

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Центр післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання
Кафедра психології, педагогіки та соціології**

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА (МАГІСТЕРСЬКА) РОБОТА

**на тему: “Емпіричне вивчення позитивних змін цінностей і благополуччя
особистості в кроскультурному контексті”.**

Здобувача вищої освіти
другого(магістерського) рівня
ПСМз-21-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія
бізнесу»

Л.Р. Фролова

Науковий керівник

Л.В. Романюк
д.психол.н., професор

Гарант освітньо-
професійної програми

Л.В. Романюк
д.психол.н., професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри психо-
логії, педагогіки та соціології
протокол від «8» листопада 2022 р. № 5

Завідувач кафедри

І.О. Петухова, кандидат
педагогічних наук, до-
цент

Ірпінь – 2023

Реєстрація № 4 09.02.2023 Семенко О.А.
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 08.11.2022 [підпис]
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 91 14.02.2023 [підпис]
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: [підпис] /Л.В. Романюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

[підпис] І.О. Петухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

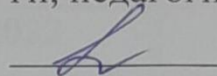
[підпис] М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Центр післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання
Кафедра психології, педагогіки та соціології
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології, педагогіки та соціології

 I.O. Петухова

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Фролова Лілія Равілівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Емпіричне вивчення позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті.**

Затверджена наказом ректора від 30. 11. 2021 № 1656

Термін подачі закінченої роботи: 10.02.2023

Мета роботи: мета роботи полягає у визначенні особливостей позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті та виявлення шляхів і способів оптимізації таких стратегій, що можуть зробити прогноз гіпотези дослідження.

Об'єкт дослідження: емпіричне вивчення позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті.

Предмет дослідження: цінності та благополуччя особистості в кроскультурному контексті.

База дослідження виступає виступає підприємство Analytik Jena GmbH

1. Вихідні дані до роботи: аналіз організації Analytik Jena GmbH
2. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 3 малюнки, 4 додатки.

3. Календарний план виконання роботи

Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
	За планом	Фактично
2	3	4
Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	23.02.2022	23.02.2022
Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	09.03.2022	09.02.2022
Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	14.05.2022	14.05.2022
Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	31.08.2022	31.08.2022
Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	28.09.2022	28.09.2022
Отримання відгуку керівника роботи	10.10.2022	10.10.2022
Попередній захист роботи	13.12.2022	13.12.2022
Отримання відгуку з підприємства (зовнішньої рецензії)	20.12.2022	20.12.2022
Допуск роботи зав. кафедри до захисту	08.11.022	08.11.2022
Захист роботи	14.02.2023	14.02.2023

4. Дата видачі завдання «05» січня 2022

5. Керівник кваліфікаційної роботи _____ / Л.В. Романюк

6. Керівник освітньо-професійної програми _____ Л.В. Романюк

7. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти _____ Л.Р. Фролова

АНОТАЦІЯ

Емпіричне вивчення позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті

Мета роботи полягає у визначенні особливостей позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті та виявлення шляхів і способів оптимізації таких стратегій, що можуть зробити прогноз гіпотези дослідження.

Завданням роботи є:

1. Проаналізувати теоретичний аналіз досліджень теоретико-методологічних концепцій та підходів до вивчення феномена цінностей та психологічного благополуччя, його ресурсів та чинників.
2. Емпірично обґрунтувати детермінанту вибору стратегії позитивних змін цінностей і психологічного благополуччя в кроскультурному контексті.
3. Визначити механізми розвитку та становлення зовнішніх і внутрішніх ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя особистості в кроскультурному контексті.
4. Описати методику дослідження вибору стратегії ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя в кроскультурному контексті.
5. Розробка та апробація авторської роботи.

Предмет дослідження — “Цінності та благополуччя особистості в кроскультурному контексті”

Об’єкт дослідження - “Емпіричне вивчення позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті”.

Базою дослідження виступає підприємство “Analytik Jena GmbH “

За результатами дослідження сформульовані проблеми, пов'язані з людськими цінностями та психологічним благополуччям особистості у кроскультурному контексті, що займають провідне місце в ієрархії смислів. Вони і є детермінантами людської поведінки у саморегуляції та прогнозуванні власного життя.

Практична значущість дослідження.

Одержані результати можуть бути використані у роботі практичного психолога для корекції внутрішньоособистісних конфліктів людини, які завжди відображаються саме на психологічному благополуччі та є чинниками змін ціннісних орієнтацій особистості у кроскультурному контексті.

Ключові слова: особистість, ресурси, чинники, цінності, благополуччя.

Кваліфікаційна робота містить 118 сторінок, 7 таблиць, 3 малюнки, список використаних джерел з 60 найменувань, 4 додатки.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2023 р.

Рік захисту роботи лютий 2023р.

ABSTRACT

Empirical study of positive changes in values and well-being in a cross-cultural context

The purpose of the work is to determine the features of positive changes in values and well-being of the individual in a cross-cultural context and to identify ways and means of optimizing such strategies that can make a prediction of the research hypothesis.

The objectives of the work are:

1. To analyze the theoretical analysis of research on theoretical and methodological concepts and approaches to the study of the phenomenon of values and psychological well-being, its resources and factors.
2. Empirically substantiate the subjective determinant of the choice of strategy for positive changes in values and psychological well-being in a cross-cultural context.
3. To determine the mechanisms of development and formation of external and internal value orientations and psychological well-being in a cross-cultural context.
4. Describe the methodology for researching the choice of strategy of value orientations and psychological well-being in a cross-cultural context.
5. Development and testing of the author's work.

Subject of research - "Values and well-being of the individual in a cross-cultural context"

Object of research - "Empirical study of positive changes in values and well-being of the individual in a cross-cultural context".

The basis of the study is the company "Analytik Jena GmbH".

According to the results of the study, the problems associated with human values and psychological well-being of the individual in a cross-cultural context, which occupy a leading place in the hierarchy of meanings, are formulated. They are the determinants of human behavior in self-regulation and prediction of their own lives. The obtained results can be used in the work of a practical psychologist for the correction of intrapersonal conflicts of a person, which are always reflected in

psychological well-being and are factors of changes in the value orientations of a person in a cross-cultural context.

Keywords: personality, resources, factors, values, well-being.

Year of qualification work: 2023

Year of the work's presentation: 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
ГЛАВА 1. РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ВИВЧЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В КРОСКУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ.	
1.1. Визначення проблеми цінностей та благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології	16
1.2. Психологічні механізми розвитку і становлення цінностей та благополуччя особистості.....	24
1.3. Суб'єктивні предиктори вибору позитивних змін цінностей і благополуччя.....	31
<i>Висновки до 1 розділу.....</i>	<i>39</i>
ГЛАВА 2. РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.	
2.1. Організація методик емпіричного дослідження та опис групи досліджуваних.....	41
2.2. Методи та методики проведеного емпіричного дослідження позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті.....	48
<i>Висновки до 2 розділу.....</i>	<i>61</i>
ГЛАВА 3. РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУБ'ЄКТНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ПРОЯВУ МОДЕЛЕЙ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В КРОСКУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ.	
3.1. Особливості вибору моделей позитивних змін цінностей та благополуччя особистості в кроскультурному контексті.....	65
3.2. Взаємозв'язок характеристик та моделей вибору позитивних змін цінностей та благополуччя особистості в кроскультурному контексті.....	84
<i>Висновки до 3 розділу.....</i>	<i>91</i>
ВИСНОВОК.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	100
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Актуальність теми.

Актуальність дослідження проблем становлення цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті набуло особливого значення у період сучасної ситуації суспільства України і потребує кардинальних змін, як у соціально-економічному, так і воєнному станах Країни. Умови суспільного життя, що кожний час динамічно змінюються, вимагають від людини вміння справно орієнтуватися як у просторі власної життєдіяльності, так і в просторі воєнного стану і це набуває особливої актуальності для укріплення “цінностей виживання” та благополуччя в надзвичайних тяжких умовах існування. Саме в цей час посилилася міжкультурна взаємодія на міжнародному рівні, але така тенденція за різних соціальних умов неоднозначна. В окремих ситуаціях вона стає джерелом загострення етнокультурних суперечностей, особливо на початку війни в Україні, а в інших є виявом об'єктивних закономірностей здійснення інтеграційних процесів зі світом. Поняття “цінності” та “психологічне благополуччя” набувають значних змін у свідомості людини, мають розподіл на “до” і “після”. Сьогодення сучасної людини характеризується тяжкими її життєвими ситуаціями, тому дезактуалізація індивіда становить негативну тенденцію до ціннісного становлення особистості, а саме до її психологічного благополуччя. Джерелом загострення етнокультурних суперечностей між країнами стає загострення напруги в міжетнічних стосунках, негативних установках, наповнені упередженістю та егоцентризмом, нестачею невірної інформації, маніпуляціями, що веде до антагонізму та ворожості між країнами. І головним у цьому є збереження людських цінностей і благополуччя в таких тяжких умовах існування. Загальнолюдськими цінностями є: цінність та смисл життя, добро, справедливість, краса, істина, свобода тощо; цінність природи як основи життєдіяльності людини, збереження навколишнього середовища; забезпечення свободи, демократизації усіх сфер людської життєдіяльності - економіки, політики, культури тощо. Стан суспільства залежить від потреби вчинків і інтересів особистості, її ціннісних орієнтацій на майбутнє. Ціннісні

орієнтації - важливий компонент структури особистості, бо саме в ньому резюмується весь життєвий досвід, накопичений особистістю. Цей компонент структури особистості являє певну вісь її свідомості, де вирішується багато життєвих особистих питань. Саме таке розуміння ціннісних орієнтацій у нашому дослідженні дає змогу пояснити та емпірично вивчити спрямованість діяльності особистості. Актуальність і необхідність такого дослідження потребує подальшого вивчення психологічного благополуччя тому, що природа, сутність і функції етнопсихологічних явищ є найменш дослідженими у психологічній науці. Дослідження ціннісних орієнтацій та благополуччя індивіда у кроскультурному контексті допомагають розкрити структуру етнопсихологічних характеристик народів. Актуальність дослідження ціннісних орієнтацій, обумовлена метою пошуку стійкого підґрунтя для спільного діалогу у кроскультурному контексті, в основі якого лежать толерантність відношень та порозуміння.

Проблема становлення позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті вимагає розробку низки досліджень особливо у вітчизняній психологічній науці, які започаткували б актуальну та перспективну тематику емпіричних та теоретичних досліджень у галузі психологічної науки. Отже, актуальність “Об’єкта” та “Предмета” нашого дослідження стає джерелом суспільної значущості позитивних змін цінностей і психологічного благополуччя кроскультурного контексту наукової проблеми.

Об’єкт дослідження - “Емпіричне вивчення позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті”.

Предмет дослідження — “Цінності та благополуччя особистості в кроскультурному контексті”.

Мета дослідження полягає у визначенні уявлення змісту, сутності, функцій цінностей і благополуччя та їх місце у структурі розвитку особистості, у виявленні механізмів, шляхів і способів оптимізації таких стратегій, що можуть зробити прогноз гіпотези дослідження.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що саме власна самооцінка

суб'єкта є предиктором вибору його реалізації власного потенціалу, стратегії розвитку цінностей та благополуччя у кроскультурному контексті. Кожна людина заслуговує настільки, наскільки використовує власні сили для свого розвитку. Тому, завдяки такому дослідженню можливо не тільки з'ясувати яким шляхом людина може стати щасливішою, а й допомогти реалізувати таке завдання.

Таким чином, згідно з метою, об'єктом, предметом дослідження та гіпотезою було поставлено такі **завдання**:

- здійснити огляд джерел з обраної теми дослідження, розкрити психологічний зміст понять “цінності”, “благополуччя”, “кроскультурний контекст”;
- підібрати методи й методики для визначення рівня вираженості психологічного благополуччя та позитивних змін цінностей досліджуваних;
- проаналізувати ступінь значущості зовнішніх і внутрішніх ціннісних орієнтацій та оцінити суб'єктивну бажану смислову категорію;
- авторська розробка, що дозволяє виявити механізми впливу соціальних чинників на формування позитивних змін ціннісних орієнтацій особистості.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та доказів висунутих гіпотез у магістерській роботі було використано ряд методів:

- Методика “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової”. За результатами методики визначається рівень вираженості психологічного благополуччя досліджуваних.
- Методика дослідження “Системи життєвих смислів” (В. Ю. Котляков) дозволила діагностувати уявлення працівників підприємства про “систему смислів особистого життя” та оцінити суб'єктивну бажану смислову категорію.
- Методика М. Рокіча «Ціннісні орієнтації» визначає зміну ціннісних орієнтацій особистості: світогляд, важливі мотиви поведінки та дії, відношення до себе, до оточення, навколишнього світу.
- Авторська робота. Тест “Ви й Ваше оточення” дозволяє виявити механізми впливу соціальних чинників на формування позитивних змін ціннісних орієнтацій особистості.

