....	51
2.2. Організація та проведення дослідження.....	59
Висновки до другого розділу.....	61
Розділ 3. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ	62
3.1. Дослідження психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу.....	62
3.2. Порівняльна характеристика особливостей психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу.....	68
Висновки до третього розділу.....	72
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	75
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Завжди є актуальним питання про те, як вберегти себе та своє психологічне здоров'я від негативних впливів. Дослідження позитивного функціонування людини є визначальною рисою сучасної психології. Поняття психологічного благополуччя якнайкраще дозволяє охарактеризувати позитивне функціонування людини. Психологічне благополуччя включає в себе велику кількість факторів, таких як: соціальні (сімейний стан та зв'язки з оточуючими), матеріальні (матеріальне забезпечення), особистісні (самоприйняття) тощо.

Кожна вікова група має свої більшою або меншою мірою виражені конструкти, які відповідають за їх психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя – це певний варіант самоствавлення. Тому важливо, перш за все, досліджувати ті аспекти, ті конструкти, які виходять від носія психологічного благополуччя.

У даний час розробляється ряд підходів до розуміння психологічного благополуччя, що базуються на різних уявленнях про благо, життєві чесноти, здорове суспільство. Одними з основних підходів до проблеми психологічного благополуччя виступають гедоністичний та евдемоністичний підходи.

Крім того, дослідники приділяють значну увагу взаємозв'язкам окремих компонентів психологічного благополуччя, їх залежності від різних суб'єктивних і об'єктивних чинників. Так, в даний час активно досліджується зв'язок свідомості життя, суверенності психологічного простору, стратегій життя, ціннісних орієнтацій і стратегій поведінки з психологічним благополуччям особистості. Також отримано дані про зв'язок психологічного благополуччя з наступними об'єктивними параметрами:

- 1) станом фізичного і психосоматичного здоров'я (А. В. Вороніна);
- 2) генетичними характеристиками (А. В. Вороніна);
- 3) зовнішніми обставинами життя: рівнем матеріального доходу, освітою, статусом і т. д. (Н. Бредберн, Е. Дінер);

- 4) віком і статтю (Е. Дінер, К. Ріфф, П. П. Фесенко);
- 5) культурною належністю і геодемографічним середовищем.

Важливо зазначити, що вагомою ознакою психологічного благополуччя виступає значення для людини того чи іншого об'єкта з її соціального оточення, відношення до даного об'єкта. Саме з огляду на те, що психологічне благополуччя є в основі як соціально так і психологічно здорової особистості в будь-якому віці, дана тема є актуальною і потребує додаткового вивчення та аналізу.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу.

Мета дослідження: дослідити основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу; провести порівняльний аналіз складових психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу.

Гіпотеза дослідження: 1) на формування стану психологічного благополуччя у підлітковому віці найвагомий вплив має фактор позитивного відношення з оточуючими; 2) на визначення психологічного благополуччя в юнацькому віці впливає наявність життєвих цілей та особистісне зростання; 3) у віці середньої дорослості вагомим фактором психологічного благополуччя являються усвідомлення себе та вплив на навколишнє середовище; 4) існує тісний взаємозв'язок між конструктами задоволеності життям та психологічним благополуччям.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературу з досліджуваної теми.
2. Визначити чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості.
3. Підібрати методи та методики дослідження психологічного благополуччя особистості.
4. Дослідити особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу.

Методологічні та теоретичні основи дослідження. Методологічною основою дослідження стали вихідні положення таких вчених як: Н. Бредберн, Е. Дінер – з їх гедоністичним підходом, К. Ріфф, А. Вотерман – та їх евдемоністичний підхід. Також важливу роль у розумінні нами поняття «психологічне благополуччя» внесли праці вітчизняних вчених, а саме: П. Фесенко, Т. Шевеленкова тощо.

Методи та організація дослідження. Особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу визначались за допомогою методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко), «Шкала задоволеності життям» Е. Дінер (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтьєва). Статистична обробка здійснювалась за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Надійність і вірогідність. Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (90 осіб), з яких 30 осіб підліткового віку, 30 – юнацького та 30 – дорослі (середня дорослість – вік 40-60 років); застосуванням методів, релевантних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження. Наукова новизна даного дослідження полягає в тому, що вперше було порівняно психологічне благополуччя на різних етапах онтогенезу з урахуванням вікових особливостей, розкрито спільні та відмінні характеристики психологічного благополуччя на різних вікових етапах.

Практичне значення. Отримані в результаті виконання дипломної роботи дані, про те, що психологічне благополуччя у підлітковому віці залежить перш за все від позитивного відношення з оточуючими, у юнацькому віці – від наявності життєвих цілей та особистісного зростання, а у віці середньої дорослості – від усвідомлення себе та впливу на навколишнє середовище дають можливість використовувати дані у якості змістових орієнтирів у процесі розв'язання завдань консультування з питань

підвищення психологічного благополуччя залежно від віку та психологічних особливостей особистості.

Публікації.

Котлова Л. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу / Л. Котлова, В. Ковтун // Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету / Л. Котлова, В. Ковтун. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С. 53 – 56.

Ковтун В. Особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу / В. Ковтун // Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами I-ї регіональної студентської конференції / В. Ковтун. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С. 35 – 37.

Структура й обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (83 джерела) та додатків. Основний текст роботи викладено на 73 сторінках. Загальний обсяг роботи – 99 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ

1.1. Поняття «психологічного благополуччя» у психолого - педагогічній літературі

Психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного та психологічного здоров'я та життя людини, яке може виступати критерієм якості існування особистості. Психологія ХХ століття була зосереджена на аномаліях, пов'язаних зі здоров'ям людини, внутрішньоособистісних конфліктах і кризі, тому психологічне благополуччя рідко ставало окремим предметом ґрунтовного вивчення. Проблема ціннісного відношення до благополуччя вивчається також у контексті психології здоров'я. Вважається, що саме благополуччя більшою мірою обумовлене самооцінкою та почуттям соціальної належності, ніж біологічними функціями організму й пов'язане із реалізацією фізичних, духовних, соціальних та матеріальних можливостей людини [2; 4].

Проблемою психологічного благополуччя вчені активно почали займатися з 60-х років ХХ століття. В цей період сформувалися два погляди на розуміння даного поняття: гедоністичний та евдемоністичний [9, с.14-17].

Теоретичну основу гедоністичного підходу було закладено американським психологом Н. Бредберном. Найголовнішим у моделі психологічного благополуччя є баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту - позитивного і негативного. Події повсякденні, відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту. Відмінність між ними є показником психологічного благополуччя, і, в свою чергу, віддзеркалює спільне відчуття людиною задоволеності життям. Вищий рівень задоволеності життям показують люди із перевагою позитивного афекту над

негативним. У випадку, якщо сума негативних переживань перевищує позитивний афект - спостерігається низький рівень задоволеності життям. При цьому, як стверджує дослідник, позитивний і негативний афекти між собою не пов'язані. Структура психологічного благополуччя відповідно до його моделі являла собою баланс двох видів афектів – позитивного і негативного. Перший пов'язаний з життєвими подіями, які несуть в собі радість і щастя, тобто позитивні емоції і переживання. Другий несе в собі всі негативні емоції, такі як образи, розчарування, страх тощо. Тому, як раніше зазначалось, показником психологічного благополуччя, за Н. Бредбурном, є різниця між двома даними показниками – позитивним і негативним [76, с. 37-41].

Послідовником Н.Бредберна був Е.Дінер, який також був прихильником гедоністичного підходу дослідження психологічного благополуччя. Він ввів поняття «суб'єктивне благополуччя», яке виділялось ним як один із компонентів саме психологічного благополуччя. Тобто в даному випадку виділяються три складові: задоволення, прийняття емоцій і неприйняття емоцій [82].

Подальший розвиток наукових досліджень феномену психологічного благополуччя особистості проводився у руслі двох фундаментальних підходів: гедоністичного та евдемоністичного. До гедоністичних теорій відносять ті вчення, в яких поняття благополуччя головним чином описується у термінах задоволеності чи незадоволеності, будується на балансі позитивного чи негативного афектів (переживань ситуації).

Евдемоністичний підхід базується на розумінні психологічного благополуччя як результату розвитку і саморозвитку особистості. Особистість, перетворюючи себе, перетворює навколишній світ і в такий спосіб досягає внутрішньої гармонії (Ріфф, Десі, Раян). Наголошуючи на обмеженості гуманістичного підходу до вивчення психологічного благополуччя особистості, дослідниця К. Ріфф створила власну теорію з

урахуванням аналізу концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості [73, с. 7-15; 83].

Психологічне благополуччя певною мірою ототожнюється з поняттям «щастя». У даний час розробляється ряд підходів до розуміння психологічного благополуччя, що базуються на різних уявленнях про благо, життєві чесноти, здорове суспільство, щастя.

Основа гедоністичних підходів полягає в суб'єктивізмі. На перше місце, згідно гедоністичних поглядів, виступають переживання самої людини, її оцінка власного стану, ставлення до оточення. Гедоністична психологія орієнтується на те, що індивід з його баченням ситуації є найкращим експертом і в перу чергу сам визначає, чи щасливий він, чи задоволений своїм життям та місцем, яке займає в суспільстві [9].

Проекти, що беруть за основу гедонізму, можна розділити на висхідні та низхідні теоретичні моделі. Теорії, побудовані на висхідних моделях, стверджують, що загальний досвід благополуччя є сумою позитивних та негативних емоцій, що супроводжують життєві події протягом людського життя. Якщо життєві події є позитивними, то в такому випадку вони породжують позитивні переживання, що, в свою чергу, об'єднуються в загальне благополуччя. Тому благополуччя можна характеризувати як змінну, яка реагує на відповідну життєву ситуацію. В такому випадку про стає поняття благополуччя не варто говорити [31, с.49-52].

Підхід гедонізму розробляється переважно в контексті когнітивної і поведінкової психології (А. Ватерман, Є. Десі, Д. Каннеман, Р. Раян). Психологічне благополуччя тут визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення трактується в широкому сенсі — це не лише тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значущої мети, результатів [16, 22]. Таке розуміння природи психологічного благополуччя відповідає основним теоретичним і методологічним принципам когнітивістської та необіхевіористської орієнтації, серед яких, зокрема, необхідно відзначити наступні:

1) роль соціального у прийнятті особистості, вплив на неї соціуму, в якому перебуває — соціоцентрована позиція в розгляді співвідношення особистості і суспільства. Представники підходу, гедонізму, вважають, що психологічне благополуччя характеризує передусім здатність людини адаптуватися до соціального оточення і значною мірою являється результатом соціального порівняння — зіставлення самого себе з іншими людьми, власними ідеалами, устремліннями, своїм минулим [20].

2) погляди представників гедоністичного підходу концентруються на тому, що шлях людини до психологічного благополуччя лежить перш за все через успішну соціальну адаптацію — пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення. Щаслива людина — в першу чергу та, що відповідає прийнятим в сучасному суспільстві еталонам благополуччя, тобто успішне коло соціальних контактів.

3) здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, є основною складовою, якою виступають позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, що оточують, самого себе) і позитивна соціальна поведінка (прояв добровільної активності на роботі, допомагаючої поведінки в сім'ї, ухвалення і подачі соціальної підтримки), забезпечує досягнення соціально значущих результатів. З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує перш за все здатність людини реалізувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей. Уявлення, що розробляються в евдемоністичному підході, про психологічне благополуччя відрізняє комплексність, глибина змісту [32].

До положень евдемоністичного підходу близька теоретична розробка проблеми психологічного благополуччя, здійснювана в російській психології. Вона пов'язана, зокрема, з вивченням його природи. Варто зауважити про те, що замість категорії психологічного благополуччя російські автори використовують змістовно близькі категорії «особистісне здоров'я» і

«психологічне здоров'я». Поняття «особистісне здоров'я» введено в науковий лексикон Б. С. Братусем в рамках багаторівневої моделі психологічного здоров'я людини, що розробляється їм. Він виділяє рівень психофізіологічного здоров'я, яке визначається особливостями мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності; рівень індивідуально-психологічного здоров'я, пов'язаний із здатністю людини побудувати адекватні способи реалізації смислових устремлінь: вищий — особистісно-смисловий або рівень особистісного здоров'я, що характеризується якістю смислових відносин людини [12, с. 5 - 8].

Згідно теоретичному аналізу літератури, яка стосується даної теми, виділено, що між трьома віковими етапами, які були нами зазначені в дослідженні, існує зв'язок, що характеризує психологічне благополуччя відповідно до віку особи. На Рис. 1.1. зображена теоретична модель взаємодії задоволеності життям та психологічним благополуччям та його чинниками.

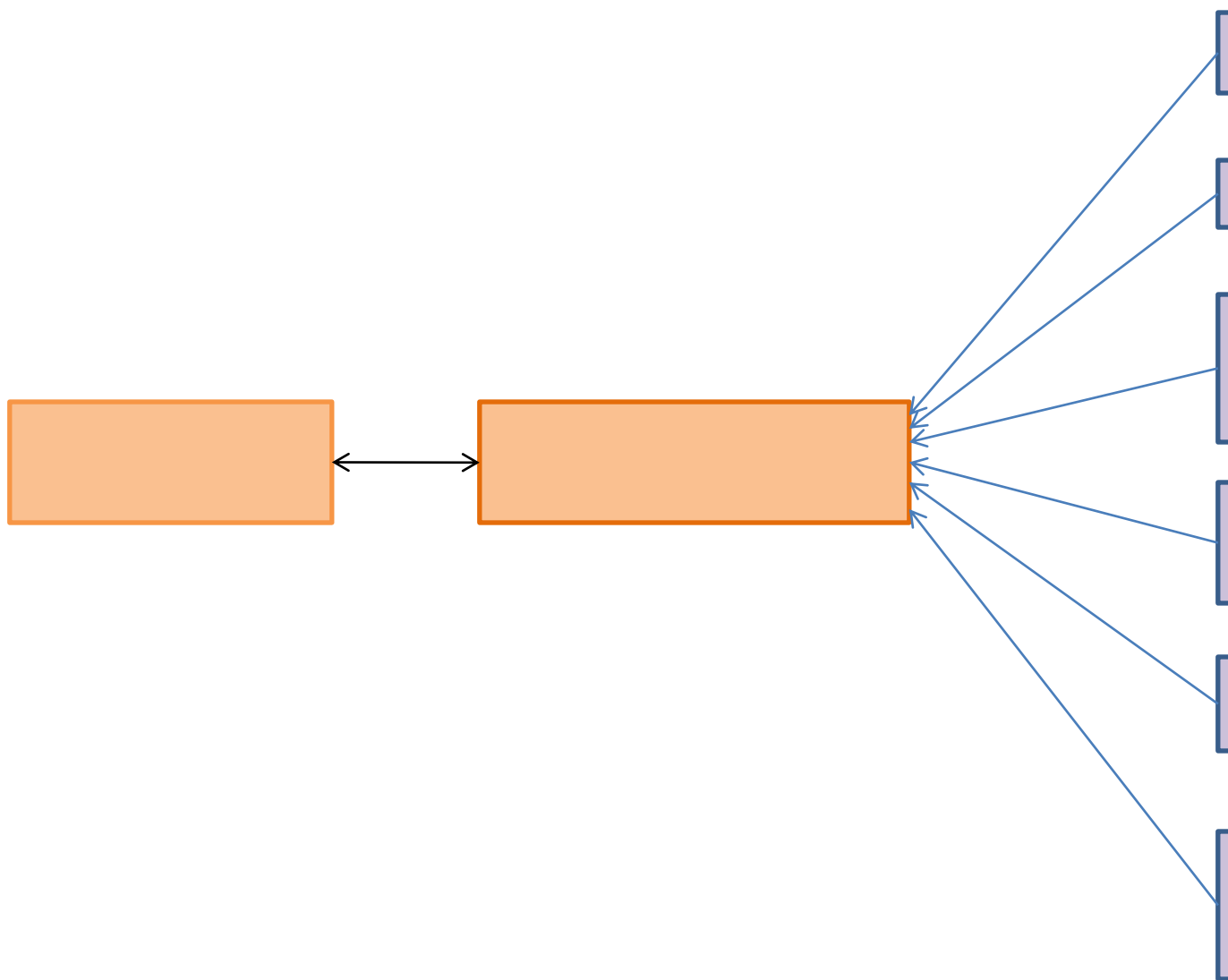


Рис. 1.1. Теоретична модель взаємодії задоволеності життям та психологічного благополуччя

Таким чином було виокремлено три етапи онтогенезу, які мають як спільні так і відмінні фактори, що визначають психологічне благополуччя особистості.

На Рис. 1.2. зображено особливості психологічного благополуччя відповідно до етапів онтогенезу.

Віковий етап	Відмінні чинники	Спільні чинники
--------------	------------------	-----------------

Підлітковий вік	Здібності, позитивні відносини з оточуючими, мотивація.	Позитивні відносини з оточуючими, наявність цілей в житті
Юнацький вік	Самовизначення, з'ясування "Хто я?", налагодження позитивних стосунків з оточуючими, позитивні відносини з протилежною статтю, вибір способу життя.	
Дорослість (40 – 60 років)	Самоствердження, професійна стабільність, досягнення поставлених цілей, позитивні відносини з оточуючими, прийняття зі сторони оточуючих	

Рис. 1.2. Теоретична модель особливостей чинників психологічного благополуччя у відповідності до вікового етапу

Теоретичні концепції психологічного благополуччя в зарубіжній психології, більшою мірою, створені в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу до особистості, а в російській психології оригінальні і самостійні моделі психологічного благополуччя особистості розроблені А. В. Вороніною і П. П. Фесенко [16; 75].