Новизна дослідження полягає в тому, що вперше:

- психологічне благополуччя розглядається як складне психічне утворення, яке проявляється у досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування;
- описано структурну основу психологічного благополуччя, яку складають: психофізичний, емоційний, поведінковий, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, соціально-економічний, етнокультурологічний, когнітивний та вольовий компоненти;
- емпірично виокремлено та описано типи осіб, які різняться за рівнем психологічного благополуччя;
- визначено індивідуальну варіативність чинників та ресурсів психологічного благополуччя у формуванні механізмів цінностей з урахуванням життєвого досвіду та можливостей;
- встановлено, що чинниками психологічного благополуччя виступають фаталістичне теперішнє, інтелект, резерв, довірливість, саморозуміння, самооцінка, свідомість, радикалізм, залученість, відповідальність, зрозумілість.
- доповнено уявлення змісту поняття “психологічне благополуччя” та “цінності” у кроскультурному контексті та взаємозв’язки з широким спектром властивостей особистості;
- уточнено уявлення про індивідуально-психологічні особливості осіб з різним рівнем психологічного благополуччя;
- надано переваги інтерактивним інструментам і методам;
- впроваджено анімоване проектування життєвих ситуацій для визначення можливостей дотримання різних ціннісних орієнтацій;
- встановлено взаємозв’язки впливу процесів професійної самореалізації з цілями, вимогами і можливостями особистості.

Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні та виборі комплексу методів та методик, спрямованих на виявлення параметрів психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій особистості. Наявність психологічного конструкта під назвою “психологічне благополуччя” дозволяє

заявити про можливість підвищення рівня психологічного благополуччя досліджуваних. За допомогою розробки та впровадження методологічного матеріалу визначено можливості використання в самосвідомості особистості ступеня важливості позитивних змін ціннісних орієнтацій та благополуччя в кроскультурному контексті зовнішнього і внутрішнього світу людини. Тому актуальність та необхідність подальшого вивчення “психологічного благополуччя” підкріплюється нашим дослідженням. Одержані результати визначають можливості використання позитивного досвіду формування життєвих цінностей у співробітників підприємства. Теоретичні положення та висновки можуть бути використані при вирішенні наукових і практичних завдань модернізації розширення змісту практичних тренінгових програм з психології для працівників підприємств.

Теоретичне значення дослідження дозволяє зробити висновок, що поняття психологічного благополуччя особистості розглядається у двох ключових підходах: гедоністичному та евдемоністичному. Гедоністичні теорії відзначають в психологічному благополуччі задоволеність потреб та здійснення усіляких бажань. Евдемоністичні теорії звертають увагу на важливість незалежності, наявності смислу життя, що виходили б за межі суб’єкта і реалізації власних здібностей навіть, всупереч можливим стражданням. Психологічне благополуччя дозволяє визначити його складне психічне утворення, яке детерміновано системою власних цінностей та переконань, що проявляється у відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці свого існування. Чинники психологічного благополуччя дослідниками розглядаються з позицій об’єктивного (психологія здоров’я), суб’єктивного і психологічного (особистісного підходу), психотерапевтичного та просторово-середовищного підходів. Компонентами структури психологічного благополуччя виступають: психофізичний, соціально-економічний, етнокультурологічний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емоційний, поведінковий, когнітивний та вольовий. В екзистенціальній психології визначають три групи цінностей: "конструктивні"

(цінності продуктивних творчих дій), "переживання" (проявляються в нашій чутливості до явищ навколишнього світу), "ставлення" (ставлення до власної долі, до життєвих обмежень).

Базою дослідження було підприємство Analytik Jena GmbH (Німеччина)

Апробація роботи: результати дослідження здобули апробацію на Міжнародному податковому конгресі (Ірпінь, 2022), обговорювались на засіданні кафедри психології, педагогіки та соціології Державного податкового університету.

Структура кваліфікаційної роботи

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та додатків. Основний зміст роботи викладено на 101 сторінках. Загальний обсяг роботи 118 сторінки. Список літератури містить 60 наукових джерел. Робота містить 7 таблиць, 3 малюнки, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ВИВЧЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В КРОСКУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ

1.1. Визначення проблеми цінностей та благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.

Питанням сутності цінностей займалися філософи ще з часів стародавнього світу: Арістотель, І. Кант, Конфуцій, Б.Спіноза. Їх послідовниками були: М. Бердяєв, М. Вебер, Ф. Ніцше, В.Соловйов, У. Томас та інші. Давньогрецька філософія найвищим мірилом цінності ставить людину. Відома теза Протагора: "Людина є мірою всіх речей". Теоретико-методологічною основою дослідження

виступають вчення про проблеми цінності та психологічного благополуччя особистості, що актуалізувалися у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості: М. Аргайл, Р. Бернс, М.Й. Боришевський, Л.С. Виготський, У. Джемс, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, А. Маслоу, О.Л. Музика, Г. Олпорт, О.І. Пенькова, К. Роджерс, Л.З. Сердюк та інші. А. Асмолов, Р. Бернс, О. Музика погоджуються, що “саме смислові структури є основою внутрішньої регуляції людської поведінки”. Життєстійкість, як «ресурси особистості», сприяє активності людини у досягненні власних цілей та подолання труднощів (С. Кобаса; С. Куннінгам, С. Мадді). Диспозиційний оптимізм (Ч. Карвер та М. Шейер). Суб'єктивна вітальність (Л. А. Александрова). Оптимістичний атрибутивний стиль (М. Селігман та ін.). Загальна самоефективність (Р. Шварцер). Самоконтроль (Р. Баумейстер). Самодостатність (А. В. Прокоф'єв).

Проблема людських цінностей виступає предметом вивчення низки наук про людину і суспільство — філософії, соціології, психології, педагогіки, антропології та в кожній із них трактується по-різному. Процесу розвитку особистості в цілому сприяє формування ціннісних орієнтацій. Вони є одним з елементів структури особистості й відіграють вирішальну роль у регуляції поведінки, формуванні світогляду та переконань, виборі життєвого шляху на етапі становлення професійно-трудової діяльності. Людина відчуває себе цілісно у довкіллі тільки завдяки своїм цінностям [39].

Відомий представник класичної німецької філософії І. Кант найбільш ґрунтовно розробив категорію цінностей, де поняття “цінності” він співвідносить з людиною як метою, смислом, її розвитком. Заслугою І. Канта у проблемі цінностей була його теорія істотних відмінностей між предметами чуттєвого досвіду та надчуттєвими предметами. Основну увагу він звертає на суб'єктивний аспект цінності, який і прагне висвітлити.

В гуманістичній психології теорія цінностей була розроблена Г. Олпортом, А. Маслоу. На сьогодні актуальними питаннями залишаються питання розвитку ціннісних орієнтацій особистості (С. Курдюмов, Л. В. Романюк, Е. Фром, В.

Франкл). Вчені висунули гіпотезу: якщо розвиток суб'єкта є переходом від можливого до дійсного, то саме “потенціал особистості” і визначає можливість такого розвитку людини. Простір пропонує таку можливість тому, що у просторі діє закон “Синергії” і фактор відкритості до змін є фундаментальним у цьому просторі. Становлення особистісних цінностей людини проходить через взаємодію в “синергії” навколишнього простору. Синергія – це *дія разом*, тобто *взаємодія усіх потенціалів організму*. Сума енергетичних потенціалів дає суму більш за двох тому, що на об'єднання цих потенціалів дається ще додаткова енергія, яка збільшує сам енергетичний потенціал. Цей закон допомагає посилювати різні процеси в житті, які люди можуть використовувати для досягнення власних цілей. У психології «синергія» визначається як «варіант комбінованої спільної дії двох або декількох агентів (дієвих сил), характерний тим, що вислідний вплив перевищує вплив кожного агента окремо». У цьому випадку проявляється властивість системності впливу [38].

В екзистенціальній психології категорія смислу, цінностей є центральною при інтерпретації людської поведінки. Головним завданням людини є реалізація смислу свого життя. В.Франкл визначає три групи цінностей, це цінності продуктивних творчих дій – “конструктивні”, цінності, які проявляються в нашій чутливості до явищ навколишнього світу – “цінності переживання”, цінності ставлення до власної долі, до життєвих обмежень – “цінності ставлення”[43].

В аксіології виділяється двоелементна структура цінностей: по-перше, це те, що має для людини велику важливість, відповідає її актуальній потребі; по-друге, це зафіксований у культурі еталонний шлях задоволення значущої потреби. Братусь класифікує цінності відповідно до виділених ним рівнів смислової сфери: егоцентричні, групоцентричні, просоціальні.

Проблемою цінностей вітчизняної психологічної науки у кроскультурному контексті сучасності, займався Ю. Ж. Шайгородський. Автор трактує “Цінності” як своєрідний “культурний код”, адже кожна культура породжує свою, лише їй притаманну, ціннісну систему. Одним із показників успішності

процесу культурної ідентифікації, розвитку національної самосвідомості є засвоєння особистістю цінностей, що утворюють цю систему, її ієрархію. Суспільство, яке перебуває у стані вибору, має взяти із загальнолюдського досвіду форми та методи, які безсумнівно є найефективнішими, відповідають не тільки економічним і технологічним можливостям, але й рівню культурного розвитку, співзвучні народним традиціям, духу, психології нації. Людина не народжується з готовими ціннісними укладами, а формує їх протягом своєї життєдіяльності. Ціннісна структура особистості - результат з одного боку, процесу засвоєння людиною суспільних цінностей, соціальних норм, ролей, узагальнених цілей, які є для неї орієнтирами при засвоєнні соціального світу, а з другого, - становлення структури людського "Я", самосвідомості. Процес формування ціннісних орієнтацій молодій особистості в умовах кризи суспільних цінностей вимагає максимальної уваги, не лише з боку науковців і практиків, але й з боку держави, її законодавчих та виконавчих органів, суспільних інститутів [45].

Проблемами визначення та класифікації цінностей громадської діяльності займався І.М. Тичина; "Криза творчої особистості: суб'єктно-ціннісний підхід до типології" Музика О.Л.; "Аномалії особистості" Братусь Б.С.; "Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності" Титаренко Т.М.

З. Карпенко виділяє і класифікує базові ціннісні орієнтації особистості за мірою включеності людини у суспільні відносини. Таким чином, вираженням рівням "індивід", "група", "суспільство" відповідають ціннісні орієнтації, що виражають спрямованість особистості на ту духовну цінність, яка реалізується в конкретній соціальній ситуації [17].

В дослідженнях Н. Кирилової, Н. Розова, О. Сірого, М. Яницького є твердження про те, що система ціннісних орієнтацій являє собою компонент структури особистості, який характеризує спрямованість та зміст активності особистості, особистісних позицій, поведінки, діяльності, вчинків, визначає загальний підхід до себе та світу. Таким чином, свідомим регулятором соціальної поведінки та життєвим орієнтиром людини, слугують її ціннісні

орієнтації [6].

Цінності особистості у кроскультурному контексті як внутрішні носії соціальної регуляції, стоять у центрі уваги інтерпретації та прогнозуванні поведінки людини, що дає можливим вибудовувати різні типології цінностей за критерієм їх змісту і функцій, які вони виконують у регуляції людської діяльності. За словами Є. Клімова, для кожної визначеної професійної групи характерний власний зміст діяльності та власна система цінностей. Поряд з цим Л. Дика зазначає, що сьогодні професійно важливі якості «стають похідними від моральних якостей людини, від ієрархії ціннісних орієнтацій» [9].

Поняття – цінність вказує на соціальну і культурну значущість певних явищ і предметів діяльності людини. Це особливий тип світоглядної орієнтації особистості, її уявленнями, що склалися в різних культурах про ідеал, мораль, добро, красу. Події та явища в суспільстві, природі, особистісному житті людина пропускає через призму власного ставлення до них, а не лише за допомогою науково обґрунтованих теорій [1].

Ключова і провідна роль ціннісних орієнтацій у професійній діяльності полягає у її спрямуванні, наданні змістовності та цінності робочим процесам і діям, створенні шляхів і способів самоактуалізації, а також у регулюванні поведінки та діяльності як зазначали Н. Антонова, О. Міненко, Т. Тітова.

На думку О. Ямницького життя людини хоч і визначається її діяльністю, але не обмежується нею. Людина має можливість проявити себе в інших сферах таких як у ставленні до інших людей або у ставленні до себе, проявляючи при цьому моральнісні цінності, які можна представити цінностями ставлення до незнайомих людей, до близьких людей, до колег по роботі, до товаришів, друзів, до себе [29].

Центральне положення ціннісних орієнтацій в професійній діяльності зумовлене тим, що вони є детермінантами загального ставлення особистості до своїх професійних цілей, завдань та вимог, а також прагнення і можливості подальшої професійної самореалізації. Також, ціннісні орієнтації лежать в основі професійної позиції фахівця, усвідомлення вартості та змісту його

професійної діяльності. Варто зазначити, що чітке визначення професійної спрямованості обумовлює ідентифікацію особистості із професійними завданнями, цілями й вимогами та, відповідно, формування у неї системи ціннісних орієнтацій, у якій професія займає пріоритетне місце [8].

Досконалість особистості в діяльності теж є цінністю особливо коли вона виступає регулятором дій, дозволяючи оцінювати й чужі вчинки, що впливають на принципи соціального співжиття [10].

Різноманітні типології цінностей можна знайти у психологічних теоріях. К. Хорні, яка вважає, що соціальна позиція визначається цінностями ставлення до інших людей, яка може бути у формі руху до людей, руху проти людей і руху від людей. На думку авторки ці три форми соціальної поведінки відповідно визначаються різними ціннісними орієнтаціями. Питаннями вивчення ціннісно-сміслової сфери займалися О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, В.М. Мясіщев, В.Ф. Василюк, Б.С. Братусь, Б.Г. Ананьєв. Б.С.

О. Кронік і Р. Ахмеров моделюючи чотири принципи саморегуляції в системі "людина-світ", виділяють при цьому різні класи установок і пропонують фактично типологію цінностей залежно від того, яка з виділених установок є домінантною. Відповідно, можемо виділити цінності гедоністичного, аскетичного, діяльнісного і споглядацького спрямування [20].

Виявом базових цінностей людини є уміння критично оцінювати себе, довільно спрямовувати й перебудовувати власні вчинки, прагнути до дотримання соціально цінних і особистісно значущих норм. Вони переконливо свідчать, що поза розвитком даної якості неможливий процес становлення творчої, соціально відповідальної особистості із критичним ставленням до довкілля, усвідомленням свого місця і ролі серед інших. Констатується, що в основі психологічного благополуччя закладена суб'єктивна емоційна оцінка людиною власного життя та свого місця в ньому. Аналіз літературних джерел констатує, що психологічне благополуччя розглядається як стійкий, інтегральний, багатокомплексний феномен, який характеризує стан оптимального функціонування особистості та залежить від різноманітних

чинників, зокрема системи особистісних цінностей і уявлень про світ, наявності емоційних і поведінкових стереотипів, різноманітних особистісних якостей та цілей особистості [18].

Питання психологічного благополуччя особистості – одне з найцікавіших у психології. Його дослідження має значення не лише для вирішення теоретичних, але і для багатьох практичних завдань сьогодення. Усі науковці розглядають психологічне благополуччя як кінцевий результат роботи над собою, своїм життям. Психологічне благополуччя є психологічним конструктом, який відображає стан сформованості таких психологічних явищ, як самоактуалізація, особистісна зрілість, гармонія особистості. Рівень розвитку психологічного благополуччя може відрізнятися, тому всі чинні фактори психологічного благополуччя сформовані дослідниками, відіграють роль базису для подальшого вивчення нового бачення психологічного благополуччя особистості [14].

Психологічне благополуччя трактується К. Ріфф як позитивний аспект психічного здоров'я людини та може бути розкрито через: самоактуалізацію А. Маслоу, особистісну зрілість Г. Олпорта, повнофункціонуючу особистість К. Роджерса. Такий підхід, досліджуючи феномен психологічного благополуччя, розкриває його особистісний зміст, підкреслює ефективність взаємодії людини зі світом, а також здатність її зберегти власну неповторну сутність у процесі даної взаємодії. Таким чином, психологічне благополуччя особистості є відносно стійким, цілісним суб'єктивним переживанням, основою якого є глибокий аналіз особистого життєвого шляху людини [58].

О.І. Пенькова стверджує, що психологічного благополуччя можна досягти за умови, якщо особистість, крім здатності адекватно відображати й моделювати наявну ситуацію, має змогу перетворювати як зовнішню, так і внутрішню власну активність, відповідно до моделі передбачуваної життєвої ситуації [33].

Сердюк Л.З. визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї

спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці й тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень людини до життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності та прагнення [37].

Когнітивна складова психологічного благополуччя спрямована на передбачальну ймовірну самоактуалізацію. Уявлення про суб'єктивний добробут пов'язані з темпоральною характеристикою самоактуалізації. Психологічне благополуччя неможливо уявити без рефлексії, адже це стійкий рефлексивний стан задоволеності та осмисленості свого життя [3].

1. 2. Психологічні механізми розвитку становлення цінностей та благополуччя особистості.

Розвиток ціннісних орієнтацій особистості відбувається на основі ціннісного характеру мислення, присвоєння цінностей, їхньої гармонізації з потребами, що підіймаються і визначають спрямованість свідомості та самосвідомості особистості у кроскультурному контексті. В сучасних гуманітарних науках філософії, психології, соціології й педагогіці існують різні підходи та концепції, але загальний напрямок розвитку теорії цінностей позначено ствердженням пріоритету загальнолюдського і гуманістичного у контексті різних культур. Зараз у змісті світовідчуття, світогляду сучасності все більшу роль починають грати категорії миру, життя людини та її особистого самоствердження. Зараз йде процес об'єднання людства у розв'язанні глобальних проблем сучасності й теорія цінностей переживає своє відродження у зв'язку з новими соціальними, науково-технічними реальностями дійсності. Відчувається необхідність міждисциплінарного синтезу знань про людину, що повинна спиратися на оновлену філософську картину світу, на загальнолюдські цінності. Формування ціннісних орієнтацій особистості філософсько-методологічного аспекту проблеми складається з розкриття сутності механізму інтеріоризації об'єктивних цінностей культури, причин і умов за яких об'єктивні цінності стають суб'єктивно значущими, стійкими життєвими орієнтирами особистості, її ціннісними орієнтаціями. Як стверджують філософи категорія “цінність” виникає тоді, коли встає питання про особистість і навколишній її матеріальній та духовний світ, тобто про співвідношення діяльності суб'єкта й об'єктивних умов його дії. Саме мислення носить ціннісний, відносний характер, як спосіб виділення істотного [30].

Зміст поняття “цінність” більшість вчених характеризують через виділення

характеристик, властивих формам суспільної свідомості: значущість, нормативність, корисність, необхідність, доцільність. Затверджується, що виникнення цінності пов'язане, з одного боку, із предметами, явищами, їхніми властивостями, способами задовольнити визначені потреби суспільства та людини. З іншого боку цінність виступає як судження, зв'язане з оцінкою наявного предмета, явища, людиною, суспільством. Підкреслюється, що цінність це форма прояву визначеного роду відносин між суб'єктом і об'єктом. Таким чином, тільки тоді, коли ми розглядаємо суспільне буття людини в аспекті суб'єкт-суб'єктного відношення, ми можемо зафіксувати явище цінності. [21].

На основі пізнання обставин і самої себе, людина здійснює вибір життєвої мети, планів, перспектив. Вона постійно оцінює, порівнює і зіставляє себе з іншими, звертаючись в минуле, живе в сьогоденні, орієнтуючись на майбутнє. В процесі професійної самореалізації цінності впливають на ставлення особистості до власних професійних цілей, відношення до завдань, вимог і можливостей. У цьому контексті варто розглянути психосоціальну теорію Е.Еріксона. Розвиток особистості автор розуміє як єдиний багатосторонній процес, найсуттєвішими сторонами якого є: джерело самоконтролю, стиль взаємовідносин, смисловий зміст самосвідомості та стиль мислення. Центальною ланкою його теорії є "Ego", близьке за змістом до "Я"-концепції, що складається з "Я"-структур [44].

Отже, базовим матеріалом становлення цінностей у моделі світу особистості виступає виявлений перелік її внутрішніх станів, кожен з яких аналізується на основі наперед встановленої решітки. Вона включає фізіологію внутрішніх станів, їх контекст на основі прожитого досвіду і власне критерій, який визначає цінність. Зібрана, в процесі використання психотехнології, інформація слугує базою словесно-логічного оформлення моделі світу особистості та становленню її цінностей через усвідомлення значущих несвідомих питань і тверджень. Опанування цією технологією в системі насильницького впливу дає ту "точку опори", яка спрямовує на вибір правильного шляху і вчить уникати

невиправданих ризиків, а також допомагає усвідомлювати цінності й пріоритети життя. Активізація становлення цінностей у свідомості молоді в сучасних умовах перелому мислення може сприяти оптимізації й коригуванню в напрямі політики світового співжиття людини зі збереженням власної індивідуальності, оскільки ціннісна свідомість є нормою регуляції власної поведінки [28].

За твердженням Н. Панчук, ціннісний компонент структури особистості відображає життєвий досвід, який вона накопичила в процесі індивідуального розвитку, та являє собою серцевину свідомості, яка стає підґрунтям для вирішення багатьох важливих життєвих питань. В дослідженнях науковця висвітлено думку про прояв стійкого, соціально обґрунтованого, вибіркового ставлення людини до матеріальних і духовних суспільних благ та ідеалів, що відображається у ціннісних орієнтаціях. Саме ціннісні орієнтації обумовлюють вибір спрямованості діяльності та її цілі, а також визначають засоби, які необхідні для їх досягнення. Цінності та ціннісні орієнтації мають визначальний вплив на вибір стратегії та засобів ефективного вирішення професійних завдань шляхом їх інтеграції в ціннісну спрямованість професійного мислення. Свобода в цілепокладанні та досягненні поставлених цілей на основі ціннісних орієнтацій, з'являється за умови сформованого адекватного позитивного “Я-образу” та усвідомлення співвідношення між ціннісними орієнтаціями й життєвими й професійними цілями, планами, визначенням їх пріоритетів в системі мотивації, створенням уявної моделі бажаного майбутнього, виявлення шляхів і засобів, які допоможуть до нього прийти. Цінності відображають відсутність байдужості людини у ставленні до оточення та свідчать про рівень її соціальної зрілості [31].

У сучасній вітчизняній психологічній науці, академіком С.Д. Максименком запропонована дефініція механізму психіки, де вчений позначає механізм — знаряддям, методом, завдяки якому поєднуються в цілісності органи й системи передавання і перетворення енергії та інформації в процесі її діяльності. Вчений визначає основні функції кожного елементу (відображення, проєктування, упредметнення). Так відображення (психічне) регуляційна функція, зумовлена

пошуком та добором способу дій відповідно до умов середовища. Має випереджальний характер, є результатом дій об'єктивного через суб'єктивне, яке постійно поглиблюється, вдосконалюється та розвивається [25].

В.Г. Леонт'єв визначає психологічні механізми як відображення в психіці об'єктивних чинників, закономірності людської взаємодії з навколишнім світом, як “розкодовані фактори” тих чи інших станів, “виражені в змістовних, образних, постійних термінах і уявленнях”, як їх “суб'єктивний опис”[4].

За думкою Л.І. Анциферової психологічні механізми — це фундаментальні способи перетворення психологічної організації особистості, які в ній закріпилися, внаслідок чого з'являються різні психологічні новоутворення, підвищується чи знижується рівень організованості особистісної системи, змінюється режим психологічних механізмів з розвитком особистості та має очевидну значущість для роботи суб'єкта [2].