Накопичені сучасною теорією і практикою психологічної науки теоретичні і емпіричні матеріали можуть служити відправною точкою для розробки загальноінтегрального підходу до психологічного благополуччя. Інтегральний підхід представлений в багаторівневій моделі психологічного благополуччя, розробленій А. В. Вороніною. В цій моделі психосоматичне, психічне, психологічне здоров'я розглядаються як рівні психологічного

благополуччя. Для кожного рівня автор пропонує як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні, які оцінюються зовнішніми експертами.

Згідно моделі А. В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, що в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально орієнтованої мети і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [16, с. 10].

Аналізуючи різноманітні підходи до поняття психологічного благополуччя, П. Фесенко пропонує розуміти цей конструкт як достатньо складне переживання задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Підкреслюється, що існування розриву між тим, чим людина є і тим, чим вона може і хоче бути, визначає необхідність виділення актуального і ідеального психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя — інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [35]. Як відзначають дослідники, головним недоліком підходу гедонізму є його теоретична неопрацьованість, а евдемоністичного — складність емпіричної оцінки психологічного благополуччя. Спроби подолання даних недоліків привели до зближення вказаних підходів, побудови інтеграційних моделей психологічного благополуччя (К. Ріфф) [80, с. 213-216].

Так, в зарубіжній психології найбільшою популярністю серед дослідників користується багатовимірна модель психологічного благополуччя К. Ріфф, базисом якої послужили основні теоретичні концепції, орієнтовані на дослідження позитивного психологічного функціонування особистості.

На думку дослідників, важливим чинником психологічного благополуччя виступає значущість для людини тих або інших об'єктів в її соціальному оточенні, відношення до них, специфіка уявлень про них [7]. Таким чином підходи до вивчення психологічного благополуччя зарубіжних вчених графічно зображено на Рис. 1.3.

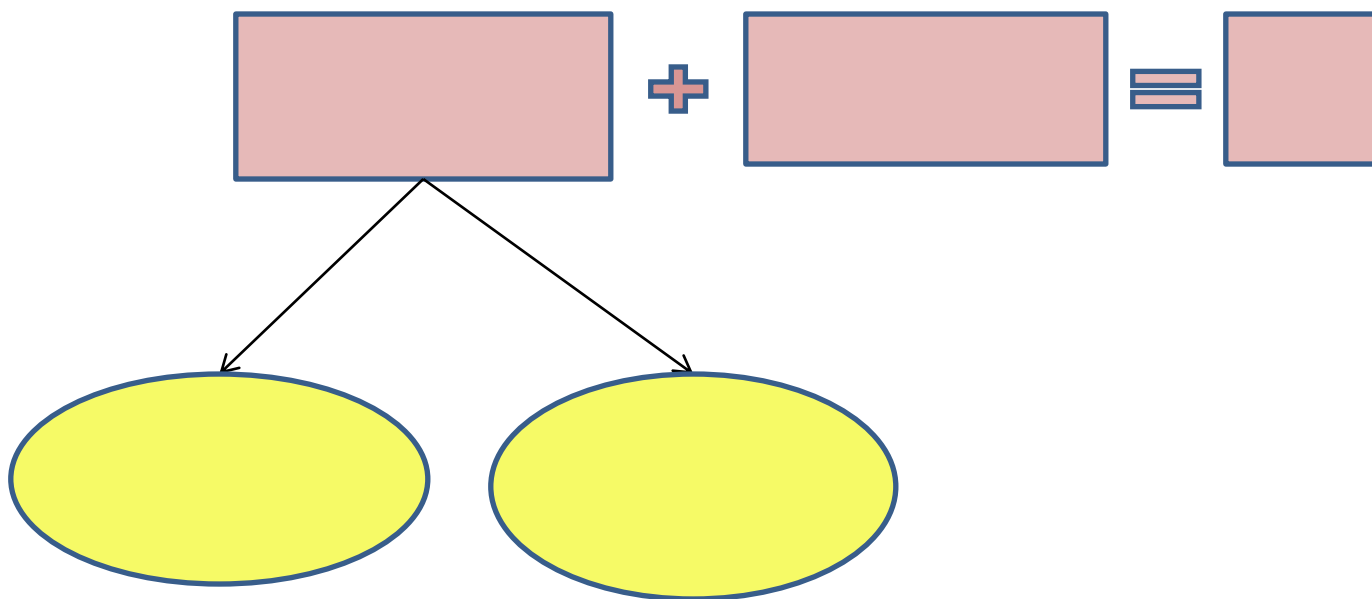


Рис. 1.3. Класичні підходи зарубіжних вчених до розуміння психологічного благополуччя

Окремої уваги заслуговує аналіз феномену психологічного благополуччя представлений у роботах вітчизняних дослідників П. П. Фесенка та Т. Д. Шевеленкової [75, 76]. Учені доводять, що поняття психологічного благополуччя є складним цілісним переживанням, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами. Акцентування робиться саме на суб'єктивній оцінці людиною особистих переживань, що подібне до розуміння суб'єктивного благополуччя, а також розгляду різних аспектах позитивного функціонування особистості, поданих у роботах К.Ріфф. Психологічне благополуччя описується також як конструкт, що відображає актуальні та потенційні аспекти життя особистості. Структури актуального й ідеального психологічного благополуччя різняться між собою. Для актуального психологічного благополуччя першочергової вагомості набувають «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточуючими» та «мета в житті» [9].

Таким чином, поняття психологічного благополуччя вченими розглядається з різних позицій, проте має і спільні характеристики. Це перш за все психологічні аспекти, які при аналізі даного поняття не відкидаються в жодному випадку. Загалом мова йде про те, що психологічне благополуччя або психологічне здоров'я в будь-якому разі залежить від численних як зовнішніх так і внутрішніх факторів: самоприйняття, самоствавлення, прийняття зі сторони оточуючих, стосунків у родині тощо.

1.2. Чинники та механізми формування психологічного благополуччя особистості

Підхід гедонізму розробляється переважно в контексті когнітивної і поведінкової психології. Психологічне благополуччя тут визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення трактується в широкому сенсі як не лише тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значущої мети, результатів. Таке розуміння природи психологічного благополуччя відповідає основним теоретичним і методологічним принципам когнітивістської та необіхевіористської орієнтації [9; 10, с. 145-170].

З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує перш за все здатність людини реалізувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей. Уявлення, що розробляються в евдемоністичному підході, про психологічне благополуччя відрізняє комплексність, глибина змісту. Представником евдемоністичного підходу є В. М. Братусь. Він виділяє рівень психофізіологічного здоров'я, яке визначається особливостями мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності; рівень індивідуально-психологічного здоров'я, пов'язаний із здатністю людини побудувати адекватні способи реалізації смислових устремлінь: вищий —

особистісно-смісловий або рівень особистісного здоров'я, що характеризується якістю смислових відносин людини [12].

Другий підхід, про який вже неодноразово згадували, евдемоністичний, найбільш змістовно і структуровано він був наповнений К. Ріфф. Вона зазначала, що не всі дії, які несуть в собі позитив та гарні емоції, сприяють задоволенню особи, прямо пов'язані з психологічним благополуччям. В структуру психологічного благополуччя К. Ріфф виділила шість компонентів:

- самоприйняття (самоприйняття в психології – це ступінь прийняття людиною себе, задоволення рівнем індивідуального розвитку, особистісних особливостей);
- позитивні відносини з оточуючими;
- автономію;
- управління навколишнім середовищем (компетентність);
- наявність цілей в житті;
- особистісне зростання [80, с 216 - 217].

Визначені психологічні характеристики, які сприяють психологічному благополуччю:

- середній рівень суверенності психологічного простору;
- задоволення базових психологічних потреб;
- реальні відносини зі світом;
- самоефективність;
- «особистісне здоров'я» (Б. Братусь) тощо.

1.3. Психологічні особливості розвитку особистості на різних етапах онтогенезу

Оскільки психологічне благополуччя, феномен, який набуває свого наповнення протягом всього періоду існування особистості, нами було проаналізовано психологічні особливості на трьох із етапів онтогенезу:

підлітковий вік (10 – 15 років); юнацький вік (16 – 25 років) та вік дорослості (40 – 60 років) [26].

Таким чином надалі розглянемо психологічні особливості на кожному із цих етапів, завдяки чому можливе порівняння змін особистості на протязі всього її життя.

1.3.1. Психологічні особливості розвитку підлітків

Підлітковий вік – період переходу від дитинства до дорослості. Зазвичай він співвідноситься з такими хронологічними межами: з 10-11 до 14-15 років. Здатність до рефлексії, яка сформувалась у середніх класах школи, спрямовується школярем на самого себе. В цей період відбувається порівняння себе з більш дорослими людьми та молодшими себе, в результаті чого підліток робить висновок, що він вже не дитина, а скоріше дорослий. Підліток почуває себе дорослим та хоче, щоб оточуючі відчували його значимість та самостійність. До основних психологічних потреб підлітків належать: прагнення до спілкування з ровесниками(так зване групування), прагнення бути самостійним і незалежним, емансипація від дорослих, визнання своїх прав зі сторони інших людей [6, с. 50 – 58].

У сучасній психології немає єдиного визначення вікових меж, оскільки кожна людина вступає в той чи інший етап життя індивідуально. Одні діти вступають у підлітковий вік раніше, інші значно пізніше, і різниця може коливатися межах 2-3 років. Нижня межа розмита. Діти у віці 10-12 років відносяться до підліткового чи молодшого шкільного віку залежно від того, чи ходить дитина до 4-го чи 5-го класу [8].

Психічний розвиток сучасного підлітка значно різниться від розвитку підлітка кінця минулого століття. Спостерігається розмивання вікових меж підліткових періодів, що пов'язано як із прискоренням психічного розвитку у ранньому дитинстві та дошкільному віці так і з відтермінуванням у часі входження людини до дорослого життя.

Початком підліткового віку вважається симптом почуття дорослості. За визначенням Д.Б.Ельконіна почуття дорослості є новоутворення свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими (дорослими чи однолітками), знаходить зразки для засвоєння, перебудовує свою діяльність, будує власні відносини з іншими людьми [23, 25].

Перехід до підліткового віку супроводжується біологічними змінами, а саме статеве дозрівання, інтенсивність якого характеризується поняттям «гормональної бурі». Невід'ємною частиною цього періоду є зміни фізичні, фізіологічні, психологічні, сексуальний потяг, які роблять його досить складним, в тому числі і для самого підлітка, який прагне до швидкого дорослішання.

Центральна нервова система підлітків перебуває у стані глибоких змін, а тому не відзначається витривалістю. Внаслідок цього підлітки підвищено збудливі, їхня поведінка нестійка, імпульсивна, дії часто нестримні, безконтрольні, підвищено реактивні. Тому дорослі повинні особливу увагу приділяти соматичному здоров'ю підлітка, стежити за дотриманням усіх гігієнічних вимог. На даному періоді розвитку суспільства підлітковий вік, а саме його вікові межі, не співпадають з періодом статевого дозрівання [25, с. 3 - 11].

Соціальна ситуація розвитку особистості підлітка відзначається суперечливістю і нерівномірністю переходу від дитинства до дорослості. Головний фактор розвитку особистості підлітка – зростання соціальної активності. Підліток починає шукати інші сфери діяльності, крім навчання: гурткові заняття, спортивні секції, дружні компанії. Соціальна активність підлітків спрямована, насамперед, на прийняття та засвоєння норм, цінностей і способів поведінки, характерних для світу дорослих та стосунків між ними.

Серед умов сучасного життя вирізняються такі, що сприяють становленню дорослості підлітків (акселерація фізичного та статевого дозрівання, інтенсивне спілкування з однолітками, більш рання самостійність через зайнятість батьків, величезний потік різноманітної за змістом

інформації тощо), і такі, що гальмують цей процес (зайнятість тільки учінням при відсутності інших серйозних обов'язків, прагнення багатьох батьків надмірно опікуватися дітьми, матеріальна залежність від дорослих тощо).

Ж.Ж. Руссо був першим, хто виділив підлітковий вік як період другого самостійного народження і формування самосвідомості людини. Головні ідеї, які і на сьогодні складають основу підліткового віку, були викладені у праці С.Холла «Дорослішання». С.Холл сформував уявлення про перехідність, проміжність підліткового віку, періоду «бурі і натиску». Він виділив основні характеристики даного вікового періоду: важка виховуваність, конфліктність, емоційна нестійкість, та зазначив позитивне надбання цього періоду – почуття індивідуальності [30, 36].

Своєрідне поєднання цих умов у житті конкретного підлітка зумовлює особливості його переходу до дорослості. Так, у 7-му класі є учні, які виглядають по-дитячому, а інші – майже по-дорослому. В поведінці підлітка спостерігається поєднання дитячих рис із проявами дорослості. До останніх належить серйозне ставлення до навчання, інтерес до моди, до спілкування з ровесниками, допомога вдома батькам або відмова від неї.

Численні якісні та кількісні зміни в організмі та у психіці підлітка кардинально перетворюють його попередні інтереси та взаємини з оточуючими. Все це викликає складні, суперечливі переживання підлітка, що зумовлюють труднощі його виховання та негативні прояви поведінки: впертість, грубість, негативізм, агресивність, дратівливість. Згадані прояви свідчать про кризу підліткового віку [53, 65].

Ще один вчений, котрий говорив про своєрідність підліткового віку, був К. Левін. Ці особливості виражаються між двома полюсами: світом дітей та світом дорослих. Підліток, як він зазначав, не хоче належати до культури дитинства, але ще і не має можливості увійти до середовища дорослих, оскільки на його шляху з'являються труднощі реального життя, і це викликає в них стан когнітивного дисбалансу. Підлітки не можуть досить вільно орієнтуватися в тому просторі, в який хочуть якнайшвидше потрапити.

Таким чином підлітковий вік характеризується наступними факторами:

- хронологічні межі підліткового віку – від 11–12 р. до 14–15 р.;
- перехід від дитинства до дорослості стосується всіх аспектів розвитку підлітка – фізичного, розумового, морального, соціального;
- у фізичному розвитку спостерігається «стрибок росту»;
- розміри та маса внутрішніх органів підлітка наближаються до показників дорослої людини;
- відбувається вдосконалення нейронів кори головного мозку, збагачуються асоціативні зв'язки між різними ділянками мозку, посилюється гальмування;
- швидкість соматичних змін призводить до значного навантаження на організм підлітка, тому дорослі повинні забезпечити дотримання всіх гігієнічних вимог;
- головний фактор розвитку особистості підлітка – зростання його соціальної активності;
- відбувається глибока перебудова взаємин підлітка із оточуючими, що зумовлює кризу підліткового віку [65].

Розвиток особистості підлітка також проаналізували такі великі психологи як З.Фрейд та А.Фрейд, які зазначали, що в цьому віковому періоді статеве дозрівання, приплив сексуальної енергії розширює раніше сформовану рівновагу між структурами особистості. В цей момент дитячі конфлікти відновлюються з новою силою.

Е.Еріксон розглядав підлітковий період та юність як центральні періоди для вирішення проблем особистісного самовизначення, досягнення ідентичності [74].

Передумовою для початку юності (закінчення підліткового віку) є вже у 9-му класі, а період юності починається лише тоді, коли людина усвідомить своє ставлення до світу, інтеграцію різних аспектів «Я». Саме тому 15-17-річних молодих людей різні автори відносять до різних вікових груп, наприклад, Д. Б. Ельконін період з 11 до 17 років називає підлітковістю, а Л.

I. Божович старший шкільний вік (15-17 років) відносить до ранньої юності. В сучасному суспільстві термін «рання юність» стосовно старшокласника можна розуміти як передчасне явище, яке у більшості старшокласників не проявляється, або потрібно ставитися до нього як до явища, що мало властиве сучасному суспільству [5, 6].

Проте варто зазначити, що сучасне суспільство поки що не володіє ефективними загально визнаними засобами цілеспрямованого формування самовизначення і світогляду школярів.

Іншим важливим фактором розвитку самосвідомості є навчальна діяльність. Підліток найкраще усвідомлює свої властивості, пов'язані з навчанням, у процесі якого відбувається систематичне оцінювання поведінки й діяльності учня. Часто самооцінка позитивних якостей і рівень домагань підлітка завищені. Такі підлітки схильні до афектів – емоційних вибухів, зокрема, коли вчитель ставить йому оцінки, нижчі за очікувані. Водночас, учні дуже швидко відгукуються на доброзичливі звертання, на позитивні оцінки вчителя. При психологічно неправильному оцінюванні вчителем діяльності підлітків в останніх виникають недовіра, образливість, підвищена чутливість до будь-яких оцінок. Підлітки гостро потребують доброзичливої і тактовної підтримки з боку дорослих, яка б допомагала втілювати їхні прагнення до самостійності.

У педагогічній літературі досить часто підлітковий вік називають перехідним періодом, маючи на увазі перехід від дитинства до юності у психічному, фізичному, соціальному і духовному аспектах. На нашу думку, у підлітковому віці варто виділяти два стабільних періоди і три перехідних: між молодшим школярем і підлітком; між молодшим і старшим підлітком; між підлітковістю і ранньою юністю. Підлітковість є продовженням молодшого шкільного віку і водночас має значні відмінності від нього. Відбуваються кількісні та якісні зміни у всіх сферах розвитку людини. Формальний аналіз кількісних ознак психічного розвитку дає підстави стверджувати про просте прирощування. Передбачити якісні зміни

психічного розвитку, співвідношення різних сфер розвитку людини досить складно, адже духовне, психічне і соціальне дозрівання відбувається вкрай нерівномірно у кожного підлітка зокрема і будь якої вибірки підлітків узагалі.