Психологічний механізм за судженням М.С. Яницького, є компонентом процесу розвитку системи ціннісних орієнтацій особистості, що являє собою систему засобів і умов, котрі забезпечують розвиток.

У визначенні процесу розвитку психологічних механізмів цінностей розглядають внутрішньоособистісну і соціально-психологічну сторони.

Коли цінність стає для особистості об'єктом потреби діяльності та набуває спонукальної сили мотиву діяльності — спрацьовує механізм інтеріоризації (внутрішній).

Інтеріоризація процес переведення загальних цінностей у внутрішній світ особистості. У випадку, коли цінність - потреба стала моментом внутрішнього існування, людина може чітко сформулювати свої цілі діяльності, знайти ефективні засоби їх реалізації, здійснити своєчасний контроль, оцінку і коректування своїх дій. Проникнення в глибину тієї чи іншої цінності відбувається за допомогою відповідних видів діяльності. Такий психологічний механізм інтеріоризації дозволяє забезпечити динаміку духовних потреб особистості. Інтеріоризація цінностей вимагає в усіх випадках урахування діалектичної єдності когнітивного і чуттєвого, раціонального і практичного,

соціального та індивідуального в особистості [11].

Функція виховання створює умови де особистість зможе максимально реалізувати весь свій потенціал здібностей у сучасній соціокультурній ситуації. Виховання, з одного боку, розширює кордони життєтворчості, а з іншого закладає в особистість внутрішні механізми індивідуального розвитку самоактуалізації та самореалізації у суспільстві. Але у суспільній та індивідуальній діяльності здійснюється перетворення сил і здібностей особистості в об'єктивні соціально значущі продукти діяльності та цінності, тобто відбувається *екстеріоризація* (зовнішній світ) [47].

Внаслідок особистісних функцій (рефлексії, мотивації, опосередкування та інш.) прагнення до самореалізації і є прагненням до самоствердження у суспільстві. У цьому сенсі, розуміння самореалізації людини як механізму її удосконалення і здійснення свого покликання, лежить в основі гуманістичної психології К. Роджерса. Людина, на думку К. Роджерса, є суб'єктом власного життя. Вона вільна у своєму виборі, прийнятті рішень, намагається виявляти самостійність і відповідальність, прагне до самоактуалізації, самореалізації й особистісного зростання. Щоб людський потенціал реалізувався, потрібні сприятливі умови виховання, орієнтовані на особистість та її життєві проблеми. Пріоритетним напрямом розвитку людини є розвиток адекватної гнучкої, здорової “Я-концепції” що формується в процесі взаємодії суб'єкта з навколишнім соціальним середовищем. “Я - концепція” є інтегральним механізмом саморегуляції поведінки особистості. Для саморозвитку людини найбільш значущими, на думку К. Роджерса, є: поле досвіду індивіда, самість і ідеальна самість, конгруентність і неконгруентність, тенденція самоактуалізації, особистісний ріст і перепони росту, соціальні відношення. Поле досвіду особистості включає події, що відбуваються з нею наразі та доступне її усвідомленню. Зміст індивідуального досвіду визначається елементами, які стають предметом усвідомлення та на які життєві проблеми спрямована його увага. Саме у полі досвіду людини знаходиться самість, тобто уява самого про себе. У своїй книзі “Про становлення особистості” К. Роджерс радить

навчитися “слухати себе”, “бути самим собою”, чинити згідно з думками й почуттів. "Немає смислу, пише він, спілкуючись з людьми, “носити маску й удавати вигляд, що ти відчуваєш одне, а насправді відчуваєш зовсім інше”. [34]

Отже, розвиток цілісної особистості передбачає переведення у внутрішній план індивіда соціальних цінностей за допомогою механізму інтеріоризації та підтримку розвитку його реальних і потенційних можливостей і здібностей шляхом використання механізмів самоактуалізації, самореалізації, самооцінки, самоствердження, саморегуляції, самовиховання тощо.

1.3. Суб'єктивні предиктори вибору позитивних змін цінностей і благополуччя.

Суб'єктивними предикторами вибору позитивних змін цінностей і благополуччя може слугувати модель психологічного благополуччя К. Ріфф, що складається з 6 основних елементів структури особистості: прийняття себе; контроль над обставинами; позитивні стосунки з іншими; наявність мети в житті; особистісне зростання; самодетермінація. К. Ріфф зазначає: “не все, що відповідає задоволеності життям, сприяє досягненню психологічного

благополуччя. До того, життєві труднощі, негативний досвід і переживання можуть у певних випадках виступати основою для підвищення психологічного благополуччя людини – через глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми”. Отже, даний підхід, досліджуючи феномен психологічного благополуччя, розкриває його особистісний зміст, підкреслює ефективність взаємодії людини зі світом, а також здатність особистості зберегти власну неповторну сутність у процесі даної взаємодії [58].

За думкою Пенькова О.І., дослідження даної проблеми неможливе без вивчення феномену самореалізації, що трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою “Я” і об’єктами, що мають цінність у суспільному житті. Усвідомлення і прийняття власної значущості відбувається завдяки проєкції “Я” на іншу цінність, порівняння з нею та інтеграцію результату цього порівняння з “Я”. Цінність, з якою відбувається порівняння, називається засобом самореалізації. Цінність “Я” як предмет самореалізації особистості належати до суб’єктивних цінностей або цінностей свідомості. Сутність цінності “Я” полягає у здатності людини заволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за критерієм значущості та залежності від можливостей середовища, які вона надає для апробації ступеня даної цінності. Само реалізуючись, особистість намагається підвищувати рівень домагань в залежності від рівня її реальних досягнень. Самореалізація це та цінність, що характеризує життєву спрямованість на досягнення вершин у різних сферах буття. Вона має забезпечувати розв’язання життєвих завдань, а саме:

- 1) погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середовища);
- 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей;
- 3) постійне прагнення до досконалості через розбіжність.

Досконала особистість починає керуватись не власними психічними

якостями, а, виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її цінностями та метою [32].

Гуманістична психологія наголошує, що людині притаманна тенденція до реалізації або актуалізації свого потенціалу. Послідовники гуманістичної психології розглядають людей як активних творців власного життя, які можуть вільно обирати й розвивати стиль власного життя, що може бути обмеженим лише фізичними чи соціальними впливами. З точки зору гуманістів, можна вважати здоровою ту людину, в якій найбільш яскраво виражена схильність до самоактуалізації, що постійно рухає її в напрямку особистісного зростання, творчості й самодостатності, якщо надмірні обставини зовнішнього оточення не заважатимуть цьому. Сильні індивідуальності – це особистості, які актуалізуються, вони знають, хто вони, чого прагнуть, адекватно та успішно використовують свої можливості, свою внутрішню природу. Основними методологічними принципами гуманістичної психології є принципи:

- *Розвитку* (прагне до нових цілей, самовдосконалення як - природжені потреби, самореалізація, самоактуалізація, безперервний поступальний розвиток).
- *Цілісності* (особистість як система, спрямована на реалізацію усіх своїх потенціалів).
- *Гуманності* (людина за своєю природою є доброю, вільною; обставини, що заважають розкриттю її істинної суті, роблять її агресивною і відчуженою).
- *Цільового детермінізму* (вивчати особливості особистості в аспекті орієнтації людини на майбутнє, тобто з точки зору її очікувань, цілей і цінностей).
- *Активності* (сприйняття суб'єкта як самостійно розумну й дієву істоту, у житті якої інша людина (наприклад, психотерапевт) може відігравати роль тримального, безумовно опорного, що створює сприятливі умови для її розвитку).
- *Не експериментального дослідження* особистості (ґрунтується на ідеї цілісності та неможливості адекватного вивчення особистості за окремими фрагментами, оскільки система найчастіше має якості, які не властиві окремим

її частинам).

– *Репрезентативності* (ціль і об'єкт дослідження в гуманістичній психології збігаються, оскільки її завдання реалізується на вибірці здорових, самореалізованих особистостей). Тому, керуючись основними методологічними принципами гуманістичної психології, можна перейти до детального розгляду чинників психологічного благополуччя особистості. Зазначимо, що в історії психології існували різні підходи щодо диференціації чинників, що впливають на психологічне благополуччя людини: М. Аргайл виділяв психофізіологічні чинники; П. І. Янічев – задоволеність життям [35].

І. В. Дубровіна, концептуалізуючи поняття психологічного здоров'я, говорить про так звані внутрішні суб'єктивні чинники особистості, які впливають на «гармонію, баланс» – це ті поняття, які описуються автором як психологічне здоров'я, також торкаючись і проблеми психологічного благополуччя.

Чинники психологічного благополуччя дослідниками розглядаються з позицій об'єктивного (психологія здоров'я), суб'єктивного і психологічного (особистісного підходу), психотерапевтичного та просторово-середовищного підходів. Найбільш вивченими є чинники особистісного підходу, менш дослідженими в науці залишаються питання просторово-середовищних чинників психологічного благополуччя [13].

Науковці поділяють об'єктивні чинники на соціальні, матеріальні та фізичні, та зазначають, що до них належать відносини з суспільством (стабільність: соціальна, економічна, політична); трудові процеси (професія, дохід, професійна група, професійне спілкування); життєві процеси (потреби, безпека, здоров'я); соціальний досвід (способи подолання дистресових станів, репертуар патернів поведінки, соціальна орієнтація) [19]

Згідно М. Аргайл, головними джерелами благополуччя та щастя є соціальні взаємини, робота, дозвілля, такі види взаємин, як любов, шлюб і дружба [1]. Вчена Т. В. Данильченко наголошує на тому, що серед «об'єктивних» чинників психологічного благополуччя у більшості літературних джерел вказуються

економічні ресурси, політичні свободи та здоров'я, хоча перелік цих чинників може варіюватися. Втім, слід наголосити на тому, що економічні показники суттєво детермінують психологічне благополуччя людини. Встановлено пряму кореляцію рівня доходів та загальної задоволеності життям [15].

Розглядаючи суб'єктивні чинники благополуччя, необхідно звернутися до ідеї, закладеної в класичній концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, яка стверджує, що кожна людина має свободу волі та здатна досягти психологічного благополуччя, всупереч зовнішнім умовам. Дослідницею виділяються такі суб'єктивні чинники, як екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю, висока самооцінка, відсутність інтрапсихічних конфліктів, схильність до лідерства та ін. [58].

Таким чином, на перший план виходять внутрішні (суб'єктивні) чинники. При цьому психологічне благополуччя базується на позитивному функціонуванні особистості, базовими компонентами якого виступають автономність, контроль над оточенням, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, самоприйняття, наявність цілей в житті. Виділені особистісні особливості забезпечують психологічне благополуччя особистості, отже, є його суб'єктивними чинниками [57].

У. Шимакк зазначив, щодо розгляду аспектів професійної реалізації, як зовнішніх чинників у структурі психологічного благополуччя особистості, слід сказати про те, що вони мають чимале значення у детермінації психологічного благополуччя.

Саме наявність психологічного благополуччя дозволяє будувати свою взаємодію із навколишнім світом таким чином, щоб, здійснюючи контроль над дією зовнішніх і внутрішніх чинників, зберегти внутрішню цілісність й здатність до досягнення головної для себе життєвої мети [5].

Соціально-культурне середовище, що перетворює особистість, розширюючи цілу низку нових форм та способів її поведінки, приводячи до виникнення якісно нових психологічних систем, які здатні відображувати світ суспільних взаємозв'язків, свій суб'єктивний світ, який формує ставлення до себе та до

оточення та є одним із чинників психологічного благополуччя [23].

Етноспецифічність чинників психологічного благополуччя у кроскультурному контексті постійно переплітається з їх універсальністю, оскільки є загальними для всіх осіб, які проживають на відповідній території. З цього випливає необхідність виявлення тих соціально-психологічних особливостей особистості, які сформовані в процесі різних (приватних) соціалізацій, що стають відповідними його каталізаторами (М. Аргайл, К. Ріфф) [1,58].

Дослідження показали, що на психологічне благополуччя особистості позитивно впливають протиставлювані авторами два блоки цінностей . Це «стабільність життя», «самореалізація» і «часова перспектива». Встановлено, що між представниками різних етнічних груп існує схожість, яка визначається життєвими і культурно близькими цінностями, і розходження, пов'язане з благополуччям цінностей. Однак основні відмінності стосуються структур цінностей, що мають певну спрямованість, характерну для того чи іншого народу, зазначає Н. М. Лебедева. Психологічне благополуччя залежить від віку та культури на основі минулого чи сьогодення [32].

Цінності різних етнічних груп впливають на характеристики міжетнічних контактів, а також на повсякденну діяльність і поведінку [16].

Успішність поведінки, своєю чергою визначає різні характеристики психологічного благополуччя особистості.

Особливе місце займають дослідження культурних вимірювань як предикторів благополуччя. В різних країнах предикторами психологічного благополуччя можуть бути різноманітні культурні виміри [59]. Наприклад, кроскультурні дослідження впливу соціальної підтримки на психологічне благополуччя в Ірані, Йорданії та США показали, що сімейна підтримка є предиктором благополуччя (балансу афекту, задоволеності життям, самореалізації) у всіх названих країнах [60].

Водночас, підтримка друзів визначає всі аспекти благополуччя тільки в товариствах з менш стійким довічним зв'язком з батьківською сім'єю й меншою вагомістю традиційних цінностей. Генетичні чинники можуть уточнювати

суб'єктивну відмінність в психологічному благополуччі людини. Вченими Р. Райан та К. Фредерік було встановлено, що індивідуальна життєздатність є орієнтиром психологічного благополуччя особистості. Через те, вплив генетичного чинника на рівень психологічного благополуччя є вкрай великим. Важливість цього висновку в чомусь обумовлена тим фактом, що попередні дослідження психологічного благополуччя показали, що за внаслідок варіації доходів, соціально-економічної складової, сфер діяльності, відмінності в гендерній приналежності пояснюється вкрай маленьким відсотком дисперсії його рівня – лише близько 4%, одночасно коштом генетичного чинника пояснюється більша частина. Звідси напрошується висновок про те, що біологічна детермінанта є найбільш потужною та впливовою на загальний рівень психологічного благополуччя особистості [56].

Екзистенціальна складова є досить важливим суб'єктивним особистісним чинником психологічного благополуччя. У розроблюваних в рамках екзистенціального підходу категоріях сенсу, вибору, спрямованості, можливості, здійсненності міститься потужний пояснювальний потенціал для розуміння того, що становить прихований навіть від самого суб'єкта універсальний буттєвий фон персонального розвитку та власного благополуччя. Цілком очевидно, що аналіз індивідуально знайдених способів екзистенціальної адаптації суб'єкта до умов, що змінюються в історичному, соціальному, економічному та соціокультурному планах обставин, що складають буттєвий контекст його існування, значною мірою допомагає в розумінні феномена психологічного благополуччя [12].

Психологічне благополуччя відображує ціннісне ставлення до світу, до власного буття, формується на рівні постійного вивірення, заломлення засвоєного, зрозумілого, прийнятого, та пережитого, потрібного, очікуваного, що потребує об'єктивно заданого (враховуючи й результати активності самої людини). Стосовно вивчення складових саме психологічного благополуччя особистості передбачається визначення не тільки (і не стільки) прямої оцінки задоволеності життям або рівня щастя, але, перш за все, уявлень про

співвіднесення життєвих подій, їх ланцюжків та цілісного буття з ціннісно-смысловими утвореннями. Таке дослідження відкриває перспективи аналізу психологічної картини благополуччя, її світоглядних чинників, що важливо для розуміння змістовної організації цього явища, виявлення тих новоутворень особистості, що визначаються умовами соціалізації, її ситуативного та глибинного традиційного, що витікає з історії життя та стосунків багатьох поколінь [27].

Психологічне благополуччя пов'язане з переживанням змістовної наповненості, осмисленості та цінності життя у цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Е. Дінер зазначає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя, а й брати до уваги внутрішню, індивідуальну систему координат особистості. Мотиви, цінності, установки задають необхідні при дослідженні благополуччя індивідуально-специфічні координати значимого для людини та є водночас також своєрідними узгоджувальними чинниками: для одних благополуччя – це матеріальний достаток, для інших – сім'я, для третіх – професійний успіх та ін. Ціннісний чинник психологічного благополуччя задає такий параметр благополуччя людини як його широта – що саме індивід включає у категорію вагомого [50].

Формування суб'єктивного психологічного благополуччя відбувається на основі оцінювання конкретних ситуацій в житті з точки зору їх значення, смислу та ієрархічної системи цінностей. Суперечність між комбінаціями ціннісно-смыслових одиниць може призводити до зниження рівня задоволеності та подальшої дезадаптації. У межах *аксіологічного* підходу підкреслюється соціально-психологічна природа явища психологічного благополуччя, що визначається через систему уявлень про себе, своє життя, взаємовідносини, стан та інше, а оцінка міри реалізації потреб здійснюється на основі соціально створених ідеалів хорошого життя [18].

В рамках *аксіологічного* підходу психологічне благополуччя також розглянуто, яка розглядає благополуччя людини як ціннісне-смыслове

утворення.

Суб'єктивні предиктори вибору позитивних змін цінностей і благополуччя слугують чинники *емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового* психологічного благополуччя особистості, які можна поділити три основні сфери, на які має бути спрямований розвивальний вплив позитивних змін цінностей і благополуччя: *когнітивно-поведінкову, емоційно-вольову та особистісно-смилову* сфери.

У *когнітивно-поведінковій* сфері особистості вектор напрямку розвивальних впливів вибору позитивних змін цінностей і благополуччя може й повинен бути спрямований на пізнання себе, усвідомлення установок, неадекватних стосовно подання власного психологічного благополуччя; зміні поведінкових стереотипів з менш адаптивних на більш ефективні, які можуть підвищити задоволеність актуальним станом наразі власного життя.

В *емоційно-вольовій* сфері особистості можливі розвивальні дії позитивних змін цінностей і благополуччя спрямовані на усвідомлення негативних емоцій, які пов'язані зі справжніми, так і минулими подіями в житті, зниження чутливості та підвищення сенситивності до приємних переживань та відчуттів.

У *особистісно-смиловій* сфері особистості впливи на позитивні зміни цінностей і благополуччя можуть бути спрямовані на усвідомлення цілей життя, прийняття на себе відповідальності за події, на прийняття себе та інших. В якості ефективних практичних способів осмислення позитивних змін цінностей і благополуччя [26] пропонує використовувати метафори.

Виділяють такі блоки розвитку психологічного благополуччя як: когнітивний, операціонально-діяльнісний, ціннісно-смиловий, мотиваційний, особистісно-характерологічний, рефлексивний. Основним емоційним чинником психологічного благополуччя є відношення до себе та світу, емоційна близькість з іншими, сприйняття власних емоцій, їх відреагування, емоційна задоволеність від довкілля. Емоційна складова також є суб'єктивним чинником психологічного благополуччя [24].

У роботах Л. В. Кулікова у напрямку цього підходу емоційне благополуччя

або “негаразд” може бути визначено інтегральною характеристикою (інтегральним переживанням), в якому сфокусовалися почуття, обумовлені “успішним” або “неуспішним” функціонуванням всіх сторін особистості. Крім того, емоційний компонент психологічного благополуччя відображає не тільки знак (полярність) тих чи інших емоційних проявів, а й можливість особистості ефективно регулювати будь-які з них [22].

Висновки до першого розділу. У першому розділі викладено результати здобутків наукових пошуків з проблематики вивчення цінностей на перетині різних наук, проаналізовано напрямки дослідження у визначенні проблеми цінностей та благополуччя в психологічній науці. Розкрито проблеми психологічних механізмів розвитку у становленні цінностей та благополуччя особистості, уточнено уявлення про суб’єктивні предиктори вибору позитивних змін цінностей та благополуччя в кроскультурному контексті. Проведений у даному розділі теоретико-методологічний аналіз досліджень з проблеми цінностей та психологічного благополуччя в історичному та сучасному контекстах дозволяє зробити наступні висновки:

1. Поняття психологічного благополуччя особистості має джерела з давньогрецької філософської традиції та розглядається у двох ключових підходах: гедоністичному та евдемоністичному. Гедоністичні теорії відзначають в психологічному благополуччі задоволеність потреб та здійснення усіляких бажань. Евдемоністичні теорії звертають увагу на важливості незалежності, наявності смислу життя, що виходили б за межі суб’єкта і реалізації власних здібностей навіть, всупереч можливим стражданням.
2. Природу показників ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя науковці розглядають з об’єктивної (психологія здоров’я) та психологічно-суб’єктивної (особистісний підхід) сторін, а також з точки зору різних наукових підходів: евдемоністичного, гедоністичного, інтеграційного, суб’єктивно-середовищного та аксіологічного. Узагальнення відомостей про психологічне благополуччя дозволяє визначити його складне психічне утворення, яке детерміновано системою власних цінностей та переконань, що проявляється у

відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці свого існування.

3. Аналіз літературної інформації дозволяє виділити в найбільш узагальненому вигляді такі компоненти у структурі психологічного благополуччя як психофізичний, соціально-економічний, етнокультурологічний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емоційний, поведінковий, когнітивний та вольовий.

4. В екзистенціальній психології визначають три групи цінностей: "конструктивні" (цінності продуктивних творчих дій), "переживання" (проявляються в нашій чутливості до явищ навколишнього світу), "ставлення" (ставлення до власної долі, до життєвих обмежень).

5. Чинники психологічного благополуччя дослідниками розглядаються з позицій об'єктивного (психологія здоров'я), суб'єктивного і психологічного (особистісного підходу), психотерапевтичного та просторово-середовищного підходів. Найбільш вивченими є чинники особистісного підходу, менш дослідженими в науці залишаються питання просторово-середовищних чинників психологічного благополуччя людини.

6. Психологічне благополуччя базується на позитивному функціонуванні особистості, базовими компонентами якого виступають автономність, контроль над оточенням, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, самоприйняття, наявність цілей в житті. Виділені особистісні особливості і є його суб'єктивними чинниками вибору позитивних змін цінностей і власного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація методик емпіричного дослідження та опис групи досліджуваних

Емпіричне дослідження проблем становлення цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті проводилося на базі підприємства “Analytik Jena GmbH”. У дослідженні було залучено 100 респондентів підприємства. Респонденти дослідження були розділені на 3 групи за віком: молодша -54, середня - 28 та старша — 18.

Першою методикою дослідження була використана методика "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової. Загальний показник психологічного благополуччя розраховується шляхом додавання балів за всіма ствердженнями. Підрахунок «сирих» балів здійснюється відповідно до ключа. Структура методики включає: письмову інструкцію, перелік питань, розроблений бланк, «ключі» для обробки отриманих даних. За результатами методики визначається рівень вираженості психологічного благополуччя досліджуваних.

Дослідження було розраховано на чотири етапи зустрічі у гугл-формі:

- *попереднього*: перша частина зустрічі полягала у проведенні інструктажу, під час якого розрахунок був тільки на зацікавленість у дослідженні особистісного психологічного благополуччя, підбір психодіагностичного інструментарію, розробка тренінгу, підготовка матеріалів;
- *констатувального*: друга частина зустрічі полягала у виконанні завдання реципієнтами у віртуальний спосіб вивчення стану психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій. На електронну адресу реципієнтам надсилалось посилання на опитувальник, отримуючи допуск до методики у вигляді гугл-форми. Після проходження опитувальника відповіді надходили на електронну адресу дослідження;
- *експериментального*: третя частина експерименту полягала в отримуванні відповіді на запитання, можливості ефективності вибраної методики впливу на

їх відчуття психологічного благополуччя та вибору ціннісних орієнтацій у кроскультурному контексті;

- *завершальний етап*: четверта частина експерименту полягала в інтерпретації результатів дослідження та їх обробки за допомогою методів математичного аналізу з використанням програми «Statistica-8».

Інтерпретацію показників за шкалами скороченої версії методики К. Рифф дивись (Додаток А), де шкалювання проводиться за високими та низькими значеннями по шести основним шкалам: «Позитивні стосунки», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі у житті», «Самосприйняття».

Опис субшкал опитувальника “Психологічного благополуччя” К. Ріфф за Корсанковою С.В.