У вітчизняній психології закономірності розвитку особистості підліткового віці зустрічаються в працях Л. С. Виготського, Д. Б. Ельконіна, Т. В. Драгунової, Л. І. Божович, Д. І. Фельдштейна, Г. А. Цукерман тощо. Підлітковий період багато хто із вчених розглядав як кризовий, виділяли як основні характеристики важке та бурхливе протікання. Цей період складний як для оточуючих дорослих, так і для самого підлітка [11, 75].

Підлітки перебільшено чутливі до критики з боку ровесників. Найбільш важливі для них висока оцінка і добре ставлення товаришів, їхнє схвалення. Якщо підліток не впевнений у позитивному ставленні до себе ровесників, то боїться виглядати не «на висоті», у нього виникає несміливість, невпевненість. Для підліткового віку властиве прагнення до подолання своїх недоліків, у зв'язку з яким виникає самовиховання, спроби управління власною поведінкою. Підліток приймає рішення виховати у себе певну рису, або позбутись якоїсь з них, проте реалізувати своє рішення йому не завжди вдається, оскільки ще немає розвиненої волі. Дитячі мрії про майбутнє у підлітка змінюються роздумами про нього з врахуванням своїх можливостей.

На відміну від такої думки, Д.Б.Ельконін вважав, що підлітковий вік є стабільним періодом і виділяє кризи: перед підліткова та на межі між підлітковим та юнацьким віком. Підлітковий вік, на його думку, характеризується якісно новими утвореннями та пов'язаний з пошуком для себе місця в суспільстві. В цей період підліток залишається були учнем, тому навчальна діяльність залишається переважаючою, проте з психологічної точки зору відходить на задній план. Основний зміст та специфіку всіх сторін розвитку (фізичного, розумового, морального, соціального та ін.) у підлітковому віці ви значає перехід від дитинства до дорослості. У всіх

напрямах відбувається становлення якісних новоутворень внаслідок перебудови організму, трансформації взаємин з дорослими та однолітками, освоєння нових способів соціальної взаємодії, змісту морально-етичних норм, розвитку самосвідомості, інтересів, пізнавальної та учбової діяльності. Причини кризи підліткового віку пояснюються психологами по-різному. На думку Стенлі Холла, Зигмунда Фрейда, криза підліткового віку біологічно зумовлена і тому є неминучою, виявляючись обов'язково в усіх підлітків. Ці психологи аргументують свою позицію тим, що в організмі підлітка неминуче відбуваються глибокі перетворення, які впливають на його переживання і психічний розвиток [13, 23, 52].

Характер спілкування з дорослими істотно впливає на особливості самооцінки підлітків. Так, лише у 8,3% підлітків, які могли довірливо спілкуватися з батьками, відзначається неадекватна самооцінка (так чи інакше вони недооцінюють себе). При домінуванні ж регламентованого спілкування неадекватна самооцінка мала місце у 87,9 % підлітків. Стійка самооцінка формується у 79,1 % підлітків, якщо у них є можливості для довірливого спілкування, і лише у 25 % при регламентованому спілкуванні (Г. С. Абрамова) [23].

Перехід до нового типу взаємин складний, як для підлітка, так і для дорослого. Його гальмують такі моменти:

- підліток, як і раніше, залишається учнем;
- цілковита його матеріальна залежність;
- звичка дорослих контролювати поведінку дитини і страх перед самостійністю підлітка;
- прояви у підлітка дитячих рис, відсутність справжньої самостійності.

Л. С. Виготський наголошував на тому, що причина кризи підліткового віку полягає в неузгодженості процесів статевого дозрівання, загальноорганічного розвитку та соціального формування. Нині ця суперечність, зумовлена випередженням статевого дозрівання, має особливо гострий характер. Джерелом розвитку особистості є середовище. Л.

С. Виготський увів поняття «соціальна ситуація розвитку» як специфічні для кожного вікового періоду відносини між дитиною і середовищем, відношення дитини до соціального середовища, розглядаючи розвиток дитини через співвідношення реальних та ідейних форм розвитку. На думку автора, в момент, коли складається початкова форма, уже існує вища (ідеальна) форма, яка з'явиться в кінці періоду. Соціальна ситуація розвитку являється конкретною формою відносин, за якої дитина знаходиться з дорослими людьми у певний період свого життя. Неодмінно варто зазначити, що у підлітковому віці значну роль відіграють не лише відносини з дорослими, а й відносини з однолітками. Взаємодія людини, що змінюється із соціальним оточенням, визначає шлях розвитку, який повинен привести до появи вікових новоутворень. До кінця певного вікового періоду з'являються новоутворення, що відповідають певному віковому періоду, які і визначають «соціальну ситуацію розвитку» наступного вікового періоду [13].

Загальноприйнято, що «соціальна ситуація розвитку» змінюється із самого початку вікового періоду, як результат розвитку психічних новоутворень у попередній період, і протягом періоду мало змінюється. Багато авторів схильні до думки про те, що розвиток людини під час критичних і стабільних періодів суттєво відрізняється. Зазвичай описуються стабільні періоди і новоутворення як результат розвитку у стабільні періоди, а розвиток у критичні періоди досліджений не повною мірою.

Отже, за даними досліджень, визначальна роль у розвитку молодшого підлітка належить спілкуванню з однолітками. Тому, як засвідчує практика, спілкування підлітків може відбуватися на основі будь-якої діяльності, соціального відпочинку чи спільної бездіяльності, що нерідко також зустрічається.

На думку Д.І.Фельдштейна, головного значення в психологічному розвитку цього періоду набуває суспільно корисна, соціально прийнятна, неоплачувана діяльність. Такою діяльністю може бути навчально-пізнавальна, виробничо-трудова, організаційно-суспільна, художня чи

спортивна. Та головним в цей момент є відчуття значимості цієї діяльності самим підлітком [22, 23].

Ставлення до суспільно корисної діяльності на різних вікових етапах розвитку дитини суттєво відрізняється. Так в період 9-10 років у дитини виявляється прагнення до самоусвідомлення та визнання у світі дорослих. 10-11 років - отримати оцінку своїх можливостей. Через це спостерігається схожість у заняттях до тих, які виконуються дорослими, підлітки цього віку шукають ту діяльність, яка приносить реальну користь та має високу оцінку зі сторони суспільства. Сукупність вже здобутого досвіду в різних видах суспільної діяльності визначає потребу 12-13 років у визнанні прав, включення в суспільство. 14-15 років - підліток прагне проявити свої можливості, зайняти бажану соціальну позицію, що виявляє його потреби в самореалізації та самовизнанні. Аби та діяльність, яка має бути провідною у підлітковому віці не суперечила суспільним нормам, її потрібно цілеспрямовано формувати [11, 15].

Певне підтвердження думки Л.С.Виготського отримано в дослідженнях Маргарет Мід та Рут Бенедикт, які показали, що криза підліткового віку не має обов'язкового універсального характеру, а залежить від соціальних умов. Так, дослідниці не знайшли кризи підліткового віку в місцевих жителів острова Самоа в Океанії, які перебувають на первинній стадії суспільного розвитку. У підлітків острова спостерігається гармонійний перехід до дорослості внаслідок відсутності часових розходжень між біологічною та соціальною зрілістю. Щойно дитина досягає фізичної зрілості, вона проходить обряд ініціації (вступу в доросле життя), після чого вважається повноправним дорослим членом громади. Це перший тип переходу від дитинства до дорослості, коли суспільні вимоги до дітей та до дорослих зближені. Він спостерігається в економічно слабо розвинених суспільствах. При другому типі переходу до дорослості існує значна розбіжність суспільних вимог до дітей та дорослих.

Саме другий тип має місце у промислово розвинених суспільствах, в тому числі і нашому. Таким чином, дослідження М.Мід та Р.Бенедикт свідчать про те, що тривалість підліткового віку та наявність кризи визначені конкретними соціальними обставинами.

Спілкування з ровесниками – особлива і окрема сфера життя підлітка, надзвичайно важлива для нього. Ці відносини будуються на принципах рівності, справедливості й тому забезпечують оптимальні умови для зміцнення почуття дорослості у підлітка. Основою для спілкування виступає спільність потреб, цінностей, прагнень, інтересів, переживань.

У процесі спілкування з однолітками у підлітка активно формуються моральні норми, характерні для відносин між дорослими – на основі «кодексу товаришкості», де високо цінуються повага, рівність, відданість, чесність і засуджуються недотримання домовленостей, відмова у допомозі, егоїзм, жадібність, прагнення до переваги, приниження інших, відсутність власної думки, невміння постояти за себе. Розвивається вміння підлітків орієнтуватись на вимоги товаришів, здатність до взаєморозуміння [74].

Особливого значення набуває дружба. Підлітки прагнуть дружити з тими, хто користується повагою, авторитетом, вирізняється своєю індивідуальністю (знаннями, сміливістю, дорослим виглядом і манерами, самостійністю тощо). Відбувається пошук друга. Спочатку коло претендентів на звання друга досить широке, суперечливе, строкате і нестійке. Для здійснення вибору важливими факторами є спільність захоплень, зближення інтересів, взаєморозуміння.

Прагнення в підлітковому віці зайняти відповідну позицію в групі однолітків супроводжується підвищеною конформністю до норм поведінки і цінностей референтної групи, що нерідко небезпечно у випадку приєднання до асоціальних спільнот. Підлітковий вік нерідко зберігає схильність до поведінкових реакцій, які характерні для молодшого віку. До них належать:

1) реакція відмови (проявляється у відмові від звичайних форм поведінки: навчання, контакти, хатні обов'язки. Причиною частіше всього бувають зміни умов життя);

2) реакція протесту (виявляється у протиставленні своєї поведінки тій, яка вимагається. Це такі реакції як прогули, крадіжки, незрозумілі вчинки тощо);

3) реакція імітації (проявляється у наслідуванні дій рідних та близьких людей. У підлітків таким об'єктом для наслідування є та людина, яка займається діяльністю, значимою для самого підлітка. Наприклад, підліток, який мріє займатися спортом, наслідує дії відомого спортсмена. Реакція імітації характерна для особистісно незрілих підлітків в асоціальному середовищі);

4) реакція компенсації (вона характеризується прагненням заповнити свою неспроможність в одній діяльності успіхами в іншій);

5) реакція гіперкомпенсації (сформована прагненням досягти успіху саме в тій області, яка в підліток чи навіть в дитина виявляє свою неспроможність. Наприклад при фізичній слабкості сильне прагнення займатися спортом) [9].

Підліткові психологічні реакції виникають при взаємодії з навколишнім середовищем і нерідко формують характерну для цього періоду поведінку:

- реакція емансипації (відображає прагнення підлітка до самостійності, афективних спалахів, спрямованих на батьків, вчителів);

- реакція «негативної імітації» (проявляється в поведінці, відмінній по відношенню до несприятливої поведінки членів сім'ї, і відображає становлення реакції емансипації, боротьбу за незалежність);

- реакція групування (пояснюється прагнення до формування спонтанних підліткових груп з певним стилем поведінки і системою внутрішньогрупових взаємин);

- реакція захоплення (відображає особливості внутрішньої структури особистості підлітка);
- реакції, обумовлені сексуальним потягом (підвищений інтерес до сексуальних проблем, раннє статеве життя тощо) [36, 44].

Зміни у самосвідомості становлять основні новоутворення у психіці підлітка, який починає усвідомлювати себе як особистість – члена суспільства і учасника міжособистісних відносин. Глибокі зміни в структурі особистості підлітка зумовлюють його особливу чутливість до засвоєння норм, цінностей та способів поведінки, притаманних світу дорослих. Відбувається переорієнтація з норм і цінностей дитячого світу на дорослий, вироблення особистісних утворень, які відіграють вирішальну роль в оволодінні дитиною позицією дорослого (Д. І. Фельдштейн).

Ще один погляд на розуміння підліткового віку належить А. В. Петровському, який зазначав, розвиток особистості залежить від інтеграції індивіда у різні соціальні групи, від відносин із референтною групою, тобто найважливішою у порівнянні з іншими. Підліток приймає цінність, норми моралі і поведінки цієї групи і прагне самоствердження й інтеграції саме у цій групі. Коли потрапляє до іншої групи, стабільнішої у порівнянні з попередньою, індивід проходить три фази: адаптації індивідуалізації та інтеграції.

Таким чином варто розрізнити кожен з цих етапів, тому фаза адаптації передбачає пристосування до групи: засвоєння форм і засобів діяльності, норм і правил поведінки. А. В. Петровський зазначав, що у фазі адаптації відбувається втрата людиною своїх індивідуальних рис, проявляється більшою мірою незадоволеність самоствердження. Проте, людина на цьому етапі стикається з труднощами, які можуть призвести до появи дискомфорту, невпевненості в собі та безініціативності [56].

На етапі другої фази, індивідуалізації, особа намагається знайти способи, за якими підліток намагається виразити свою індивідуальність, виділитись у групі. Тому підлітку потрібно стати таким як всі, аби не виділятися із групи,

однак знайти способи проявити себе. Тому підлітки досить часто вдаються до прикрашання власного тіла через татуювання, пірсинги, одяг тощо.

Якщо фази адаптації та індивідуалізації пройшли вдало, а група залишається на високому рівні розвитку, то в такому випадку настає фаза інтеграції. Підліток може впливати на діяльність групи, підліток проявляє свої індивідуальні вміння, які стануть в нагоді групі.

Підліток не одразу усвідомлює зміни у своїх переживаннях і поведінці як прояви дорослості. До кінця підліткового віку виникає центральне новоутворення у самосвідомості підлітка – почуття дорослості, що виявляється в прагненні бути й вважатись дорослим. При цьому почуття дорослості характеризується суперечливістю. Воно не могло б бути достатньо сильним, якщо б підліток був однозначно впевненим у своїй дорослості. Він усвідомлює, що не зовсім ще дорослий, в нього є багато дитячих рис. Проте він очікує від оточуючих підтримки свого прагнення, розуміння своїх складних переживань [42, 47].

Ставлення підлітка до навчання переважно залежить від особи вчителя, тому диференціюється щодо різних предметів, які учень поділяє на «цікаві і нецікаві». В особі вчителя учні цінують ерудованість, справедливість, доброзичливість, тактовність, вміння організувати роботу учнів. Зміна вчителя в класі призводить до зміни ставлення учнів до відповідного предмету.

Учіння для підлітка набуває особистісного змісту, перетворюється у самоосвіту. Це проявляється у наступних фактах:

- зміст учіння розширюється, виходить за межі шкільної програми за власною ініціативою підлітка. У класі вирізняються здібні учні, які не працюють на уроці, а цікавляться позапрограмовим матеріалом з предмету, яким оволодівають самостійно. Виникають захоплення, де необхідні самостійно набуті знання: електроніка, радіо, шахи, фотографія.

- з'являються мотиви професійної підготовки, незадоволеність власними знаннями; мотиви обов'язку, відповідальності [52, 69].

У підлітковому віці пізнавальні процеси зазнають важливих змін, наближаючись у своїх параметрах до «дорослого» рівня. Зокрема, дістають подальшого розвитку специфічно людські, соціально зумовлені види пізнавальних процесів: довільна та внутрішня увага, спостережливість, теоретичне мислення, словесно-логічна пам'ять, мовлення, уява. Вдосконалюється регульованість пізнавальних процесів, свідоме ставлення підлітка до їх використання при вирішенні складних навчально-пізнавальних задач.

Важливий вплив на пізнавальну сферу підлітка справляє мислення, внаслідок чого відбувається інтелектуалізація пізнавальних процесів. Сприймання супроводжується пошуком, міркуваннями. Пам'ять побудована на аналізі та розумінні матеріалу і спирається на використання прийомів запам'ятовування [69].

Оскільки підлітковий вік є не менш значимим у розвитку комунікативності особистості, тому варто приділяти дітям на цьому етапі більше уваги та допомагати у їх особистісному зростанні.

1.3.2. Розвиток особистості в юнацькому віці

Вчені дають різні вікові рамки цього періоду. І.Ю. Кулагіна виділяє старший шкільний вік - рання юність (16-17 років), юність - від 17 до 20-23 років. В.С. Мухіна визначає юність як період після отрочтва до дорослості (вікові межі від 15-16 до 21-25 років). Юність - це час вибору життєвого шляху, робота з обраної спеціальності (пошук її), навчання в вузі, створення сім'ї, для юнаків - служба в армії. Соціальна ситуація розвитку характеризується в першу чергу тим, що старший школяр стоїть на порозі вступу в самостійне життя. Йому належить вийти на шлях трудової діяльності і визначити своє місце в житті (слід зауважити, що ці процеси дуже варіативні). У зв'язку з цим змінюються вимоги до старшого школяреві і умови, в яких відбувається його формування як особистості: він повинен

бути підготовлений до праці, до сімейного життя, до виконання громадянських обов'язків (І.О. Кон) [26, 29].

Вивчення психологічних проблем юності відзначається двома основними підходами. Ряд теорій (біологічного, психологічного, психоаналітичного напрямків) пояснюють юність, виходячи переважно зі змін в організмі та їх внутрішніх факторів. При цьому протиставляється розвиток людини або як індивіда, або як особистості. На одному з полюсів цього підходу – біологічні теорії, для яких юність – це важливий етап росту організму, що детермінує всі лінії (морфологічну, фізіологічну, соціально-психологічну) онтогенезу індивіда. Психологічні теорії наголошують на тому, що юність є своєрідним етапом розвитку внутрішнього світу, насамперед – самосвідомості дитини. У психоаналітичних теоріях акцентується увага на юності як етапі бурхливого психосексуального розвитку дитини.

Інший підхід – соціологічний – відзначається спробами розкрити переважно зовнішню детермінацію періоду юності з погляду суспільства, інтересів його розвитку. У цьому розумінні юність – етап соціалізації дитини, переходу від залежного дитинства до самостійної дорослості, формування соціальних ролей, ціннісних орієнтацій [59].