1. Шкала “Позитивні відносини з тими, що оточують”. При *високому* рівні значення наявні близькі, приємні відносини з оточенням. Бажання проявляти турботу, схильність до емпатії, любові та близькості, вміння знаходити компроміси. *Низький* рівень значень показує відсутність достатньої кількості близьких відносин. З труднощами проявляється теплота, турбота та довіра. Особа переживає ізолюваність і фрустрацію. Небажання йти на компроміси з тими, хто оточує.

2. Шкала “Автономія”. *Високі значення* цієї шкали показують, що людина є незалежною та здатна протистояти соціальному тиску щодо особистісних думок і вчинків. Може регулювати власну поведінку та оцінювати себе, виходячи зі своїх уявлень. *Низькі значення* показують на очікування оцінки іншими та більшу орієнтацію на чужу думку при ухваленні складних рішень особистісної життєвої ситуації. Нездатність протистояти соціальному тиску в особистих думках і вчинках.

3. Шкала “Управління середовищем”. *Високі значення* вказують на відчуття впевненості й компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати та переживати різні життєві обставини. Уміння створювати умови, що задовольняють особистісним цінностям і потребам.

Низькі значення вказують на нездатність справлятися з повсякденними справами, відчуття неможливості справитися з обставинами, задовольнити свої потреби, досягнути власних цілей. Відчуття безсилля при управлінні навколишнім світом.

4. Шкала “Особистісне зростання”. При *високих* значеннях — відчуття безперервного саморозвитку, відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення у часовому проміжку. Реалізація потенціалу. *Низькі* значення. Відчуття стагнації. Відсутність відчуття особистого прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички, самовдосконалюватися.

5. Шкала “Цілі у житті”. *Високі* значення — це наявність цілей і відчуття свідомості у своєму житті. Присутність переконань, що додають конструктивних, бажаних цілей. Осмисленість теперішнього. *Низькі* значення: відсутність ритму життя, розмиті цілі, немає усвідомлення осмислення минулого, теперішнього. Відсутність переконань, що додають розуміння своїх цілей.

6. Шкала “Самоприйняття”. *Високі* значення додають підтримки позитивного відношення до себе. Визнання і погодження з власним особистісним розмаїттям хороших та поганих якостей. Позитивна оцінка свого минулого. *Низькі* - показують незадоволення собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим.

С. М. Гончар говорить про те, що важливими умовами в досягненні життєвого і професійного самовизначення молодой людини є формування “системи смисложиттєвих орієнтацій” у системі самовдосконалення молодой особистості. Це пов’язано з тим, що даний віковий період є сенситивним для утворення смислової сфери, смисложиттєвих орієнтацій як системи зв’язків, що відображають спрямованість особистості та формують її світогляд.

На наступному етапі емпіричного дослідження смисложиттєвих орієнтацій у системі самовдосконалення особистості було виділено дві вікових групи:

молодша (54) і середня (28) працівників підприємства. У дослідженні була використана методика «Системи життєвих смислів» В. Ю. Котлякова, яка дозволила діагностувати уявлення працівників підприємства про “систему смислів особистого життя”, а також оцінити суб'єктивну бажану смислову категорію. Інструкцію проведення методики дивись (Додаток Б). В методиці представлено список із 24 стверджень і 8 категорій життєвих смислів: альтруїстична, екзистенціальна, гедоністична, категорія самореалізації, статусна, комунікативна, сімейна та когнітивна. Це перелік життєвих смислів, на які можуть орієнтуватися люди у своєму житті.

Особистість є носієм соціальних властивостей людини, продуктом історичного розвитку даного суспільства. Стрижневі властивості структури особистості вважаються найбільш важливими у масовій свідомості певної культури чи нації. Характеристика структури особистості надається людині саме через ці її властивості. Види діяльності особистості (цінності, установки, норми поведінки) є структурними одиницями особистості у кроскультурному контексті, які пояснюють зміну особистих внутрішніх психологічних мотивів. Цінності виступають єдиною системою регуляції людей у суспільстві, які об'єднуються в системи та мають певну ієрархічну структуру, що змінюється з віком та обставинами життя.

Тому, для дослідження світогляду, важливих мотивів поведінки та дій досліджуваних, а також відношення до себе та оточення, навколишнього світу було обрано тест М. Рокича «Ціннісні орієнтації». Цінність М. Рокич визначає як «стійке переконання в тому, що визначений спосіб поведінки чи кінцева мета існування краще з особистої чи соціальної точки зору, ніж протилежний або зворотний ним спосіб поведінки, або кінцева мета існування». Метод прямого ранжирування цінностей «Ціннісні орієнтації», розроблений Мілтоном Рокичем як тест особистості, спрямований на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини для діагностики індивідуальних ієрархій цінностей, став популярним. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу й ядро мотивації життєвої

активності, основу життєвої концепції «філософії життя» людини. Тест складає два списки цінностей: термінальних та інструментальних.

У цьому дослідженні приймали участь всі три групи досліджуваних підприємства, розподілених за віком: молодша, середня, старша. Позитивною рисою цього тесту є зручність у проведенні, а головне у підрахуванні результатів. Цей тест складається з двох частин по 18 цінностей у кожній, на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картах. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає за порядком значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати.

Перша частина це *інструментальні* цінності, у другій частині вказані *термінальні* цінності. До *інструментальних* цінностей М. Рокич відносить певну форму поведінки або дій, які могли бути найкращими, або виграшними у різних життєвих ситуаціях. Тому досліджуваним пропонувалося два списки термінальних та інструментальних цінностей, які вони повинні розставити у порядку спадання, від найважливіших для кожного досліджуваного, на їх думку, до незначущих. До *термінальних* цінностей автор відносить певну кінцеву мету, певну ціль те, до чого людина прагнула впродовж всього життя. Термінальні визначаються як впевненість людини у тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути, а інструментальні цінності є впевненістю у тому, що певний спосіб дій має переважати у будь-якій ситуації. Після тестування, отримані результати можна розділити на три підгрупи до кожного списку: на важливі, домінантні 1-6; індиферентні 7-12; неважливі 13-18. Інструкція проведення цієї методики у (Додаток В).

Висновки до даної методики: сенс життя виступає як життєвий орієнтир, який дає можливість людині визначити своє місце в житті, розібратися в самому собі, визначити напрямок свого руху надалі, а також спрямувати дії на досягнення якої-небудь мети. У психічній діяльності людини сенс виконує орієнтовну функцію і виступає якістю життєвого орієнтира, що створює єдину систему, яка регулює поведінку людей у суспільстві. Ціннісно-нормативна система перевіряє і відбирає ідеали, вибудовує мету, містить способи досягнення цих цілей, є

орієнтиром при виборі способу дій людини. Цінності є частиною свідомості як окремої людини, так і суспільної свідомості, частиною культури. Цінності це ідеї, ідеали, цілі, до яких прагне людина. Поняття “спрямованість” розглядається як сукупність різних тенденцій особистості, в основі яких лежать потреби, мотиви діяльності. Проблема спрямованості це питання про динамічні тенденції. Мотиви визначають людську діяльність, опосередковану цілями та завданнями.

Авторська робота. Методика: Тест “Ви й Ваше оточення”, яка була розроблена, для дослідження впливу соціальних чинників на формування позитивних змін ціннісних орієнтацій життєвих ситуацій.

Опис методики: тест має 9 питань. У кожному питанні є 2 відповіді: А і Б. Згідно з ключем тесту поставити по 1 балу своїм відповідям, якщо вони збіглися з ключем відповіді тесту. Відповіді надавати швидко. Не замислюючись.

Аналіз наукової літератури першої глави показав, що будь-який вид діяльності людини, обумовлений розумінням предметно-сміслового змісту пізнаваного з взаємодією пізнавальних та особистісних перемінних - не може бути обмеженим тільки усвідомлено поставленою ціллю.

Ряд дослідників виявили різноманітність переходів поведінки досліджуваних при вирішенні поставлених завдань дослідження:

- неперервність взаємопереходів між процесуальними та особистісними компонентами мислення при вирішених творчих завдань [8];
- значущість емоційно-вольових відношень людини у когнітивному функціонуванні, встановлена залежність інтелектуальних емоцій від рівня сформованості процесів аналізу, синтезу, узагальнення, креативності мисленого пошуку [9];
- залежність особистісного розвитку від рівня сформованості теоретичного мислення [34];

Дистанційний вид проведення методик був менш продуктивним ніж класичний, але позитивний аспект такого формату проведення дослідження

полягає у відсутності паперових бланків, гугл-форма дозволяє автоматичне збереження отриманих відповідей, що значно спрощує процес підрахунку балів. Загальний час на заповнення гугл-форм займав 20 хвилин. 45% надіслали відповіді вчасно, 55% через 5 днів. Свої відповіді учасники експерименту повинні були надіслати протягом 3-х днів.

У другій главі дослідження описано етапи методик дослідження, обґрунтовано добір діагностичного інструментарію. Представлено результати дослідження результативності впливу вибраних методик на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя та вибору стратегій позитивних змін цінностей.

2.2. Методи та методики проведеного емпіричного дослідження позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті

Із всіх опитаних, за методикою емпіричного дослідження "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової" було встановлено, що 16% показали низький рівень "психологічне благополуччя", 71% продемонстрували середній рівень психологічного благополуччя і 13% показали високий рівень психологічного благополуччя.

Таблиця 2.2.1

"Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф адаптації С.В.

Карсканової"

n=100

Шкала псих. благополуччя	Кількість відповідей низького рівня	Кількість відповідей середнього рівня	Кількість відповідей високого рівня
Позитивні емоції з тими, що оточують.	19	67	14

Автономія	16	64	20
Управління середовищем	33	66	1
Особистісне зростання	6	69	25
Цілі у житті	17	76	7
Самосприйняття	25	62	13

Розглядаючи детальніше відповіді (табл.2.2.1) за класичними ключами інтерпретації результатів “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф адаптації С.В. Карсканової, можна зробити висновок:

1. Максимальна кількість відповідей *низького* рівня притаманна шкалі “Управління середовищем”. Низькі значення за цією шкалою говорять про низьку самооцінку, а це нездатність справлятися з повсякденними справами, неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя, відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.
2. Мінімальна кількість відповідей за шкалою “Особистісне зростання” говорить про те, що реципієнти які відповідали на запитання цього блоку переживають особову стагнацію: відсутність відчуття особового прогресу з часом; нудьга і незацікавленість життям; відчуття нездатності засвоювати нові навички.
3. Максимальна кількість відповідей середнього рівня притаманна шкалі “Цілі у житті” та демонструє наявність цілей і відчуття свідомості життя: відчуття сьогодення і минулого осмислені; присутність переконань (смислів), що додають цілей (мотивацій) життю.
4. Мінімальна кількість відповідей середнього рівня за шкалою “Самоприйняття” говорить про незадоволення самим собою, розчарування у своєму минулому, стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе таким як є, бажання бути іншим, самовдосконалюватися.
5. Максимальна кількість відповідей високого рівня притаманна шкалі “Особистісне зростання”, що говорить про відчуття безперервного саморозвитку; здатність відстежувати власне особистісне зростання та відчуття

самовдосконалення за часом; реалізацією свого потенціалу (резерву).

6. Мінімальна кількість відповідей високого рівня належить шкалі “Управління середовищем”, що означає відчуття упевненості в управлінні повсякденними справами; здатність ефективно використовувати різні життєві обставини; уміння самостійно обирати та створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям та притаманні тільки цій особистості.

Якщо розглядати ці відповіді за віком досліджуваних (табл. 2.2.2), то можна побачити, що тільки респонденти наймолодшої групи за віком отримали низьку оцінку “низький рівень психологічного благополуччя” стосовно старших категорій досліджуваних за віковими параметрами, всупереч кількісній різниці респондентів. Саме на цей вік припадає одна з важких вікових особливостей - “криза”, пов'язана з потребою в самовизначенні та пошуком свого місця у житті. Це перевідний віковий етап конструювання наступного етапу свого власного життєвого шляху, створення свого власного “Я” на майбутнє.

Таблиця 2.2.2

Кількість осіб із різними рівнями психологічного благополуччя

n=100

Група за віком	Загальна кількість	Кількість осіб із низьким рівнем псих. благополуччя	Кількість осіб з середнім рівнем псих. благополуччя	Кількість осіб з високим рівнем псих. благополуччя
менша	54	29.62%	57.40%	12.98%
середня	28	0.00%	82.00%	18.00%
старша	18	0.00%	94.4%	5.60%

Розглядаючи детальніше відповіді (табл. 2) більшість реципієнтів оцінюють своє психологічне благополуччя задовільно. Показників із середнім рівнем психологічного благополуччя збільшується. З дослідження видно, що ріст показників прямо залежний від вікового зростання. Це можна пояснити “соціальною ситуацією розвитку”, формуванням професійних намірів молодії людини. Молода людина відчуває свою значущість, самостійність, знання. Показники осіб з високим рівнем психологічного благополуччя збільшується до

середнього віку, зменшується після середнього віку. Виходячи із даних цього дослідження можна зробити *висновок*: із всіх опитуваних 16% продемонстрували низький рівень психологічного благополуччя, 71% - середній рівень та 13% - високий рівень. Це свідчить, що у кожного реципієнта віком від молодшого до середнього віку бачимо наявність психологічного конструкта під назвою “психологічне благополуччя”. Це дозволяє заявити про можливість підвищення рівня психологічного благополуччя за допомогою розроблення та впровадження методологічного матеріалу. Тому актуальність та необхідність подальшого вивчення “психологічного благополуччя” підкріплюється нашим дослідженням.

Досі “психологічне благополуччя” не отримало узгодженого визначення, хоч і є однією з найпопулярніших тем досліджень сучасних психологів. Висунута нами гіпотеза потребує доцільного вивчення. Звичайно, заперечувати важливість психологічного благополуччя неможливо, але ж ніяк не варто зменшувати цінність цього конструкту. Усі внутрішні переживання людини відображаються саме на “психологічному благополуччі”. Відповідно, ми можемо не просто з'ясувати, яким шляхом люди можуть стати щасливішими, а й допомогти реалізувати це нелегке завдання — покращити світ.

Актуальність і необхідність такого дослідження потребує подальшого вивчення психологічного благополуччя бо внутрішньоособистісні конфлікти людини завжди відображаються саме на психологічному благополуччі. Тому, завдяки такому дослідженню можливо не тільки з'ясувати яким шляхом людина може стати щасливішою, а й допомогти реалізувати таке завдання.

К. Ріфф у своїй теорії “психологічне благополуччя” інтерпретує як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеністю життям, реалізації власного потенціалу та залежить від якості ефективного спілкування з оточуючими.

На наступному етапі емпіричного дослідження виявилися різні оцінки у системі вибору смислів особистого життя. У дослідженні використовувалась

методика «Системи життєвих смислів» В. Ю. Котлякова, яка дозволила діагностувати уявлення працівників підприємства про систему смислів особистого життя, а також оцінити суб'єктивну бажану смислову категорію (табл.2.2.3). В методиці представлено 8 категорій життєвих смислів: альтруїстична, екзистенціальна, гедоністична, категорія самореалізації, статусна, комунікативна, сімейна та когнітивна.

Таблиця 2.2.3.

Рейтинг представленості життєвих смислів.

n= 82

Молодша група			Старша група
ранг	смисли	вага	ранг
1	Самореалізація	10.3	1
2	Статусний	13.1	2
3	Комунікативний	13.8	3
4	Когнітивний	15.1	4
5	Гедоністичний	15.8	5
6	Екзистенціальний	16.3	6
7	Сімейний	16.9	7
8	Альтруїстичний	18.2	8

Грунтуючись на результати дослідження, було зроблено ряд висновків:

1. Гендерна відмінність ровесників (віковий молодший період) суттєво не вплинула на вибір категорій життєвих смислів: у багатьох дівчат та юнаків спостерігається схожість, а інколи й повна ідентичність деяких показників (одними з пріоритетних категорій життєвих смислів як для юнаків, так і для дівчат в межах однієї вікової групи є категорія самореалізації та статусу, а альтруїстична та сімейна категорії для обох статей представлені слабо в системі життєвих смислів).

2. З порівняння результатів дослідження респондентів двох вікових груп були виявлені деякі відмінності в виборі категорій життєвих смислів.

З таблиці видно, що у різних вікових групах домінують різні категорії смислів. Так, для працівників молодшої групи переважними категоріями є категорії самореалізації й статусу. Для працівників старшої групи домінівними категоріями є сімейна, самореалізації, в той час, як сімейна категорія у респондентів молодшої групи займає 7 рангове значення, тому вона представлена слабо в системі життєвих смислів. Отже, всі представлені категорії життєвих смислів притаманні тою чи іншою мірою всім і проявляються в залежності від конкретної життєвої ситуації. Велика варіативність відповідей говорить про те, що кожен респондент дослідження - індивідуальний у виборі особистісних життєвих смислів.

Висновок результатів методики.

Означено, що формування життєвих цінностей залежить від сформованих основних компонентів структури особистості: психофізичного, соціально-економічного, етнокультурологічного, екзистенційного, світоглядного, ціннісного, емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового.

Окреслено механізм формування життєвих цінностей, який передбачає переконання в необхідності й доцільності прийняття цінностей як власних життєвих установок. Здійснення конструювання індивідуальної, динамічної та мобільної системи життєвих цінностей на основі зовнішнього і внутрішнього життєвого світу особистості.

З'ясовано, що цілісність формування системи життєвих цінностей та благополуччя забезпечується синтезом взаємопов'язаних та взаємозумовлених структурних компонентів: когнітивного (знання, розуміння), мотиваційного, цільового, дієво-практичного, корекційно-рефлексивного.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що визначено можливості використання в самосвідомості особистості ступінь важливості позитивних змін ціннісних орієнтацій та благополуччя в кроскультурному контексті зовнішнього і внутрішнього світу людини. Зібраний і проаналізований

фактичний матеріал, а також теоретичні положення та висновки можуть бути використані при вирішенні наукових і практичних завдань модернізації системи ціннісних орієнтацій та благополуччя людини у її життєвих ситуаціях.

Методикою дослідження ціннісних орієнтацій було обрано тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Цей тест складається з двох частин по 18 цінностей у кожній. Перша частина це *інструментальні* цінності, а друга частина *термінальні* цінності. За результатами тестування маємо такі показники:

Таблиця 2.2.4.

**Показники інструментальних цінностей за методикою
«Ціннісні орієнтації» М. Рокича**

$n = 100$

Інструментальні цінності	Ранг	Бали
1.Вихованість	4	7,59
2.Старанність	11	9.54
3.Життєрадісність	3	7.27
4.Акуратність, порядок у справах	14	10.4
5.Освіченість	8	8.77
6.Незалежність	5	7.81
7.Відповідальність	6	8.22
8.Раціоналізм	10	9.31
9.Самоконтроль	18	13.31
10.Високі запити	9	9
11.Чесність	13	9.72
12.Непримиренність до недоліків у собі та інших	16	12.54
13.Широта поглядів	15	11.81
14.Терпимість	1	7.09
15.Тверда воля	2	7.13
16.Сміливість у відстоюванні своєї	7	8.54

думки, поглядів.		
17.Ефективність у справах	17	12.68
18.Чуйність	12	9.55

Досліджуючи групу інструментальних цінностей (Табл.2.2.4), встановили, що *переважними* інструментальними цінностями виявилися «вихованість», «старанність», «життєрадісність», «освіченість», «акуратність, порядок у справах». Інструментальні цінності, які реципієнти виділили для себе, як найбільш важливі, є дійсно принциповими у досягненні будь-якої цілі. Адже життєрадісні люди у будь-якій діяльності частіше досягають успіху і з легкістю долають всі перепони на своєму шляху. Вихованість та повага до інших це базис гарних відносин, це вміння володіти своєю емоційно-вольовою сферою. Виховані люди набагато легше знаходять спільну мову у колективі, з легкістю комунікують та знаходять спільну мову з кожним. Старанність у всіх починаннях є базою успіху. Люди завдяки своїй цілеспрямованості , важкій, кропіткій роботі та навіть впертості завжди досягають поставленої мети. Сьогодні диплом це не ознака освіченості. У наш час ціняться широкий кругозір, різноплановість, вміння не тільки користуватися, але і фільтрувати знання та інформацію, швидко реагувати на всі зміни та інновації.

Наступною важливою ціннісною орієнтацією є акуратність та порядок у справах. Пунктуальність, охайність та організованість це риси, які ціняться і більше того є необхідними у будь-якій сфері життя, професії та посаді. Це і є однією з п'яти найважливіших ціннісних орієнтацій, які респонденти виділили, як топ найважливіших у досягненні власних цілей.

Серед *інструментальних* цінностей найменшу кількість балів отримали такі цінності як , «ефективність у справах», «смівість у відстоюванні своєї думки, поглядів», «тверда воля», «чуйність». Найменшу кількість балів отримала «терпимість». Це пов'язано зі зменшенням спілкування або повною ізоляцією впродовж останніх років. «Тверда воля» та «смівість у відстоюванні своєї

думки та поглядів» ідуть пліч-о-пліч і пов'язані з невпевненістю у собі та власних силах. Незначних змін зазнали такі інструментальні цінності, як: «вихованість», «освіченість», «раціоналізм» та «чесність». Отже, можна зробити висновок, що досліджувані, адаптуючись до нових умов життєдіяльності поступово змінюють пріоритетність у своїх інструментальних цінностях. За результатами тестування «термінальних цінностей» (Табл.2.2.5), маємо такі показники:

Таблиця 2.2.5

Показники термінальних цінностей за методикою

«Ціннісні орієнтації» М. Рокича

n= 100

Термінальні цінності	Ранг	Бали
Здоров'я	2	6.59
Матеріально забезпечене життя	5	8.45
Пізнання, розширення кругозору	4	7.72
Свобода	3	7.59
Любов	1	6.45
Суспільне покликання	7	8.77
Цікава робота	12	11.04
Продуктивне життя	8	8.95
Наявність хороших, вірних друзів	6	8.54
Життєва мудрість	9	9.4
Активна життєва діяльність	10	9.41
Краса природи і мистецтв	13	11.09
Розвиток	11	10.09
Впевненість у собі	15	11.45
Розваги	14	11.4
Щастя інших	16	11.54
Щасливе сімейне життя	17	11.59
Творчість	18	12.45

Досліджуючи групу термінальних цінностей встановили, що також як і з «щастям інших» у термінальних цінностях, індиферентність до чуйності пов'язана зі зростом егоїзму у сучасної молоді. *Низькі* бали стосовно ефективності у справах пов'язані значною мірою зі зростом зацікавленості у

фінансовому благополуччі. Дуже часто фінансове питання стає єдиним критерієм у багатьох справах.

Як видно із таблиці *термінальних* цінностей більшість реципієнтів пріоритетним виділили «здоров'я». Зважаючи на події у світі, а особливо у нашій країні впродовж останніх років, недивне, що здоров'я для сучасної молоді важливе, адже здорова особистість це запорука успіху у всіх сферах нашого життя. «Любов» стала п'ятою ціннісною орієнтацією, яка є важливою для сучасної молоді. Аналізуючи сучасну тенденцію до численних, слабких, швидкоплинних зв'язків, як у дружніх, так і у романтичних стосунках, недивне, що справжня любов має настільки важливе значення для сучасних людей.

Найменший рейтинг отримали такі цінності як «творчість», «щасливе сімейне життя», «щастя інших», «розваги». На нашу думку, творчість отримала найменші бали у списку термінальних цінностей тому, що більшість віддає перевагу матеріальним цінностям і матеріальному забезпеченню й у виборі між творчою роботою та роботою яка забезпечує високий матеріальний дохід, звісно перевагу надають високому матеріальному забезпеченню. Порівнюючи цінність «щасливе сімейне життя», яке посідає в системі цінностей досліджуваних *передостаннє* місце і «любов», що домінує у списку термінальних цінностей, ми можемо припустити, що це пов'язано з небажанням брати на себе відповідальність, оскільки стосується офіційного прийняття шлюбу, відповідальності за сім'ю. Ціннісна орієнтація «щастя інших» отримала також *низький* ранг у списку ціннісних орієнтацій, можливо це пов'язано з егоїзмом, який є характерним для молодшого та середнього вікового періоду. Розваги також не користуються популярністю. На перевагу розвагам більшість досліджуваних обирають пізнання і розширення кругозору. Увага до самоосвіти, до розширення кругозору лише сприяє цікавому, безтурботному та забезпеченому життю, на що своєю чергою й зорієнтовані реципієнти. Тому на розваги просто не вистачає часу та бажання, адже у всіх опитаних є певні цілі до яких вони стрімко наближаються і на цьому шляху розвагам, поки що, не має місця.