Для вітчизняної психології характерним є врахування діалектичної єдності біологічних, психологічних та соціальних складових у розвитку особистості. Труднощі юності пояснюються розходженням у моментах досягнення індивідом, з одного боку, біологічної зрілості, а з іншого – соціальної зрілості. У нашому технологічно високорозвиненому суспільстві, де період шкільного навчання досить тривалий і має тенденцію до зростання, біологічне дозрівання випереджує соціальне.

Для вітчизняної психології характерним є врахування діалектичної єдності біологічних, психологічних та соціальних складових у розвитку особистості. Труднощі юності пояснюються розходженням у моментах досягнення індивідом, з одного боку, біологічної зрілості, а з іншого –

соціальної зрілості. У нашому технологічно високорозвиненому суспільстві, де період шкільного навчання досить тривалий і має тенденцію до зростання, біологічне дозрівання випереджує соціальне.

Юність, на думку В.І. Слободчикова, - завершальний етап особистісного становлення. До найважливіших новоутворень в юнацькому віці належать: саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих цілей, самовизначення, установка на свідому побудову власного життя, поступове входження в різні сфери життя. Самовизначення, як особистісне, так і професійне, - характерна риса юнацтва. Вибір професії впорядковує і приводить в систему супідрядності всі його різноманітні мотиваційні тенденції, що йдуть як від його безпосередніх інтересів, так і від інших різноманітних мотивів, породжуваних ситуацією вибору (Л.І. Божович). Провідна діяльність - навчально-професійна. Мотиви, пов'язані з майбутнім, починають спонукати навчальну діяльність. Проявляється велика вибірковість до навчальних предметів. Основний мотив пізнавальної діяльності – прагнення здобути бажану професію [11].

Провідною діяльністю для старшокласників виступає навчально-професійна діяльність. Центральним новоутворенням особистості у ранній юності є готовність старшокласника до життєвого самовизначення (І. В. Дубровіна), осередком якого є професійний вибір. У 80-ті роки у виборі професії старшокласники, передусім, орієнтувалися на престижність професії (її соціальну значущість), вимоги професії до особистості, принципи й норми взаємин, характерні для даного професійного кола. Сьогодні помітно зростає прагматичність молодих людей при вирішенні цього питання.

Життєве самовизначення відбувається з опорою на головне новоутворення психіки старшокласника – його світогляд, що становить систему узагальнених поглядів на дійсність, де наукові знання переплітаються із переконаннями й ставленнями.

Мислення в юності набуває особистісного емоційного характеру. З'являється пристрасність до теоретичних і світоглядних проблем. Емоційність проявляється в особливостях переживань з приводу власних можливостей, здібностей і особистісних якостей. Інтелектуальний розвиток виражається в тязі до узагальнень, пошуку закономірностей і принципів, які стоять за приватними фактами. Зростають концентрація уваги, обсяг пам'яті, логізація навчального матеріалу, формується абстрактно-логічне мислення. З'являється вміння самостійно розбиратися у складних питаннях. Відбувається суттєва перебудова емоційної сфери, проявляється самостійність, рішучість, критичність і самокритичність, неприйняття лицемірства, святенництва, грубості [29].

Юність - вирішальний етап формування світогляду. Світогляд, як зазначає Е.Е. Сапогова, це не тільки система знань і досвіду, а й система переконань, переживання яких супроводжується почуттям їх істинності, правильності. Тому світогляд пов'язано з рішенням в юності смисложиттєвих проблем. Явища дійсності цікавлять юнака не самі по собі, а у зв'язку з його власним ставленням до них. Світоглядний пошук включає соціальну орієнтацію особистості, усвідомлення себе як частинки соціальної спільності (соціальної групи, нації тощо), вибір свого майбутнього соціального положення і способів його досягнення [29, с. 120].

Основою всіх світоглядних проблем стає проблема сенсу життя («Для чого я живу?», «Як жити?»). Юнак шукає глобальне формулювання «служити людям», «приносити користь». Його цікавить не стільки питання «Ким бути?», скільки «Яким бути?», а також гуманістичні цінності (він готовий працювати в системі соціального захисту), громадська спрямованість особистого життя (боротьба з наркоманією тощо), широка соціальна благодійність, ідеал служіння. Цьому віку властиві рефлексія і самоаналіз.

Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною збудливістю (неврівноваженість, різка зміна настрою, тривожність і т.п.). Водночас чим

старший юнак, тим сильніше виражено поліпшення загального емоційного стану.

Розвиток емоційності в юності тісно пов'язане з індивідуально - психологічними властивостями людини, її самосвідомістю, самооцінкою. Утворення незмінної самосвідомості і стабільного образу «Я» - центральне психологічне новоутворення юнацького віку. Складається система уявлень про самого себе, яка незалежно від того, істинно воно чи ні, являє собою психологічну реальність, яка впливає на поведінку, породжує ті чи інші переживання. Все це пов'язано з посиленням особистісного контролю, самоврядування, з новою стадією розвитку інтелекту, з відкриттям свого внутрішнього світу [44].

Відкриття свого внутрішнього світу, його емансипація від дорослих - головне надбання юності. Зовнішній світ починає сприйматися через себе. З'являються схильність до самоаналізу і потреба систематизувати, узагальнювати знання про себе (розібратися у своєму характері, своїх почуттях, діях, вчинках). Відбувається співвідношення себе з ідеалом, з'являється можливість самовиховання. Зростає волюва регуляція. Виявляється прагнення до самоствердження. Відбувається самооцінка своєї зовнішності (особливо у дівчат). Спостерігається розбіжність між ідеальним і реальним «Я». Велику роль у сприйнятті світу юнаків і дівчат починає грати той соціальний простір, в якому вони живуть. Тут, в живому спілкуванні, пізнається життя і діяльність дорослих. Сім'я залишається тим місцем, де вони себе відчувають найбільш спокійно і впевнено. З батьками обговорюються життєві перспективи, головним чином професійні. Життєві плани діти можуть обговорювати і з вчителями, і зі своїми дорослими знайомими, чия думка для них важливо. Важливе значення для розвитку особистості в юнацькому віці має спілкування з однолітками. Спілкування з однолітками - це специфічний канал інформації, специфічний вид міжособистісних відносин, а також один з видів емоційного контакту [11]. Стає актуальним пошук супутника життя і однодумців, зростає потреба у

співпраці з людьми, зміцнюються зв'язки зі своєю соціальною групою, з'являється почуття інтимності з певними людьми. Юнацька дружба унікальна, вона займає виняткове місце серед інших прихильностей. Однак потреба в інтимності в цей час практично не задовольняється, задовольнити її вкрай важко. Підвищується вимога до дружби, ускладнюються її критерії [59].

У взаєминах з батьками зберігається прагнення старшокласників до рівності й автономії, що проявляється на таких рівнях:

- поведінковому – прийняття самостійних рішень щодо особисто важливих питань (вибір друзів, проведення дозвілля, підбір одягу);
- емоційна – наявність власних уподобань, незалежних від батьків;
- моральна і ціннісна – наявність власних поглядів та оцінок (І. С. Кон).

Емоційна автономія супроводжується значними труднощами у спілкуванні, якщо батьки несерйозно сприймають нові переживання і бажання своїх дітей: часто глузують або засуджують їх дії чи зовнішність; критикують їх захоплення, друзів, зловживають заборонами. Внаслідок допущених дорослими помилок у старшокласника виникає відчуженість, замкненість, таємниці тощо [74].

Морально-ціннісна автономія демонструється, як правило, у зовнішніх аспектах: слідування моді, екстравагантна поведінка, способи проведення дозвілля. У принципових питаннях подальшого життєвого самовизначення (вибір професії) старшокласники більшою мірою покладаються на батьків.

Відчуття самотності, переживання власної непотрібності, зумовлені віковими суперечностями становлення особистості, викликають у молодих людей нестримне прагнення до об'єднання і спілкування з однолітками, у товаристві яких вони сподіваються знайти такі гостро потрібні їм емоційне тепло, розуміння, визнання власної значущості тощо.

Найважливіше для старшокласника – бути прийнятим, заслужити схвалення, мати престиж серед одноліток. Соціометрія виявляє більш-менш постійні (протягом років) групи популярних і пасивних учнів у класі. Популярність ґрунтується на різних підставах, залежно від групових цінностей і рівня розвитку учнівського колективу.

Такими підставами можуть бути і педагогічно небажані якості учня: недисциплінованість, зухвалість, агресивність. Низький статус у групі, як правило, корелює з високим рівнем особистісної тривожності. Коло спілкування старшокласників відзначається, як розширенням його сфери, так і поглибленням взаємин. Ставлення старшокласників до ровесників вкрай некритичне, процвітає наслідування і конформізм. Виникають юнацькі неформальні об'єднання, що прагнуть функціонувати за межами контролю і опіки з боку батьків і педагогів. Ці об'єднання змішані за віком і соціальним статусом їх учасників. Вони мають значний вплив на старшокласників і можуть негативно позначатись на їх подальшій долі, слугуючи осередками початкового алкоголізму, наркоманії, ігроманії тощо. У деяких випадках такі групи коять протиправні дії і навіть носять кримінальний характер [74].

Юність вважається віком дружби, але самі старшокласники вважають справжню дружбу рідкісною (І.Ю. Кулагіна). Емоційна напруженість дружби знижується при появі любові. Юнацька любов передбачає більшу ступінь інтимності, ніж дружба, і вона як би включає в себе дружбу. В юності відбувається гормональна перебудова, що супроводжує статеве дозрівання, що призводить до посилення сексуальних переживань. Для більшості юнаків характерний різкий ріст сексуального збудження. Спостерігається суттєве зростання сексуальних форм поведінки та інтересу до сексуальних питань. Велике значення надається вираженості приналежності до певного підлозі [28].

Період юності характеризується наявністю кризи, суть якого в розриві, розбіжності освітньої системи і системи дорослішання. Криза виникає на рубежі шкільної та нового дорослого життя. В.І. Слободчиков і Є.І. Ісаєв

криза юності пов'язують із становленням авторства у власному житті (17-21 рік), зі вступом у самостійне життя [35].

Соціально-психологічні властивості цієї вікової групи залежать від соціально-професійного становища. Криза проявляється у катастрофі життєвих планів (не вступив у вуз), в розчаруванні правильності вибору спеціальності, в розбіжності уявлень про умови та зміст діяльності та реальному її протіканні. У кризі юності молоді люди стикаються з кризою сенсу життя. Відсутність внутрішніх засобів розв'язання кризи призводить до розвитку негативних явищ, наприклад, наркоманії, алкоголізму. Центральною проблемою стає знаходження молодою людиною індивідуальності, самостійності у становленні своїх здібностей, у визначенні свого власного погляду на життя. Відособлюючись від образу себе в очах найближчого оточення, долаючи професійно-позиційні і політичні детермінації покоління, об'єктивуючи багато своїх якостей як «Я», людина стає відповідальним за власну суб'єктність, яка часто складалася не з волі і без відома її носія. Цей мотив упередженого і невпинного розсекречення власної самості, переживання почуттів втрати колишніх цінностей, уявлень, інтересів і пов'язане з цим розчарування і дозволяє кваліфікувати цей період як критичний - криза юності [78].

Автори вбачають у кризі юності негативні і позитивні сторони. Негативні моменти пов'язані з втратою налагоджених форм життя - взаємовідносин з іншими, способів і форм навчальної діяльності, звичних умов життєдіяльності і т.п. і вступом в новий період життя; позитивні - з новими можливостями становлення індивідуальності людини, формування громадянської відповідальності, свідомого і цілеспрямованого самоосвіти. В юності відбувається оволодіння професією, створення своєї сім'ї, вибір свого стилю і свого місця в житті.

У життєдіяльності юнаків безперечна роль належить їхньому спілкуванню з ровесниками. Проте основною умовою спілкування з дорослими є довіра. Юнаки щиріші в спілкуванні з однолітками, оскільки

переконані, що ті розуміють їх краще, ніж дорослі [4]. Розвиток людини в період юності може йти декількома шляхами. Юність може бути бурхливою: пошуки сенсу життя, свого місця в цьому світі можуть стати особливо напруженими. Деякі юнаки плавно й безупинно просуваються до переломного моменту життя, а потім відносно легко включаються в нову систему стосунків. Вони більше цікавляться загальноприйнятими цінностями, більшою мірою орієнтуються на оцінку оточення, авторитет дорослих. Можливі й різкі, стрибкоподібні зміни, які, завдяки добре розвиненій саморегуляції, не спричиняють складностей у розвитку.

Під час переходу від підліткового до юнацького віку відбувається зміна в ставленні до майбутнього: якщо підліток дивиться на майбутнє з позиції сьогодення, то юнак дивиться на сьогодення з позиції майбутнього. Вибір професії й типу навчального закладу неминує диференціює життєві шляхи юнаків і дівчат, закладає основу їх соціально - психологічних й індивідуально-психологічних розходжень. Навчальна діяльність стає професійно-учбовою, що реалізує професійні й особистісні устремління юнаків і дівчат. Провідне місце в старшокласників займають мотиви, пов'язані із самовизначенням і підготовкою до самостійного життя, з подальшою освітою й самоосвітою. Ці мотиви набувають особистісного сенсу й стають значущими [11].

Розвиток пізнавальних процесів старшокласника зумовлений загальним характером його розумової діяльності. Розумовий розвиток уповільнюється за темпами, але якісно він значно ускладнюється, забезпечуючи формування світогляду, як системи поглядів на дійсність. Старшокласник оволодіває складними інтелектуальними операціями, відбувається суттєве збагачення понять, диференціація інтересів, здібностей. Формується індивідуальний стиль розумової діяльності.

Сприймання стає складним інтелектуальним процесом, диференціація та інтеграція якого серед інших пізнавальних процесів досягла високого рівня завдяки опорі на попередній досвід, наявні знання та розумові

здібності. Зростають можливості уваги, які повною мірою виявляються тільки за умови глибокого пізнавального інтересу до об'єкту пізнання. Тому показники уваги сильно залежать від мотивів пізнавальної діяльності, не мають стабільного характеру. Юнаки часто проявляють неуважність до навчального матеріалу через те, що надто заглиблені у свої особистісні проблеми, глибоко переживають негаразди у спілкуванні з оточуючими тощо (П. Я. Гальперін). Можна говорити про те, що основні труднощі старшокласник відчуває при потребі переключити увагу, водночас відволікаючись від своїх глибинних переживань [74].

Пам'ять вдосконалюється під впливом розвитку волі та мислення. Довільна пам'ять виразно випереджує мимовільну. Якість запам'ятовування залежить як від вольових здібностей старшокласника, так і від володіння ним прийомами розумової обробки матеріалу, а також від інтересів, пов'язаних із професійним вибором. Старшокласник володіє всією системою способів довільного запам'ятовування, які детально вивчив А. О. Смірнов. Завдяки цьому в школяра зростає продуктивність пам'яті на абстрактний матеріал.

Мислення старшокласника розвивається в умовах складної навчальної діяльності, що забезпечує оволодіння ним науковими знаннями, які утворюють основу світогляду особистості. Старшокласник спроможний до самоосвіти, досягаючи при цьому результатів того ж рівня, що й в умовах навчання. Мислення оперує знаннями, якими володіє старшокласник. Зростає роль логічних міркувань та отримання правильних умовиводів.

Ознаками мислення старшокласника є такі властивості:

- Системність, коли учень цілеспрямовано шукає зв'язки між своїми знаннями, причини тих чи інших фактів, подій, намагається усвідомити їх закономірний характер;

- Рефлексивність (свідоме використання мислення для пошуку відповіді на питання, гнучке використання засобів мислення, його варіативність, гіпотетичність);
- Світоглядна орієнтація, теоретизування, творення абстрактних теорій, захопленість філософськими роздумами (Н. С. Лейтес, Ж. Піаже);
- Орієнтація на пошук, мислення носить продуктивний, творчий характер. Учень прагне самостійно дійти до сутності питань, цікавих йому, дати їм своє пояснення. Приймає на себе роль науковця, шукача, відтворює науково-пошуковий процес, наприклад, при доведенні теореми, виведенні формули. Володіє елементарною формою інтелектуального експерименту;
- Обмеженість мислення пов'язана із відсутністю системи та методу. Це особливо загострюється при виникненні помилок у мисленні, при отриманні хибних результатів, які старшокласник не в змозі подолати [68].

Мовлення ускладнюється за змістом та формою завдяки розвитку мислення та оволодінню всіма системами (насамперед, лексичною та синтаксичною) рідної та іноземної мов. Старшокласник на досить високому рівні володіє всіма видами мовлення (діалогічним і монологічним, усним і писемним, зовнішнім і внутрішнім). Це дає йому можливість точно висловлювати свої думки й переживання. Здійснюється перехід від розгорнутого до скороченого внутрішнього мовлення, останнє стає формою існування мисленнєвих дій.

Уява старшокласника відзначається довільністю, що виявляється у здатності планувати свою діяльність і подальший життєвий шлях. Досконалішою стає репродуктивна уява. За допомогою творчої уяви старшокласник спроможний розробляти складні задуми творчих робіт (малюнків, конструювання, творів) та втілювати їх. У планах на майбутнє важливе місце посідають мрії, які стають конкретними й дієвими.

Юнацьке Я ще невиразне, розпливчате, воно нерідко переживається як неясне занепокоєння або відчуття внутрішньої порожнечі, яку необхідно

чимось заповнити. Звідси зростає потреба в спілкуванні й одночасно підвищується його вибірковість, потреба в самоті. Відбувається поглиблення й диференціація дружніх зв'язків на основі емоційної, інтелектуальної близькості підлітків. Підсилюються контакти з особами протилежної статі, а також із дорослими в разі виникнення складних життєвих ситуацій. Таким чином, старшокласники, опинившись на порозі дорослості, спрямовані в майбутнє. Реалізація основних потреб цього віку приводить до відносної стабілізації особистості, формування «Я-концепції», світогляду. Центральним новоутворенням стає самовизначення – професійне та особистісне [74, с. 6-9].

Емоційна сфера старшокласників складна та різнобарвна. Вона стає більш насиченою та гнучкою порівняно із підлітком, зростає її керованість та контрольованість. Зменшується вміст афективних реакцій, емоційне життя є інтенсивним, хоча стає менш бурхливим і більш стабільним. Так, юнаки та дівчата, незалежно від типу нервової системи, значно стриманіші й врівноваженіші порівняно з підлітками.

Значного рівня розвитку досягають вищі почуття, які зумовлюють цілу низку потреб: естетичних, інтелектуальних, соціально-моральних. Завдяки високій значущості для старшокласника спілкування на засадах партнерства у нього особливо інтенсивно розвиваються соціальні почуття: емпатія, почуття взаєморозуміння, духовної єдності, чуйності тощо.

В емоційному портреті старшокласника все більш помітними стають індивідуально-типологічні особливості. Дозрівання темпераменту зумовлює його вплив на процес емоційного життя. Серед школярів чітко вирізняються екстравертовані та інтравертовані типи. Перші відкрито і виразно демонструють свої переживання, другі – зовні малоемоційні, спостерігачу важко визначити їхні переживання.

У вольовій сфері зростає рівень свідомого самоконтролю, пов'язаного із прагненням відповідати вимогам групи. Водночас, рівень самоконтролю

ще нестійкий і ситуативний. У різних ситуаціях один і той же старшокласник може поводитись досить непередбачувано. Бракує старшокласнику і вміння докладати систематичні зусилля при подоланні перешкод, що виявляється як слабкість волі, залежність від зовнішніх впливів, безвідповідальність, ненадійність, схильність легко і безпричинно ображатися тощо. При нервово-психічних навантаженнях самоконтроль старшокласника значно знижується.

Самосвідомість старшокласника відзначається егоцентризмом, який відіграє позитивну роль. Він дозволяє молодій людині відкрити свій унікальний внутрішній світ, співвідносячи його із зовнішнім світом, спонукає до осмислення свого місця у дійсності й сприяє становленню світогляду [74].

Важливим фактором формування самосвідомості стає стать особистості. Почуття дорослості координується у свідомості старшокласника із чоловічою чи жіночою роллю. Інтенсивно розвивається сприймання себе як особи певної статі з характерними потребами, мотивами, ціннісними орієнтаціями, ставленнями до представників протилежної статі та відповідними формами поведінки (І. В. Дубровіна).

Розвиток самосвідомості в цей віковий період відбувається у таких основних напрямках (за В. С. Мерліним):

- 1) Усвідомлення самототожності (розмежування «я» – не «я» та його наступність у часовій особистісній перспективі);
- 2) «Я» – суб'єкт діяльності (виникає ще з 3-х років, коли малюк усвідомлює себе як джерело дій, заявляючи «я сам»);
- 3) Усвідомлення своїх психічних якостей (власної індивідуальності);
- 4) Засвоєння системи соціально-моральних самооцінок [74, с. 7].

Формування особистісної ідентичності становить надзвичайно важливий напрям розвитку самосвідомості старшокласника, для якого властива загострена потреба переосмислення свого «Я», пов'язана, по-перше, із різкими й бурхливими змінами зовнішності, появою нових переживань

(криза ідентичності, за Е. Еріксоном), а по-друге, із перспективами життєвого самовизначення та вибором професії (Г.К. Радчук).

У молодих людей виникає увага до власного тіла і до змін у ньому, боляче сприймаються будь-які зовнішні недоліки (низький зріст, повнота, дитячі риси). Вони намагаються бути дорослим, насамперед, ззовні. Посилюється самоспостереження, рефлексія власних переживань, інтерес до внутрішнього світу людини взагалі. Образ «Я» виступає у варіантах: реальне «Я» (яким є тепер), динамічне «Я» (намагаюсь бути), ідеальне «Я» (яким слід бути), фантастичне «Я» (хотів би бути).

Змінюються критерії самоаналізу. Якщо підліток орієнтується на пошук своїх неповторних рис, то юнак – на особливості свого положення серед інших людей. Глибина самоаналізу залежить від соціальних (тип навчального закладу, де навчається юнак), індивідуально-типологічних (екстраверт, чи інтроверт), біографічних (умови сімейного виховання) факторів.

Самооцінка у ранній юності стає більш диференційованою, раціональною, аргументованою і є результатом психічної активності старшокласника у таких основних формах:

- Порівняння досягнутого з очікуваним («я знаю і тому отримав високу оцінку»). Деформація цього способу самооцінки проявляється у тому, що юнаки створюють невинуваті штучні ситуації самоперевірки (перестрибнути з даху на дах 5-ти поверхових будинків; стрибати у воду з високої скелі, не знаючи дна і глибини, бешкетування зі зброєю тощо);
- Аналіз думок про себе, висловлених оточуючими. Дорослі й ровесники користуються різними критеріями оцінювання старшокласників, які іноді протиставляються – те, що схвалюють ровесники, засуджують батьки.

Уявлення про себе розрізняється з узагальненим образом своїх одноліток («Ми») як за змістом, так і за системою оцінок. Хлопці вважають себе менш сміливими, менш комунікабельними та

життєрадісними, ніж однолітки, але добрішими і з краще розвинутою здатністю зрозуміти іншу людину. Дівчата ж припи сують собі меншу комунікабельність, але більшу щирість, справедливість та вірність (І. С. Кон, В. О. Лосєнков).

У десятикласників нижча дисперсія у показниках самооцінки, ніж у випускників (І.Ю. Кулагіна). У більшості учнів вона стабільно висока і порівняно безконфліктна. Переважає оптимістична оцінка себе, своїх можливостей, впевненість переважає над тривожністю. На момент закінчення школи, коли потрібно робити реальний вибір свого майбутнього, не всі учні спроможні зберегти стабільну самооцінку.

Юнацький вік – це період, коли людина вчиться спілкуватися, і відповідно до того, наскільки вона є комунікативною, залежать її стосунки з іншими людьми. Це – сензитивний період для формування життєвих цінностей та світогляду. Основне протиріччя цього віку – оцінка своїх можливостей і здібностей та відсутність засобів реалізації цих здібностей.

1.3.3. Становлення особистості дорослої людини

Дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо) [1].

Індивідуальний розвиток дорослої людини є продовженням онтогенезу із закладеною в ньому філогенетичною програмою. Дорослість – неоднорідний віковий період, що починається після юності і триває до кінця життя. У цьому віці продовжується психічний та особистісний розвиток людини, пошук своєї ідентичності (на основі професії та способу життя), розширюються її можливості як суб'єкта діяльності, пізнання, спілкування.

На дорослу людину покладається відповідальність не тільки за реалізацію власного життєвого покликання, а й за долю інших людей. Вона повинна вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати професійні та особистісні випробування, переживати втрати, які часто загрожують психічному здоров'ю особистості [11].

Потужним є прагнення дорослої людини до все більшої незалежності від батьків, інших дорослих у прийнятті рішень, навіть якщо це пов'язане з ризиком для власного благополуччя. Людина шукає близькості з партнером протилежної статі, усвідомлюючи, що інтимність вимагає взаємної довіри, підтримки, розпочинає сімейне життя [4].

Досягнення соціальної зрілості є передумовою самостійності дорослої людини на роботі й у сім'ї, реалізації її здібностей і мрій. Вона здатна критично оцінити життя, приймаючи рішення про правильність обраного життєвого шляху чи шукаючи нову ідентичність [5, 7, 10].

Розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямками:

а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху;

б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності [12, с. 75-112].

В історії вікової психології основні характеристики дорослості слугували еталонами для оцінки якостей особистості у попередні вікові періоди, репрезентували рівень психічного й особистісного розвитку, до якого мали поступово наближуватися дитинство, підлітковий вік і юність. Дорослість розглядалася як стабільний період. Наприклад, французький психолог Отто Клапаред (1899-1992) характеризував зрілість (дорослість) як стан психічної "скам'янілості", коли припиняється процес розвитку. На думку американського психолога Вільяма Джеймса (1842-1910), після 25 років дорослі не можуть творити нові ідеї. Подібної позиції дотримувався Ж.

Піаже, стверджуючи, що розвиток інтелекту людини зупиняється на порозі дорослості [10].

Психологічні характеристики дорослої людини використовували як еталони і при виявленні інволюційних процесів (втрати чи спрощення функцій) у період старіння. З виникненням наприкінці XIX - на початку XX ст. геронтології - науки, що вивчає проблеми старіння людини, - дані про молодих людей використовували для визначення величини зниження функцій або їх збереження в загальному інволюційному процесі [36].

Психологія дорослих як самостійна галузь психології почала формуватися в 30-ті роки XX ст., однак активний її розвиток намітився лише в останні роки. Тому концептуальна основа та практична база досліджень психіки дорослої людини перебувають на стадії формування. Найгрунтовніше досліджено розвиток пізнавальної сфери та інтелекту дорослої людини, не з'ясованими залишаються багато таємниць становлення особистості на різних етапах дорослості.

Період дорослості – найбільш довгий період онтогенезу. Його ділять на три стадії: молодість, середня дорослість, пізня дорослість (старість).

Виділяють багато ознак дорослості:

- новий характер розвитку, який тепер менше залежить від фізичного зростання та когнітивного удосконалення:

- здатність реагувати на зміни та успішно пристосовуватися до нових умов, позитивно розв'язувати протиріччя та труднощі;

- подолання залежності та здатність брати відповідальність за себе та за інших;

- деякі риси характеру (твердість, розсудливість, надійність, чесність, тощо);

- соціальні та культурні орієнтири (ролі, ставлення) для визначення успішності розвитку [28].

Відзначимо, що поняття "дорослість" та "зрілість" не є тотожними. Зрілість – це найбільш соціально активний та продуктивний період

життєдіяльності, коли може бути здійснена тенденція до найвищого рівня розвитку інтелекту та особистості. Древні греки називали цей період та стан душі "акме", що означає "вершина". найвищий ступінь.

У теорії Е. Еріксона зрілість – це вік "здійснення діянь", найбільш повний розквіт, коли людина стає тотожною сама собі. Головні лінії розвитку людини середніх років – це генеративність та не заспокоєність. Робота та піклування – основні турботи зрілих людей. Якщо особистість виявляється "заспокоєною" в якомусь сенсі, то починається застій та деградація, які проявляються в інфантильності та самопоглинутості [38].

У гуманістичній психології центральне значення надавалося процесові самоактуалізації, самореалізації дорослої людини. Так, А. Маслоу писав, що особистість, яка самоактуалізується, не обмежується задоволенням дефіцитарних (елементарних) потреб, а прагне до вищих, буттєвих цінностей (таких, як істина, краса, добро тощо). Такі люди прагнуть досягти висот у своїй справі (або, можливо, й вищого рівня). Але необхідно пам'ятати, що самоактуалізація – це процес, який вимагає напруженої роботи над собою. Зрілість, як зазначав Олпорт, виділяється ступенем функціональної автономії її мотивації. Дорослий індивід є здоровим та продуктивним, якщо він перевершив ранні (дитячі) форми мотивації та діє усвідомлено [36].

Б.Г. Ананьєв підкреслював онтогенетичні зміни, які відбулися за останнє сторіччя: прискорення процесів дозрівання та уповільнення процесів старіння, особливо у сфері інтелекту та особистості сучасної людини, що привело до розширення діапазону дорослості.

В.І. Слободчиков та Г.А. Цукерман вважають, що суть першого ступеня дорослості (17-42 роки) полягає в індивідуалізації системи суспільних цінностей та ідеалів відповідно індивідуальної позиції людини, яка стає суб'єктом суспільних відносин. Кінцева стадія (після 39 років) – універсалізація – розглядається як потенційна можливість досягнення найвищого духовного розвитку, входження в простір надлюдських цінностей.

Г. Крайг вважає, що на період дорослості припадає три чверті людського життя і розподіляє цей період на три стадії:

Рання дорослість 20 — 40 років

Середня дорослість 40 — 60 років

Пізня дорослість від 60 років і більше.

Е. Еріксон пропонує такі стадії розвитку особистості в період дорослості: Рання дорослість від 20 до 40—45 років

Середня дорослість від 40—45 до 60 років

Пізня дорослість понад 60 років

Висновки до першого розділу

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження, визначено мету, завдання, припущення (гіпотезу), сформульовано об'єкт та предмет дослідження, описано методи та організацію дослідження; відображено наукову новизну, практичне значення, визначено теоретико-методологічні засади дослідження, представлено інформацію про апробацію роботи.

Підсумовуючи, зазначимо, що в першому розділі нами було проаналізовано психолого-педагогічну літературу, структуровані етапи дослідження феномену психологічного благополуччя. Окреслено поняття «психологічне благополуччя», виокремлено його структуру. Також ми охарактеризували психологічні особливості особистості на різних етапах онтогенезу (підлітковий вік, юнацький вік та вік дорослості).

Таким чином виокремили відмінності, які існують між зазначеними віковими етапами, надавши при цьому ґрунтовний опис психологічних особливостей, враховуючи вікові межі.

Отже, психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення трактується в широкому сенсі — це не лише тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значущої мети, результатів.

В структурі психологічного благополуччя К. Ріфф виділила шість компонентів, які визначають його рівень:

- самоприйняття (самоприйняття в психології – це ступінь прийняття людиною себе, задоволення рівнем індивідуального розвитку, особистісних особливостей);
- позитивні відносини з оточуючими;
- автономію;
- управління навколишнім середовищем (компетентність);
- наявність цілей в житті;
- особистісне зростання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологічні засади дослідження психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя, як вже зазначалось, дослідниками вивчалось ще з другої половини ХХ століття. А. В. Вороніна розглядала його як системну якість людини, що набувається нею у процесі життєдіяльності. Дана якість виявляється в переживанні смислової наповненості свого життя і дозволяє актуалізувати індивідуально-психологічні можливості людини для досягнення нею внутрішніх, соціально спрямованих цілей [15].

При вивченні даної теми ми посилались на праці багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідників. Оскільки в процесі дослідження даного явища за тривалий етап розвивалось достатньо напрямів і підходів, варто зазначити про те, що серед них є ті, що привернули нашу увагу. Оскільки, як вже зазначалося вище, психологічне благополуччя розглядалося за двома підходами: гедоністичним та евдемоністичним. Спроби переосмислення даного феномену привели до появи конструктів суб'єктивного, психологічного, евдемоністичного та гедоністичного благополуччя, проблема теоретичного визначення яких й нині залишається актуальною. Поглиблений аналіз сутності феномену психологічного благополуччя та визначення його факторів становлення також потребують уваги дослідників. Кожен з цих підходів має свої переваги та недоліки. Перш за все початок свого психологічного благополуччя вчені пов'язують саме з гедоністичною парадигмою (Н. Бредбурн, Е. Дінер). Вони увагу акцентували на суб'єктивному благополуччі як домінуванні позитивного афекту над негативним та задоволеності життям.

Представники іншого, евдемоністичного підходу зазначали той факт, що психологічне благополуччя виступає як ступінь реалізації особистістю аспектів позитивного функціонування (К. Ріфф).

За останні роки з'явилася тенденція об'єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему психологічного благополуччя, оскільки кожен із запропонованих раніше підходів мав свої переваги та недоліки, а поєднання двох даних напрямів дозволяє побачити більш широкую картину формування даного явища в той чи інший віковий період.

Тому зваживши всі плюси та мінуси, нами було обрано той підхід, який дозволив поглянути та дослідити явище психологічного благополуччя з різних кутів зору. Так, при вивченні теоретичних основ, спрямованих на розгляд явища, на нашу думку, найбільш інтегральний та багатofункціональний підхід щодо факторів, які впливають на рівень психологічного благополуччя, представлений у роботах Батуріна М. О. Автор зі своїми однодумцями надали наступну модель факторів особистісного благополуччя (термін, який на думку дослідників, охоплює гедоністичне та евдемоністичне благополуччя). Першу групу складають зовнішні (позаособистісні) фактори: 1) біологічні (вітальність як інтегральний чинник здоров'я, стать, вік і т. д.); 2) соціальні (сімейні та міжособистісні відносини в більш широкому соціумі); 3) матеріальні (рівень доходів, житлово-побутові умови, якість відпочинку і дозвілля тощо). Кожна група і кожен фактор окремо являють собою потенційні компоненти позаособистісного благополуччя. Кожний потенційний фактор стає актуальним, якщо він має або отримує в якийсь момент суб'єктивну значимість для особистості.

Оскільки в своїй дослідницькій роботі з числа концепцій нами було обрано евдемоністичний підхід, то до другої групи, яка дозволяє охарактеризувати психологічне благополуччя, входять психологічні (особистісні) фактори. Загальновідома концепція К. Ріфф, в основі якої лежать ідеї гуманістичної та екзистенціальної психології, й, перш за все,

ідея про те, що людина має вільну волю і здатність досягти психологічного благополуччя, незважаючи на зовнішні умови. Тому, на основі даного підходу психологічне благополуччя засноване на позитивному функціонуванні особистості. На думку К. Ріфф, психологічне благополуччя виступає як базовий суб'єктивний конструкт, який відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенціалу можливостей людини. Цей погляд здається нам найбільш конструктивним щодо вивчення даного питання.

Разом з тим К. Ріфф запропонувала власну модель психологічного благополуччя, до якої входить шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування. У поєднанні ці аспекти охоплюють психологічне благополуччя, яке включає позитивну оцінку себе і свого минулого життя, почуття подальшого зростання і розвитку як особистості, переконання, що життя людини є цілеспрямованим і значимим, успішні відносини з оточуючими, здатність керувати ефективно своїм життям і навколишнім середовищем та почуття самовизначення.

Проте, варто зазначити, що на нашу думку, важливими факторами психологічного благополуччя окрім вищезазначених виступає рівень задоволеності життям, що у представленій моделі може розглядатися як основа міжособистісного рівня факторів психологічного благополуччя.

Також психологічне благополуччя нерозривно пов'язане з поняттям щастя. Загалом Е. Дінер назвав три фактори, які існують та можуть впливати на щастя:

- Соціальна підтримка.
- Відчуття поваги до себе.
- Цілі і смисл життя [37, с. 80 - 89].

Психологічне благополуччя спочатку розглядалось дослідниками як баланс між позитивним і негативним досвідом. Кожна людина так чи інакше аналізує події свого життя відповідно до того, які наслідки мають ці події для неї.

Своє розуміння психологічного благополуччя у працях було викладено Е.Дінером. Він підтримував думку Н. Бредберна про позитивний і негативний баланс, проте він свою частину розуміння поняття. Він вважав, що більш вдало є поняття з точки зору суб'єктивного благополуччя. У структурі суб'єктивного благополуччя він виокремив три складові: задоволення, комплекс приємних емоцій і комплекс неприємних емоцій. Також до даних компонентів було додано сторони самоприйняття: когнітивна та емоційна. Когнітивна відповідає за інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами свого життя, емоційна – за наявність хорошого чи поганого настрою.

Далі дослідження набувають свого розвитку і вдосконалюють знання про психологічне благополуччя. Увага приділялась аналізу праць Карен Ріфф, оскільки саме вона надала найбільш обґрунтовану характеристику поняттю «психологічне благополуччя», яке найчастіше зустрічається у психологічній літературі. При розробці структури психологічного благополуччя К.Ріфф зверталась до поглядів Н.Бредберна, проте її погляди на дану проблему суттєво відрізняються від першооснови. Автор більш доступно проаналізувала дане поняття і виокремила наступні структурні компоненти: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, управління навколишнім середовищем, автономія, особистісне зростання та мета в житті [2, 7].

Свої погляди на поняття психологічного благополуччя розкрили вітчизняні вчені такі як П. Фесенко та Т. Шевеленкова. Вони трактують даний феномен як суб'єктивне переживання (посилання на погляди Е.Дінера) та суб'єктивна оцінка себе та власного життя і позитивного функціонування особистості (як певним чином характеризувалось у працях К.Ріфф та її шестикомпонентної теорії феномену психологічного благополуччя) [33, 38].

Неабияке місце у ланцюгу дослідження психологічного благополуччя займають праці А.Вороніної, П.Фесенка, О.Ширяєвої. Увага зосереджується у їх дослідженнях на створенні моделі психологічного благополуччя.

Зокрема А.Вороніна вважала, що модель психологічного благополуччя має включати психосоматичне, психічне і психологічне здоров'я. Ці компоненти на її думку, є рівнями психологічного благополуччя [32, с. 100 - 116].

П. Фесенко звертає увагу на те, що психологічне благополуччя – це перш за все рівень спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування особистості, до яких належать: особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, мета в житті, позитивні відносини з оточуючими тощо [33, с. 133 - 134].

Окрему точку зору на розуміння поняття психологічного благополуччя знаходимо у працях І.Дубровіної, Б.Братуся, А.Созонтова, які присвячені аналізу взаємозв'язку міжособистісних рис людини та суб'єктивного відчуття благополуччя [38].

Зважаючи на те, що емпіричне дослідження в нашій роботі базується на порівнянні двох оціночних факторів: психологічного благополуччя та рівня задоволеності життям, також варто зупинитися на розгляді другої частини, а саме: задоволеності життям особистості.

У працях багатьох українських і зарубіжних дослідників різнобічно представлено вивчення зазначеної проблеми, аналіз яких робить зрозумілим взаємозв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптованості особистості та її якості життя, адже в суспільстві якість життя тісно перегукується з вибором стилю життя, креативністю, рівнем особистісної творчої обдарованості, утворенням системи позитивних ціннісних орієнтацій і «Я-концепції», які, у свою чергу, впливають на результат розвитку її загальної культури, зрілості й гармонійності, а отже на особистісне й професійне самовизначення та соціальну адаптованість [15].

Проаналізувавши ряд праць, ми зупинились на теоретичному аналізі даного поняття, узагальненого Ж. Вірною. Загалом термін «задовольняти» тлумачиться так: «бути відповідним до чийхось вимог, сподівань», а термін «задоволеність» (satisfaction) розглядається як суб'єктивна оцінка

якості тих чи інших об'єктів, умов життя й діяльності, життя в цілому, відносин із людьми, самих людей, у тому числі й самого себе (самооцінка). Поняття «задоволеність життям» широко використовується в суспільних науках як категорія, що відображає якість умов життя людини, ступінь задоволення її потреб. При цьому, якість життя також можна визначити як ступінь комфортності людини як у своєму внутрішньому світі, так і в рамках свого суспільства. Критерії якості життя застосовуються для оцінки рівня життя людей при розробці різних медичних і соціальних програм для різних груп населення. Якість життя особистості є індивідуальним і суб'єктивним поняттям, що об'єднує в своїй суті найважливіші сфери життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість життя, а негативне сприйняття свого життя – про негативну якість життя. Отже, соціальне самопочуття й благополуччя людини значною мірою визначається системою соціального управління життєзабезпечення, де проектується єдиний рекреаційний комплекс, що охоплює всі напрямки взаємодії людини з її природним, культурним і соціальним оточенням [15, с. 21-22].

Однією з найважливіших складових категорії «задоволеність життям» є суб'єктивні умови екзистенції людини. При побудові концепції якості життя для економістів об'єктивним є рівень життя в сенсі економічних, тобто соціально-побутових умов, а для представників гуманістичних наук є ступінь задоволення потреб. Отже, переживання задоволеності життям залежить від задоволення потреб, рівня домагань, вимог до себе й очікувань від життя, а також від можливостей реалізації своїх прагнень. Особистість має балансувати між задоволенням власних потреб і потреб суспільства; вона повинна підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування й умовами середовища, соціально-психологічного простору. Таку внутрішню рівновагу особистості Р. Шаміонов визначав як суб'єктивне благополуччя [11].

Подальший розвиток дістало положення про детермінованість задоволеності життям, ставленням до себе, самооцінкою, характером

міжособистісних стосунків. Також задоволеність життям розглядають крізь призму емоційно-оціночного ставлення до життя. Воно визначається основними ставленнями особистості до себе, до соціального світу, до окремих найбільш значущих для індивіда осіб. Характер безпосереднього емоційного ставлення до життя перш за все детермінований інтерперсональними чинниками – ставленням особи до значущих інших, ставленням з їхнього боку, у цілому – задоволенням потреб соціальної належності, а також емоційним ставленням до себе. Оціночний компонент ставлення до життя зумовлюється самооцінкою, задоволенням потреб компетентності в цілому.

А. Адлер зазначав, що задоволеність життям виходить від соціального інтересу як основи людського існування. Він припускав, що люди живуть вигадкою й уявленнями про належне, і на поведінку людини набагато більше впливають очікування, пов'язані з майбутнім, ніж події минулого. Отже, задоволеність життям людей залежить від їхніх очікувань стосовно майбутнього, тобто індивід задоволений своїм життям, якщо воно відповідає його сподіванням і вимогам. Дослідник виходив із того, що люди, визначаючи за допомогою вигадки свої особисті цілі, тим самим (за допомогою цих цілей) визначають свою поведінку й стиль життя [17].

Для представників гуманістичних наук задоволеність життям визначається задоволеністю потреб. Потреба – це особливий стан психіки індивіда, усвідомлена ним незадоволеність, відчуття нестачі чогось, відображення невідповідності між внутрішнім станом і зовнішніми умовами. В основу теорії ієрархії потреб А. Маслоу покладено: по-перше, тезу про те, що поведінка людини спрямовується намаганням задовольнити її найсильнішу на даний момент потребу; по-друге, передбачення, що потреби людини мають ієрархічну структуру, тобто вони можуть бути впорядковані за критерієм зростання їх важливості для людини; по-третє, припущення, що найсильніша потреба визначає поведінку людини доти, доки вона не буде задоволена. Якщо одночасно існують дві або

більше однаково сильні потреби, то домінуючою є потреба нижчого рівня. Це означає, що потреби задовольняються в певному порядку: потреби нижчого рівня мають бути в прийнятному ступені задоволені, перш ніж для даної людини стануть істотно важливими потреби більш високого рівня. Задоволення потреб вищих рівнів можна досягти шляхом створення атмосфери, котра поліпшує міжособистісні контакти індивідів [15].

Як найвищий рівень розвитку потреб індивіда, досягнення якого можливе за умови задоволення потреб попередніх рівнів, А. Маслоу розглядає потребу самоактуалізації. Актуалізація потенціалів визначається як усвідомлення й прийняття (інтеграція до «Я-концепції») раніше неусвідомлюваних власних можливостей і психічних змістів. Говорячи про задоволеність життям у контексті самоактуалізації особистості, слід зробити акцент на задоволенні потреби в соціальній оцінці й визнанні, адже вона передує потребі самоактуалізації. Таким чином, трактування задоволеності життям із психологічної позиції здійснюється в контексті потреб, прагнень і досягнень, емоційно-оціночного ставлення до себе та інших, «Я-концепції», самоактуалізації, щастя й психологічного (суб'єктивного) благополуччя. Найоптимальнішим варіантом розгляду задоволеності життям особистості є контекст її соціального самопочуття й суб'єктивної оцінки якості життя та здоров'я.

Для вивчення особливостей задоволеності життям існує багато тестів, а саме: «Індекс життєвої задоволеності», опитувальник «Ставлення до здоров'я» Р. Березовської, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймона. Проте, опитувальник «Рівень задоволеності життям» дає можливість проаналізувати дане явище на різних вікових етапах.

В основу нашого емпіричного дослідження покладені саме ці представлені вище моделі формування психологічного благополуччя. За допомогою статистичного аналізу буде проаналізована залежність

показників психологічного благополуччя та рівня задоволеності життям кожної вікової групи.

2.2. Організація та проведення дослідження

Емпіричне дослідження було проведено за участі 30 підлітків (Шоломківської загальноосвітньої школи), 30 юнаків (студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка) та 30 дорослих (жителів м. Житомир та Житомирської обл.). Оскільки опитування проводилось анонімно, то в результатах дослідження увага надається такому фактору як вік досліджуваного.

Особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу визначалися за допомогою методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко) (Див. Додаток А), «Шкала задоволеності життям» Е. Дінер (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва) [14, 19] (Див. Додаток Б).

Статистична обробка здійснювалась за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Це дозволить побачити, наскільки наші припущення про те, чи існує зв'язок між такими двома явищами як психологічне благополуччя особистості та рівень задоволеністю життям.

На основі графічного зображення отриманих даних, зведених у загальні таблиці, зможемо побачити переважання того чи іншого фактора психологічного благополуччя в залежності від віку досліджуваного.

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Scales of Psychological Well-Being – SPWB) в адаптації на російську мову Т. Шевеленкової та П. Фесенко. Існує також україномовна адаптація, яка є, однак, недостатньо надійною. Психологічне благополуччя має стосунок до евдемонічної традиції в психології щастя, і вимірюється методикою в якості «інтегрального показника ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, що виокремлюються в контексті

теорії психологічного благополуччя К. Ріфф як базові», а також «ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається в відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям» [80].

Бланк методики являє собою список тверджень. Існує декілька варіантів опитувальника, що відрізняються між собою за кількістю тверджень. Найпоширенішим і таким, що застосовується нами, є опитувальник із 84 тверджень, на кожне із яких можна відповісти від 1 («Абсолютно не згоден») до 6 («Абсолютно згоден») [19, 32].

Шкала задоволеності життям Е. Дінера із співавторами (Satisfaction With Life Scale – SWLS) в російськомовній адаптації Є. Осіна та Д. Леонтєва [25]. Шкала містить 5 тверджень, згоду з кожним із яких пропонується оцінити за 7 - бальною шкалою, і вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням особи. Показник є тісно пов'язаним з об'єктивними показниками успішності життя. Важливо відмітити, що твердження індивіда про те, наскільки він задоволений життям в даний момент, залежить від результатів його порівняння з певним стандартом, еталонним станом справ, що його індивід виробив для себе. Здоров'я, доходи, стосунки з іншими, безумовно, багато значать для людей, але різні люди можуть вибудовувати різні ієрархії важливості цих сфер життя для свого щастя.

Висновки до другого розділу

Отже, в даному розділі нами було виокремлено методи, які дозволяють дослідити явище психологічного благополуччя особистості, проаналізували його з точки зору надійності. Також було звернуто увагу на апробацію обраних методів дослідження. Таким чином нам вдалося провести зв'язок різних поглядів вчених на проблему психологічного благополуччя та виокремити з-поміж вже існуючих теорій ту, яка на наш погляд є більш наповненою та змістовною.

Дослідження психологічного благополуччя проводилось за допомогою опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» Карен Ріфф та методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (адаптована Д. Леонтьєвим та Є. Осінім. Порівняльний аналіз забезпечуватиметься за допомогою методу статистичної обробки даних – коефіцієнтом кореляції Пірсона.

Розділ 3. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ

3.1. Дослідження психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу

В ході проведеного дослідження, на первинному етапі, з використанням опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко) було проаналізовано психологічне благополуччя за 6 факторами: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, наявність цілей в житті, особистісне зростання.

Кожній з груп досліджуваних, а саме: 30 підлітків, 30 юнаків та 30 людей віку середньої дорослості було запропоновано 84 твердження, з якими досліджувані мали погодитися або не погодитися. Твердження опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. В залежності від цього необхідно було обвести цифру, яка краще всього відображає міру згоди або незгоди з кожним твердженням. Таким чином відповіді було згруповано і представлено в додатках. Так, показники за факторами психологічного благополуччя у підлітковому віці представлені в додатках (Див. Додаток В та Додаток Г). В даній таблиці представлені результати по кожному досліджуваному окремо та середні бали за кожним фактором зокрема. Тут ми можемо спостерігати варіювання балів, набраних досліджуваними, в межах від 42 до 73.

Група досліджуваних підлітків найвищий бал набрала за фактором позитивне відношення з оточуючими. На діаграмі ми можемо спостерігати дану тенденцію: переважаючу роль відіграє саме позитивне відношення з

оточуючими, другорядна роль відводиться таким факторам як управління навколишнім середовищем, цілі в житті та самоприйняття. Найменш значна роль в даному випадку відводиться факторам автономія та особистісне зростання (Див. Рисунок 3.1.).

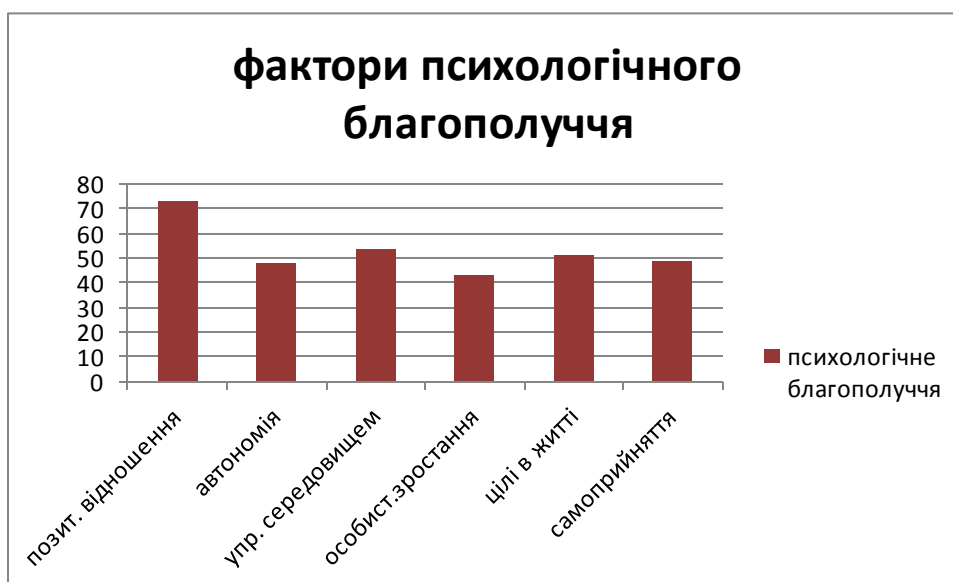


Рисунок 3.1. Загальні показники за факторами психологічного благополуччя у підлітковому віці

Таким чином, виокремлений по групі підлітків фактор позитивні відносини з оточуючими, свідчить про те, що вони отримують задоволення від теплих, довірливих відносин з іними людьми, піклуються про благополуччя оточуючих, здатні до сильної емпатії, прив'язаності і близькості, розуміють необхідність і важливість вміння поступатися. Проте, зважаючи на психологічні особливості підліткового віку, варто зауважити, що пер за все особа, шукаючи підтримки в оточуючих, має власну вигоду, оскільки переважає потреба у спілкуванні та розумінні зі сторони близьких, друзів та оточуючих.

Аналізуючи менш важливі фактори впливу на психологічне благополуччя, а саме: управління навколишнім середовищем, цілі в житті та

самоприйняття, можна узагальнити, що поведінка проявляється в тому, що досліджуваним важлива оцінка оточуючих, вони частково або повністю залежать від думок інших. Досліджуваним не вистачає відчуття спрямованості на конкретну ціль, відсутні або частково сформовані переконання, які б надавали життю сенс. У разі прийняття значимих для них рішень насамперед відіграє думка близьких або друзів.

Найменш значимі фактори, що визначають психологічне благополуччя особистості в підлітковому віці, відіграють автономія та особистісне зростання. Це проявляється в менш активній життєвій позиції, частковому відчутті особистісної стагнації, відсутності відчуття покращення і експансії з часом.

На наступній діаграмі ми продемонстрували особливості переважання тих чи інших факторів психологічного благополуччя у групі досліджуваних юнаків (Див. Рисунок 3.2.).

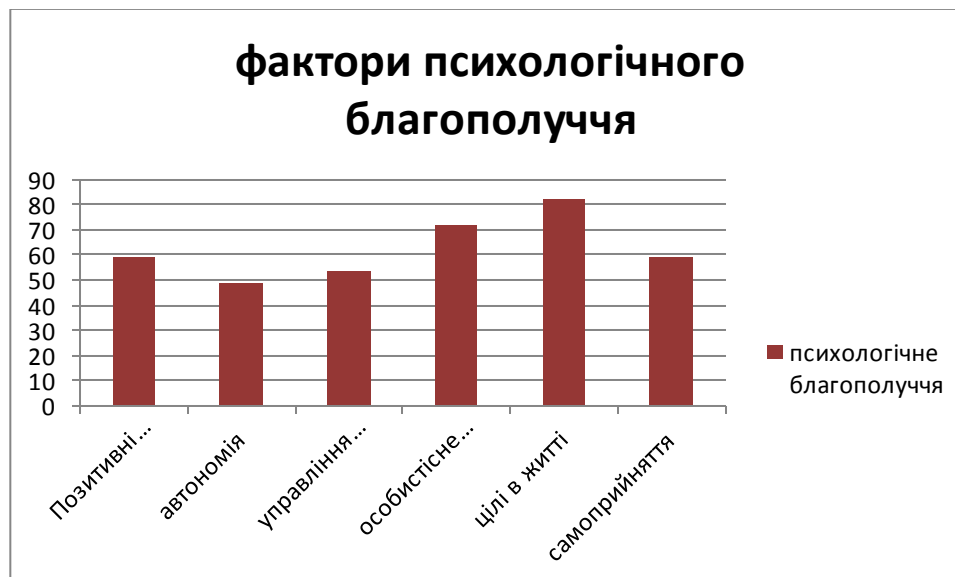


Рисунок 3.2. Загальні показники за факторами психологічного благополуччя в юнацькому віці

На представленій діаграмі ми можемо наочно спостерігати переважання фактора цілі в житті. Група досліджуваних за даним фактором набрала 81 бал, що свідчить про важливість та перевагу над іними факторами, які впливають на формування психологічного благополуччя в даному віковому періоді. Досліджувані мають цілі в житті та почуття спрямованості, почуття осмисленості та усвідомлення свого минулого і теперішнього; у них сформується переконання, які надаються життю сенс. У них є мета, бачення способу її реалізації, а тому і причини, аби жити та досягнути мети.

Менш валивого значення для групи досліджуваних мають значення такі фактори як особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими та самоприйняття. Це свідчить про недостатньо довірливі відносини з близькими їм важко бути відкритими в певних життєвих ситуаціях, бажання змінитися, не бути тими, ким є зараз, а тому прагнення то розвитку, вони відкриті до нового досвіду, проте уноді втрачають ентузіазм в силу свої вікових особливостей.

На останньому місці для групи досліджуваних юнків знаходяться фактори автономія, управління навколишнім середовищем та позитивні відносини з оточуючими. А це свідчення того, що вони мають можливість протистояти соціальному тиску, проте часто звертаються до думки оточуючих, при прийнятті важливих рішень звертаються до референтних осіб або найближчого оточення.

Підсумок про проведення дослідження у юнацькому віці представлені в додатках (Див. Додаток Д та Додаток Е).

На наступній діаграмі представлені результати за факторами психологічного благополуччя групи досліджуваних дорослого віку (середня дорослість) (Див. Рисунок 3.3.).

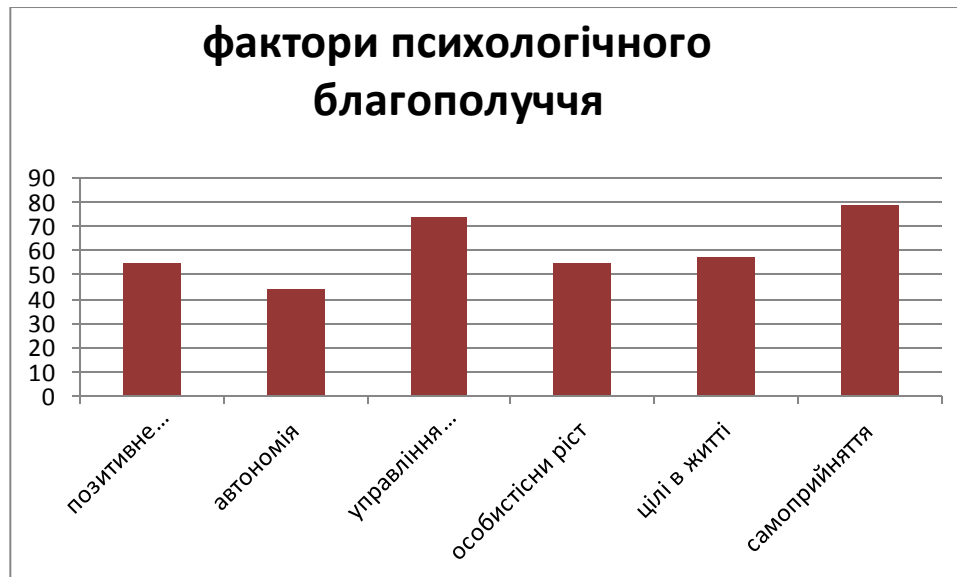


Рисунок 3.3. Загальні показники за факторами психологічного благополуччя віку середньої дорослості

На даної зображенні ми спостерігаємо переважання числового значення такого фактора психологічного благополуччя як самоприйняття. Група досліджуваних віку дорослості (середня дорослість) отримали середній показник 79 балів. Це свідчить про те, що досліджувані позитивно відносяться до себе і свого минулого, усвідомлюють і приймають різні сторони власного Я, при цьому не лише позитивні, а й негативні якості.

Проте на другому місці знаходиться такий фактор як управління наколишнім середовищем, а це характеризує групу досліджуваних як осіб з відчуттям майстерності, їм важливо, аби оточення діяло за принципом «так буде вірно», при цьому керуюча роль повинна належати саме дорослим. Вони відчують, що варто змінити ту чи іншу ситуацію. Вони відчують створення контексту, який дозволить реалізовувати особисті потреби і цінності.

І роль факторів, які в останню чергу впливають на формування психологічного благополуччя на етапі дорослості відводиться автономії, ілям в житті, особистісному зростанню та позитивному відношенню з

оточуючими. Це показник того, що на цьому етапі розвитку особистості їм не важливо іти на компроміс, а відстоювати думку, яка сформувалась на протязі тривалого часу. Отримані результати проведеного дослідження у віковій групі середньої дорослості представлені у додатках (Див. Додаток Ж та Додаток И).

Таким чином, проаналізувавши результати, отримані в ході дослідження за «Шкалами психологічного благополуччя», спостерігаємо переваги того чи іншого фактора на даних вікових етапах.

Проте, наступним кроком нашого дослідження, як зазначалось, було з'ясувати рівень задоволеності життям (Е. Дінера) на вікових етапах підлітків, юнаків та людей середньої дорослості. При цьому, узагальнивши результати груп, ми представили їх у додатках.

Відповідно було визначено середні значення задоволеністю життям по кожній віковій групі. Результати представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Рівень задоволеності життям на трьох етапах онтогенезу

Рівень задоволеності життям	Підлітковий вік	Юнацький вік	Середня дорослість
Низький			
Середній	18	22	
Високий			28

В даній таблиці ми можемо спостерігати наступне явище: у підлітковому та юнацькому віці групи досліджуваних набрали 18 та 22 бали відповідно, при цьому мова йде про середнє значення по групі. Це свідчить про те, що в цілому досліджувані задоволені своїм життям, але хотіли б поліпшити своє життя та погляди на нього в більшості життєвих сфер, наприклад, в роботі, навчанні або в особистому житті і фінансах. Вони більш

ніж задоволені в усіх сферах свого життя, але є якась одна, яка вимагає значних поліпшень. Для них є діапазон для розвитку, це добре.

Середнє значення досліджуваних віку середньої дорослості 28, що свідчить про високий рівень задоволеності життям. Люди, які набрали таку кількість балів, зазвичай цілком задоволені своїм життям. Звичайно, і у них є складнощі і помилки, є якісь області, які вони хотіли б поліпшити, але в цілому вони насолоджуються життям, і відчують, що в основних областях їх життя - навчання, робота, сім'я, фінанси, розвиток і здоров'я - все більш-менш стабільно.

3.2. Порівняльна характеристика особливостей психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу

Провівши дослідження, в ході якого нам вдалося з'ясувати, що на психологічне благополуччя впливає купа факторів, нами було поставлено за мету простежити зв'язок психологічного благополуччя та рівня задоволеністю життям як одного із чинників його формування. Ми до уваги взяли порівняння переважаючого по групі фактора та індивідуальних показників задоволеністю життям. Таким чином за допомогою статистичної обробки даних, а саме коефіцієнта кореляції Пірсона отримані наступні результати, представлені на Рис. 3.4.

Correlations (Spreadsheet4)	
Marked correlations are significant at $p < .05000$	
N=30 (Casewise deletion of missing data)	
Variable	позитивне відношення
задоволеність життям	-0.030514

Рисунок 3.4. Показник коефіцієнта кореляції Пірсона по групі підлітків

Для оцінки значимості r_{xy} ми скористалися таблицею критичних значень r_{xy} .

Таблиця 3.2.

Критичні значення r_{xy} (для рівнів значимості 0,05 та 0,01)

N	0,05	0,01	N	0,05	0,01	N	0,05	0,01	N	0,05	0,01	N	0,05	0,01
10	0,63	0,77	17	0,48	0,61	24	0,40	0,52	31	0,36	0,46	38	0,32	0,41
11	0,60	0,74	18	0,47	0,59	25	0,40	0,51	32	0,35	0,45	39	0,31	0,41
12	0,58	0,71	19	0,46	0,58	26	0,39	0,50	33	0,34	0,44	40	0,31	0,40
13	0,55	0,68	20	0,44	0,56	27	0,38	0,49	34	0,34	0,44	41	0,31	0,40
14	0,53	0,66	21	0,43	0,55	28	0,37	0,48	35	0,33	0,43	42	0,30	0,39
15	0,51	0,64	22	0,42	0,54	29	0,37	0,47	36	0,33	0,42	52	0,27	0,35
16	0,50	0,62	23	0,41	0,53	30	0,36	0,46	37	0,32	0,42	102	0,19	0,25

Якщо отриманий показник $r_{xy} > r_{табл}$ на одному з рівнів значимості, то він є статистично достовірним. У нашому випадку $r_{xy} = -0,03$, що менше (по модулю) за табличний показник $r_{табл}$. Отже, зв'язок між показниками не існує ($p < 0,01$).

Correlations (Spreadsheet4)	
Marked correlations are significant at $p < ,05000$	
N=30 (Casewise deletion of missing data)	
Variable	цілі в житті
задоволеність життям	0,322872

Рисунок 3.5. Показник коефіцієнта кореляції Пірсона по групі юнаків

На рисунку 3.5. представлено коефіцієнт кореляції двох змінних у групі юнацького віку. Якщо отриманий показник $r_{xy} > r_{табл}$ на одному з рівнів значимості, то він є статистично достовірним. У нашому випадку $r_{xy} = 0,32$, що більше (по модулю) за табличний показник $r_{табл}$. Отже, зв'язок між показниками не є значимим при ($p < 0,05$).

Рисунок 3.6.

Показник коефіцієнта кореляції Пірсона по групі дорослих

Correlations (Spreadsheet1.sta)	
Marked correlations are significant at $p < ,05000$	
N=30 (Casewise deletion of missing data)	
Variable	Самоприйняття
Задоволеність життям	0,41

Порівняльний аналіз по групі досліджуваних дорослого віку демонструє відсоток залежності двох ознак, які піддалися кореляції. Показник $r = 0,41$ зі знаком «+» свідчить про те, що існує прямий зв'язок між факторами психологічного благополуччя та рівнем задоволеності життям при ($p < 0,05$).

Висновок до третього розділу

В третьому розділі ми узагальнили результати проведеного дослідження, а саме: представили результати за даними дослідження опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Є. М. Шевеленкової, П. П. Фесенко). Також виділили переважаючі фактори на кожному віковому етапі.

За допомогою «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва) визначили, що у підлітковому та юнацькому віці середній рівень задоволеності життям, у людей дорослого віку – високий рівень задоволеності життям.

За допомогою статистичної обробки даних ми з'ясували, що фактори психологічного благополуччя та рівня задоволеністю життям корелюють на етапі дорослості. На двох інших етапах онтогенезу даний зв'язок не був встановлений.

ВИСНОВКИ

Отже, психологічне благополуччя являється важливою характеристикою особистості. Дане поняття залежить від багатьох чинників – як зовнішніх, так і внутрішніх.

Варто підкреслити, що для кожного вікового етапу характерні ті чи інші особливості, які значною мірою впливають на те, чи є особа психологічно благополучна, або ж є причини, які перешкоджають позитивному формуванню даного явища.

Сучасна психологія успадкувала два підходи до тлумачення психологічного благополуччя (щастя): гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичні теорії вбачають в щасті задоволеність потреб та реалізацію, а також відсутність чи мінімум страждань в житті, тоді як евдемоністичні теорії акцентують увагу на важливості свободи, наявності смислу життя, що виходив би за межі суб'єкта і реалізації власного потенціалу навіть всупереч можливим стражданням.

Евдемоністичні підходи в психології представляє, в першу чергу, теорія психологічного благополуччя К. Ріфф. Психологічне благополуччя розуміється К. Ріфф як об'єктивна реалізація потенціалу особистості в умовах екзистенційних викликів. Відповідно до моделі К. Ріфф, воно включає наступні фактори: особистісне зростання, цілі в житті, автономія, вправність у взаємодії із середовищем, позитивні стосунки з іншими людьми і самоприйняття.

Вікові особливості визначають формування психологічного благополуччя залежності від чинників, які впливають на особистість в той чи інший період життя.

Підсумовуючи дослідження, проведене з трьома віковими групами: підлітковий вік, юнацький вік та вік дорослості (середня дорослість) за використання опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко) було з'ясовано, що на

психологічне благополуччя особистості впливає ряд факторів. На початку дослідження нами було висунуто ряд припущень: а саме перше припущення, що на формування стану психологічного благополуччя у підлітковому віці найвагоміший вплив має фактор позитивного відношення з оточуючими підтвердилось, оскільки результати показали переважання значення даного фактора по даній віковій групі.

Друге припущення пов'язане з тим, що на визначення психологічного благополуччя в юнацькому віці впливає наявність життєвих цілей та особистісне зростання підтвердилось. Дані опитувальника дозволили отримати середній результат по групі, в якому переважання досліджувані надали саме даному фактору.

Третє припущення про те, що у віці середньої дорослості вагомих фактором психологічного благополуччя являється самоприйняття (усвідомлення себе) підтвердилось, оскільки середній показник по групі досліджуваних є найвищим саме за даним фактором.

Припущення про те, що існує тісний взаємозв'язок між конструктами задоволеності життям та психологічним благополуччям підтвердилось частково, оскільки з'ясувалось, що у підлітковому та юнацькому віці зв'язку як такого не існує, а у віці дорослості – існує прямий зв'язок між психологічним благополуччям та рівнем задоволеності життям.

Таким чином складна гіпотеза, висунута нами на початку дослідницької роботи частково підтвердилась.

В ході дипломної роботи було виконано ряд завдань, а саме: 1) проаналізовано літературу з досліджуваної теми; 2) визначено чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості; 3) підібрано методи та методики дослідження психологічного благополуччя особистості; 4) досліджено особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу.

Методи, які було використано в нашій роботі дозволили виокремити ряд факторів, які впливають на психологічне благополуччя на трьох етапах

онтогенезу: у підлітковому віці, в юнацькому віці та в дорослості (середня дорослість).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александрова Н. Х. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза : докт. дисс. / Александрова Н. Х. – М., 2000.
2. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія. — Дніпропетровськ, 2012. — Вип. 18, Т. 20, №9/1. — С. 3-10.
3. Басюк О. Б. Залежність «Образу Я» від значущих інших як складова невротичності в юнацькому віці / О. Б. Басюк // Практ. психологія та соц. робота. – 2008. - № 11. – С. 12 – 15.
4. Батурич Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурич, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ, 2013. – Т. 6. – №4. – С. 4-14.
5. Батурич Н. А. Оценочная функция психики / Н. А. Батурич. – Москва: Изд-во Ин-та психологии РАН. - 1997. – 306 с.
6. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві / О. І. Бедлінський // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. - № 2. – С. 49 -54.
7. Бедлінський О. І. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків: навч. посіб. [для студ. природничо-географічного факультету] / О. І. Бедлінський, В. О. Бедлінський. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – 136 с.
8. Бедлінський О. І. Конструювання як провідна діяльність підліткового віку / О. І. Бедлінський // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: зб. наук. Праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. В. О. Моляко]. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – Т. 12. – Вип. 10. – Част. 2 – С. 52 – 59.
9. Бовт Л. кола психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами / Л. Бовт // Психолог. Шк. світ. – 2013. - № 23. – С. 14-25.

10. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл. – М.: Время, 2009. – 192 с.
11. Божович Л. И. Психологические закономерности формирования личности / Л. И. Божович. // Вопросы психологии. – 1976. – №6. – С. 34–44.
12. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии / Б. С. Братусь. // Вопросы психологии. – 1997. – №5. – С. 3–20.
13. Выготский Л. С. Педология подростка / Л. С. Выготский // Собр. соч. в 6 т. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 4. – С. 5–243.
14. Виничук, Н. В. Счастье и субъективное благополучие в представлениях обыденного сознания: этнопсихологический аспект [Текст] / Н. В. Виничук // Сборник трудов Дальневосточного государственного технического университета. – 2007. – Вып. 147. – С. 210-213.
15. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Ж. П. Вірна // Проблеми сучасної психології. - 2013. - № 2. - С. 20-25.
16. Воронина А. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дисс., канд. психол. наук. 19.00.04 «Общая психология, психология личности, история психологии» / А. Воронина ; Томский гос. ун-т. – Томск., 2002. - 24 с.
17. Водопьянова Н. Е. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни / Н. Е. Водопьянова // Практикум по психологии здоровья [под ред. Г.С. Никифорова]. – М.: Питер, 2005. – С. 148-155.
18. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів. дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 / І. С. Горбаль. — Л., 2016. — 204 с.
19. Гришина Н. В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности [Электронный ресурс] / Н. В. Гришина // Психологические исследования. - 2016. - Т. 9, №

48. Режим доступу: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n48/1312-grishina48.html>.

20. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя / Т. В. Данильченко // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. — 2014. — Т. 13. — С. 165-176.

21. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. — П., 2013. — 172 с.

22. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма / И. Джидарьян. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. — 268 с.

23. Дубовицкая Т. Д. Психологические особенности самоутверждения мальчиков и девочек подросткового возраста / Т. Д. Дубовицкая, Р. М. Асадуллин, Е. А. Киреева // Вопр. психологи. — 2015. - № 3. — С. 49 – 57.

24. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал, 2011. — Т. 32. — №2. — С. 82-93.

25. Журавльова Н. Психологічна допомога підліткам у вирішенні міжособистісних проблем / Н. Журавльова // Психолог. — 2008. — № 12. — С. 3 – 9.

26. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. / Заброцький М. М. — К. : МАУП. - 1998. — 192 с.

27. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. / М. М. Заброцький // — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. - 2008. - 112 с.

28. Исламова З. Б. Самоутверждение подростков в процессе воспитания и обучения / З. Б. Исламова // Педагогика. — 2009. - № 7. — С. 62 – 67.

29. Кайгородов Б. В. Структурно-динамические характеристики самопонимания в характеристике и развитии Я-концепции в юношеском возрасте / Б. В. Кайгородов // Мир психологии. - 2002. - №2. - С. 117-126.
30. Калитеевская Е. Пути становления самодетерминации личности в подростковом розросте / Е. Калитеевская, Д. Леонтьев // Вопр. психологии. - 2006. - № 3. - С. 49 - 54.
31. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. - 2015. - № 3. - С. 48 - 55.
32. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / С. В. Карсканова // Практична психологія та соціальна робота. - 2011. - № 1. - С. 1-10.
33. Климчук В. О. Математичні методи у психології: навч. посіб. / В. О. Климчук. - К.: Освіта України, 2009. - 280 с.
34. Калошин В. Ф. Підліткова криза: суть, особливості перебігу та подолання / В. Ф. Калошин // Виховна робота в шк.. - 2013. - № 11. - С. 2 - 11.
35. Ковтун В. Особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу / В. Ковтун // Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами І-ї регіональної студентської конференції / В. Ковтун. - Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. - С. 35 - 37.
36. Колошин В. Психічне здоров'я школярів / В. Колошин // Обдарована дитина. - 2008. - №3. - С. 43 - 49.
37. Колошин В. Ф. Психічне здоров'я школярів: сутність, проблеми збереження / В. Ф. Колошин // Управління шк.. - 2013. - № 16/18. - С. 48-57.
38. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. - М. : МГУ. - 1997. - С. 5-125.

39. Коритнікова Н. М. Фрагментарність сприйняття підлітком навколишнього світу / Н. М. Коритнікова // Шк. психологу. Усе для роботи. – 2014. – № 11. – С. 11 – 14.
40. Корниенко Д. С. Личностные предикторы психологического благополучия / Д. С. Корниенко // Фундаментальные исследования. — 2014. — № 11-2. - С. 429-432.
41. Корнилова Т. В. Методологические основы психологии // Корнилова Т. В., Смирнов С. Д. / СПб.: Питер. - 2006. — 320 с.
42. Корольов Д. К. Структура, детермінанти та функції емоційно--оціночного ставлення до життя. дис. ... кандидата психол. Наук : 19.00.01 / Корольов Дмитро Костянтинович. — К. - 2000. — 216 с.
43. Котлова Л. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу / Л. Котлова, В. Ковтун // Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету / Л. Котлова, В. Ковтун. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С. 53 – 56.
44. Крайг Г. Подростковый и юношеский возраст / Г. Крайг // Психология развития. – СПб, 2002. – С. 557 – 598.
45. Крамер Д. Математическая обработка данных в социальных науках: современные методы: учеб. Пособие для студ. Высших учеб. Заведений / Д. Крамер; пер. с англ. И. В. Тимофеева, Я. И. Киселевой; науч. Ред. О. В. Митина. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 288 с.
46. Курова А. В. Суб'єктивне благополуччя як складова частина задоволеності життям / А. В. Курова // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». — 2013. — Т. 18, Вип. 23. — С. 158-164.
47. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / А. Лэнгле. — Пер. с нем. О. Ларченко. — 2-е изд. — М.: Генезис. - 2009. - 235 с.

48. Линч М. Ф. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации / М. Ф. Линч // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2004. - № 3. — С. 137-142.

49. Леонтьев Д. А. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала // Д. А. Леонтьев, О. Е. Дергачева / Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл. - 2011. — С. 210 – 240.

50. Леонтьев Д. А. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья // Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова / Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. - 2006. - № 2. - с. 3-12.

51. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. — 2007. — Т. 15. — №3. — С. 24-27.

52. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу. — Пер. с англ. - СПб.: Питер. - 2009. - 352 с.

53. Миронюк С. Гендерний підхід: формування соціал. компетентності підлітків / С. Миронюк // Психолог. – 2015. - № 1. – С. 11 – 16.

54. Найдьонова Н. Психологічне благополуччя людини / Н. Найдьонова // Директор школи. Україна. – 2007. – №2. – С. 10–19.

55. Овчарова Р. В. Разработка показателей и анализ факторов развития личностного потенциала и психологического благополучия учащихся в системе общего образования / Р.В. Овчарова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. ст. / сост. Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т. - 2013. – С. 11–17.

56. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. н. : 19.00.01 / Ю. М. Олександров. — Харків. - 2010. — 23 с.

57. Осадько О.Ю. Професійна підготовка соціальних працівників засобами тренінгу // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць / За ред. С.Д. Максименка. - К.: 2003. - Т.5, ч.1. - С. 174-180.
58. Осин Е. Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев. // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН; Российское общество социологов. - 2008.
59. Подтикан І. Особливості формування мотиваційної сфери особистості студента / І. Подтикан // Пр. псих. та соц. робота. – 2006. - № 10. – С. 41 – 44.
60. Поліщук В. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси: монографія / В. Поліщук . – Суми, 2012. – 477 с.
61. Пергаменщик Л. А. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации / Л. А. Пергаменщик, Н. Н. Лепешинский. // Вопросы психологии. – 2007. – №3. – С. 73–96.
62. Романець В. А. Григорій Сковорода і проблема людського самопізнання: традиції і новаторство / В. А. Романець. // Філософська думка. – 1987. – №3. – С. 71–78.
63. Руденко В. М. Математичні методи в психології: підручник / В. М. Руденко, Н. М. Руденко. – Київ: Академ-видав. - 2009. – 384 с. Сачкова М. Статусные отношения в подростковых ученических группах / М. Сачкова // Вопр. психологии. – 2006. - № 4. – С. 58 – 62.
64. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности : дисс. канд. психол. наук : 19.00.13 / А. Сырцова. – М., 2008. – 317 с.
65. Созонтов А. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Созонтов. // Вопросы психологии. – 2006. - №4. – С. 105 - 114.

66. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов. // Вопросы психологии. – 2006. – №4. – С. 105–114.
67. Столин В. В. Психодиагностика самосознания [Текст] / В. В. Столин и др. // Общая психодиагностика: гл. 9. - СПб.: изд. «Речь». - 2000. – с. 340-384.
68. Терлецька Л. Г. Дослідження психічних особливостей людей зрілого віку / Л. Г. Терлецька // Психологія зрілості. Практикум . – Київ, 2006. – (Навч. посіб.). – С. 98–123.
69. Терлецька Л. Г. Дослідження психічних особливостей підлітків / Л. Г. Терлецька // Психологія зрілості. Практикум . – Київ, 2006. – С. 5 – 54.
70. Шамионов, Р. М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 237-249.
71. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы: монография. Саратов: Научная книга. – 2008.
72. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Т. Д. Шевеленкова, Т. П. Фесенко / Психологическая диагностика. - 2005. - № 3. — с. 95-121.
73. Шувалов А. В. Антропологический подход к проблеме психологического здоров'я / А. В. Шувалов // Вопросы психологи. – 2011. – № 5. – С. 3-16.
74. Федорінов Д. Формування Я – концепції в юнацькому віці / Д. Федорінов // Психолог. – 2006. - № 10. – С. 5 - 8.
75. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социальнокультурную специфику? / П. П. Фесенко // Психология. – 2005. – № 4. – С. 132–138.

76. Фесенко П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. Фесенко // Изд-во Московского гуманитарного университета. – 2005. – Вып. 46. – С. 35 – 48.

77. Фіцула М. М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти / М. М. Фіцула // 3-тє вид., перероб. і доп. – Тернопіль; Навчальна книга. – Богдан. - 2005. – 232 с.

78. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 208 с.

79. Цукерман Г. А. Десяти-двенадцатилетние школьники: «ничья земля» в возрастной психологии / Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1998. - № 3. – С. 17 – 31.

80. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. // Наука і освіта. – 2014. – №12. – С. 212–220.

81. Ягієв І. І. Чинники психологічного благополуччя особистості атеїста : дис. канд. псих. наук / І. І. Ягієв – К., 2017. – 260 с.

82. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener. – New York: Springer. – 274 p.

83. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C. L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – № 4. – P. 719-727.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкалы психологического благополучия К. Рифф

Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением:

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не Согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно Согласен
1	2	3	4	5	6

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Утверждение

1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.

9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.
12. В целом я уверен в себе.
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.
23. Моя жизнь имеет смысл.
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.

30. В целом я себе нравлюсь.
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.
32. На меня оказывают влияние сильные люди.
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.

52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.
54. Я завидую образу жизни многих людей.
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего

менять.

73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.

74. Меня беспокоит, как окружающие оцени-вают то, что я выбираю в жизни.

75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.

76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.

77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.

78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их

79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.

80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.

81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.

82. Старого пса не научить новым трюкам.

83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.

84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.

Додаток Б

Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера

Ниже даны утверждения, с которыми Вы можете согласиться или не согласиться. Выразите степень Вашего согласия с каждым из них, поставив перед соответствующим утверждением оценку от 1 до 7:

7 — Полностью согласен

6 — Согласен

5 — Скорее согласен

4 — Нечто среднее

3 — Скорее не согласен

2 — Не согласен

1 — Полностью не согласен

_____ В основном моя жизнь близка к идеалу.

_____ Обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны.

_____ Я полностью удовлетворен моей жизнью

_____ У меня есть в жизни то, что мне по-настоящему нужно.

_____ Если бы мне пришлось жить еще раз, я бы оставил все как есть

Додаток В

Таблиця 3.1.

Сирі бали за шкалами психологічного благополуччя (підлітковий вік)

шкала	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Позитивное отношение		58	70	52	60	52	72	81	63	57	50	39	40	47	84	72
Автономия		50	41	31	45	39	48	60	52	47	56	48	61	42	46	40
Управление средой		55	42	54	68	50	46	50	51	49	67	53	49	57	43	44
Личностный рост		50	32	57	32	50	48	34	29	50	45	61	60	52	58	43
Цели в жизни		50	51	63	48	50	43	59	40	53	49	67	50	57	58	74
Самопринятие		48	40	55	40	54	52	47	60	43	56	40	37	49	40	34
Психологическое благополучие		268	270	300	301	320	305	284	298	301	253	310	302	320	275	298

Додаток Г

Продовження Таблиці 3.1.

Сирі бали за шкалами психологічного благополуччя (підлітковий вік)

шкала	№	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Сере дне значе ння
Позитивное отношение		50	62	54	62	80	74	42	73	84	91	53	62	74	70	63	73
Автономия		34	44	50	38	52	45, 5	45, 4	48	45, 1	53	40	39	52	61	32	47.5
Управление средой		35	64	53	63	41	47	52	40	62	53	47	38	44	50	60	53.6
Личностный рост		37	49	52	63	42	40	36	52	41	62	31	29	30	40	50	42.6
Цели в жизни		54	60	52	50	53	40	58	50	50	43	61	37	40	51	50	50.6
Самопринятие		40	52	37	50	46	56	42	40	51	43	50	37	40	28	45	49.2
Психологическое благополучие		289	304	289	307	288	300	295	302	311	287	301	307	284	257	344	273.5

Додаток Д

Таблиця 3. 2.

Сирі бали за шкалами психологічного благополуччя (юнацький вік)

шкала	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Позитивное отношение		58	70	52	60	52	72	81	63	57	50	39	40	47	84	72
Автономия		50	41	31	45	48	48	60	52	47	56	48	61	42	46	40
Управление средой		55	42	54	68	50	46	50	51	49	67	53	49	57	43	44
Личностный рост		58	70	52	63	59	63	93	64	53	48	79	63	40	74	84
Цели в жизни		64	75	82	62	50	64	59	60	85	95	86	79	88	97	64
Самопринятие		48	40	55	40	54	52	47	60	43	56	40	37	49	40	34
Психологическое благополучие		302	297	311	301	319	305	304	289	336	318	305	300	320	275	298

Додаток Е

Продовження Таблиці 3.2.

Сирі бали за шкалами психологічного благополуччя (юнацький вік)

шкала	№	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	середнє значення
Позитивное отношение		50	62	54	62	80	74	42	73	84	91	53	62	74	70	63	58.7
Автономия		34	44	50	38	52	45,5	45,4	48	45,1	53	40	39	52	61	32	49.1
Управление средой		35	64	53	63	41	47	52	40	62	53	47	38	44	50	60	53.6
Личностный рост		56	50	64	58	71	53	64	43	74	56	31	54	73	58	74	72.4
Цели в жизни		83	78	98	85	75	82	59	84	97	90	78	84	88	93	76	81.5
Самопринятие		40	52	37	50	46	56	42	40	51	43	50	37	40	28	45	58.9
Психологическое благополучие		289	304	328	316	326	351	270	324	311	290	311	305	294	302	315	330.4

Додаток Ж

Таблиця 3.3.

Сирі бали за шкалами психологічного благополуччя (вік середньої дорослості)

шкала	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Позитивное отношение		49	47	45	51	40	36	42	38	50	44	39	39	46	40	56
Автономия		54	50	30	46	58	43	60	45	48	57	52	60	39	46	40
Управление средой		55	42	54	68	50	46	50	51	49	67	53	49	57	43	44
Личностный рост		56	40	70	54	68	71	86	64	70	55	72	60	72	48	64
Цели в жизни		50	51	63	48	50	72	59	40	53	49	67	80	57	58	74
Самопринятие		48	40	55	40	54	52	47	60	43	56	40	37	49	40	34
Психологическое благополучие		312	270	317	307	320	320	344	298	313	328	323	325	320	275	312

Додаток И

Продовження Таблиці 3.3.

Сирі бали за шкалами психологічного благополуччя (вік середньої дорослості)

шкала	№	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	середнє значення
Позитивное отношение		50	59	46	49	50	50,1	50,6	51	51,5	51,9	52,4	52,8	53,3	53,7	54	54,5
Автономия		34	44	52	46	46	45,5	45,4	45,2	45,1	44,9	44,7	44,6	44,4	44,3	44	43,9
Управление средой		35	64	53	63	41	47	52	40	62	53	47	38	44	50	60	73.9
Личностный рост		76	80	58	72	60	46	59	74	82	51	83	59	63	54	78	54.8
Цели в жизни		54	60	52	50	60	63	58	50	50	43	61	68	40	58	63	56.7
Самопринятие		40	52	37	50	46	56	42	40	51	43	50	37	40	28	45	78.6
Психологическое благополучие		289	359	289	330	303	308	307	300	341	287	338	300	284	288	344	290.1

Додаток К

Таблиця 3.1.

Індивідуальні показники рівня задоволеності життям у підлітковому віці

Досліджуваний	Загальний бал
1	14
2	13
3	11
4	20
5	17
6	12
7	17
8	20
9	17
10	21
11	20
12	22
13	15
14	14
15	20
16	27
17	22
18	27
19	17
20	19
21	20
22	17
23	19
24	22
25	20
26	15
27	21
28	27
29	17
30	23

Додаток Л

Таблиця 3.2.

Індивідуальні показники рівня задоволеності життям в юнацькому віці

Досліджуваний	Загальний бал
1	15
2	12
3	16
4	18
5	12
6	15
7	17
8	21
9	19
10	23
11	20
12	21
13	14
14	18
15	23
16	28
17	25
18	27
19	14
20	18
21	19
22	20
23	18
24	21
25	22
26	16
27	24
28	24
29	17
30	27

Додаток М

Таблиця 3.3.

Індивідуальні показники рівня задоволеності життям дорослого віку
(середня дорослість)

Досліджуваний	Загальний бал
1	14
2	13
3	11
4	20
5	17
6	12
7	17
8	20
9	17
10	21
11	20
12	22
13	15
14	14
15	20
16	27
17	22
18	27
19	17
20	19
21	20
22	17
23	19
24	22
25	20
26	15
27	21
28	27
29	17
30	23