Порівнюючи результати дослідження ціннісних орієнтацій були виявлені наступні особливості. *Провідними* цінностями визначені такі термінальні цінності, як: «здоров'я», «любов» та «свобода», «пізнання, розширення кругозору» та «матеріальне забезпечення життя». Цінність «здоров'я» має важливе значення та займає переважну позицію за рангом. Як видно з таблиці 3, на перше місце вийшла цінність «любові». «Цікава робота» за відповідних обставин, знизилася свій ранг до 12 позицій. *Виділено* ієрархію основних термінальних цінностей у формуванні структури особистості: свобода вибору; громадянськість (патріотизм); саморозвиток; збереження власної індивідуальності; власний престиж; креативність; активні соціальні контакти; суспільно-політична активність; матеріальне становище; кар'єрне зростання; життєві досягнення; духовне задоволення; родинне благополуччя. *Висновок до методики.* Отримані результати з виявлення ціннісних орієнтацій важливі:

- у профорієнтації працівників при зміні професії або місця роботи;
- при консультуванні з питань кар'єрного зростання;
- у процесі діагностики командної згуртованості (оскільки істотними ознаками командної роботи виступають загальні цілі, цінності та підходи до реалізації спільної діяльності);
- при діагностиці корпоративної культури, особливо її глибинного рівня, який включає приховані переконання, неусвідомлювані установки та вірування співробітників і керівництва, що відображають ставлення до світу загалом, до людини й до роботи. Цей рівень дуже важливий для вивчення, бо має великий вплив на реальну поведінку співробітників;
- при дослідженні ступеня корпоративності ідентичності, впливає на лояльність співробітників;
- при вивченні мотиваційної сфери працівників;
- при вивченні та проєктуванні стандартів поведінки в компанії;
- при проведенні роботи з профілактики опору змінам.

За результатами тесту можна скласти уявлення про закономірності індивідуальної системи ціннісних орієнтацій особистості. Якщо закономірності виявити не вдалося, то можна припустити наявність у випробуваного суперечливої системи цінностей (або нещирість). Для практиків важливо прояснити структуру ціннісних орієнтацій людини, визначити провідні цінності, діагностувати суперечливість чи несуперечливість професійних цінностей.

Авторська робота. Методика: Тест “Ви й Ваше оточення”, яка була розроблена, для дослідження впливу соціальних чинників на формування позитивних змін ціннісних орієнтацій життєвих ситуацій (Табл.2.2.6).

Таблиця 2.2.6.

n= 100

Рівень	Кількість (у %)
Низький	19, 25 %
Середній	68, 50 %
Високий	12,25 %

За показниками тесту дослідження визначається рівень взаємин і розуміння з оточуючими у спілкуванні. За цією методикою було встановлено, що 19,25% реципієнтів показали низький рівень у спілкуванні з оточенням. Це доводить те, що Ваша абсолютна чесність і відвертість часто сприймаються оточенням перекручено. Можливо, у вас буде менше проблем у взаєминах з людьми, якщо Ви будете уникати спонтанно повідомляти про всі свої роздуми. Ваша абсолютна чесність і відвертість часто сприймаються оточуючими перекручено.

68, 50 % реципієнтів показали середній рівень у спілкуванні з оточенням, що доводить: у Вас досить хороші взаємини і розуміння з оточуючими. Однак, коли ви вирішуєте бути відвертими, іноді зустрічаються труднощі у спілкуванні. Спробуйте приборкати свою схильність до критики оточення.

12,25 % реципієнтів показали середній рівень у спілкуванні з оточенням: у Вас чудове чуття до почуттів оточуючих, тому маєте багато вірних друзів. У Вас

адекватна оцінка себе та інших.

Висновки до другого розділу.

Емпіричне дослідження позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті дозволяє виявити різний рівень їх проявів у дослідженні. Першою методикою дослідження була методика "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової. За результатами методики визначається рівень вираженості психологічного благополуччя досліджуваних. За цією методикою було встановлено, що 16% реціпієнтів показали низький рівень "психологічне благополуччя":

максимальна кількість відповідей цього рівня говорить про низьку самооцінку, нездатність справлятися з повсякденними справами, неможливість зарадити або поліпшити умови свого життя, відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

мінімальна кількість відповідей означає, що досліджувані переживають особову стагнацію: відсутність відчуття особового прогресу з часом; нудьга і незацікавленість життям; відчуття нездатності засвоювати нові навички.

71% продемонстрували середній рівень:

максимальна кількість відповідей цього рівня означає наявність цілей і відчуття свідомості життя: відчуття сьогодення і минулого осмислені; присутність переконань (смислів), що додають цілей (мотивацій) життю;

мінімальна кількість відповідей говорить про незадоволення самим собою, розчарування у своєму минулому, стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе таким як є, бажання бути іншим, самовдосконалюватися.

13% показали високий рівень “психологічного благополуччя”:

максимальна кількість відповідей цього рівня говорить про відчуття безперервного саморозвитку; здатність відстежувати власне особистісне зростання та відчуття самовдосконалення за часом; реалізацією свого потенціалу (резерву).

мінімальна кількість відповідей означає відчуття упевненості в управлінні повсякденними справами; здатність ефективно використовувати різні життєві обставини; уміння самостійно обирати та створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям та притаманні тільки цій особистості.

Аналіз результатів цієї методики свідчить, що у кожного реципієнта від молодшого до середнього віку бачимо наявність психологічного конструкта під назвою “психологічне благополуччя”. Це дозволяє заявити про можливість підвищення рівня психологічного благополуччя за допомогою розроблення та впровадження методологічного матеріалу. Тому актуальність та необхідність

подальшого вивчення “психологічного благополуччя” підкріплюється нашим дослідженням.

На другому етапі нашого дослідження виявилися різні оцінки у системі вибору “смыслів особистого життя”. У дослідженні використовувалась методика «Системи життєвих смыслів» В. Ю. Котлякова, яка дозволила діагностувати уявлення працівників підприємства про систему “смыслів особистого життя”, а також оцінити суб’єктивну бажану смыслову категорію. За результатами цієї методики. Гендерна відмінність ровесників (віковий молодший період) суттєво не вплинула на вибір категорій життєвих смыслів. З порівняння результатів дослідження респондентів двох груп за віком були виявлені деякі відмінності в виборі категорій життєвих смыслів. Так, для працівників молодшої групи переважними категоріями є категорії “самореалізації й статусу”. Для працівників старшої групи домінівними категоріями є “сімейна та самореалізації”. Всі представлені категорії “життєвих смыслів” притамані всім і проявляються в залежності від конкретної життєвої ситуації людини. Велика варіативність відповідей говорить про те, що кожен респондент дослідження - індивідуальний у виборі особистісних життєвих смыслів. Практичне значення одержаних результатів цієї методики полягає у визначенні можливостей використання в самосвідомості особистості ступінь важливості позитивних змін ціннісних орієнтацій та благополуччя в кроскультурному контексті зовнішнього і внутрішнього світу людини.

На третьому етапі дослідження було обрано тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, яка складалася з двох частин: *інструментальні* та *термінальні* цінності. За результатами тестування маємо такі показники: серед інструментальних цінностей переважними виявилися «вихованість», «старанність», «життєрадісність», «освіченість», «акуратність, порядок у справах» бо вони є дійсно принциповими у досягненні будь-якої цілі. Найменшу кількість балів отримали «ефективність у справах», «сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів», «тверда воля», «чуйність», «терпимість». Це пов’язано зі зменшенням спілкування або повною ізоляцією впродовж останніх років.

Незначних змін зазнали «вихованість», «освіченість», «раціоналізм» та «чесність». Отже, можна зробити висновок, що досліджувані, адаптуючись до нових умов життєдіяльності поступово змінюють пріоритетність у своїх *інструментальних* цінностях.

Серед *термінальних* цінностей більшість реципієнтів пріоритетним виділили «здоров'я», адже здорова особистість це запорука успіху у всіх сферах нашого життя. Більшість досліджуваних віддає перевагу матеріальним цінностям і матеріальному забезпеченню й у виборі між творчою роботою та роботою яка забезпечує високий матеріальний дохід. Порівнюючи цінність «щасливе сімейне життя», можемо припустити, що це пов'язано з небажанням брати на себе відповідальність, оскільки стосується офіційного прийняття шлюбу, відповідальності за сім'ю. Увага до самоосвіти, до розширення кругозору лише сприяє цікавому, безтурботному та забезпеченому життю, на що своєю чергою й зорієнтовані реципієнти.

За результатами тесту можна скласти уявлення про закономірності індивідуальної системи ціннісних орієнтацій особистості. Отримані результати з виявлення ціннісних орієнтацій важливі у профорієнтації працівників при зміні професії або місця роботи; консультуванні з питань кар'єрного зростання; процесі діагностики командної згуртованості; діагностиці корпоративної культури, особливо її глибинного рівня, який включає приховані переконання, неусвідомлювані установки та вірування співробітників і керівництва.

За результатами тесту авторської роботи можна зробити висновки з рівнів ефективного спілкування з оточенням: цей рівень дуже важливий для вивчення, бо має великий вплив на реальну поведінку співробітників, що відображає ставлення до світу загалом, до людини й до роботи. Необхідною умовою розвитку даного процесу є тісний взаємозв'язок змістових характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин. Уміння критично оцінювати себе, довільно спрямовувати й перебудовувати власні вчинки, прагнення до

дотримання соціально цінних і особистісно значущих норм – це вияви саморегуляції поведінки. Вони переконливо свідчать, що поза розвитком даної якості неможливий процес становлення творчої, соціально відповідальної особистості із критичним ставленням до довкілля середовища, усвідомленням свого місця і ролі серед інших.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУБ'ЄКТНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ПРОЯВУ МОДЕЛЕЙ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ЗМІН ЦІННОСТЕЙ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В КРОСКУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ.

3.1. Особливості вибору моделей позитивних змін цінностей та благополуччя особистості в кроскультурному контексті.

Детермінаціям прояву моделей вибору стратегій позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті насамперед слугують чинники та ресурси організму. В історії психології існували різні підходи щодо диференціації чинників та ресурсів, які впливають на психологічне благополуччя людини при виборі моделей змін стратегій. Наприклад, М. Аргайл виділяв психофізіологічні чинники де головними джерелами благополуччя та щастя є соціальні взаємини, робота, дозвілля, любов, шлюб і дружба [42].

Коваленко А.Б. виділяє групи чинників психологічного благополуччя як зв'язок з віком, з фізичним здоров'ям, рівень фізичної активності, рівень життя,

освіта, взаємодія з соціальним оточенням, сім'я, робота, особисті чинники, культурні відмінності та уявлення про власне благополуччя.

Саме *суб'єктивне* благополуччя впливає на стан людини найбільше, бо детермінація переживання категорій «позитивне» і «негативне» формує вибір смислу сприйняття свого власного життя та спирається на *суб'єктивне* сприйняття людиною цих чинників [41]. Екзистенціальна складова є досить важливим *суб'єктивним* особистісним чинником психологічного благополуччя. У розроблюваних в рамках екзистенціального підходу категоріях сенсу, вибору, спрямованості, можливості, здійсненності міститься потужний пояснювальний потенціал для розуміння того, що становить прихований навіть від самого суб'єкта універсальний буттєвий фон персонального розвитку та власного благополуччя. Цілком очевидно, що аналіз індивідуально знайдених способів екзистенціальної адаптації суб'єкта до умов, що змінюються в історичному, соціальному, економічному та соціокультурному планах обставин, що складають буттєвий контекст його існування, значною мірою допомагає в розумінні феномена психологічного благополуччя [48].

Розглядаючи *суб'єктивні* чинники благополуччя, К. Ріфф стверджує, що кожна людина має свободу волі та здатна досягти психологічного благополуччя, всупереч зовнішнім умовам. Дослідницею виділяються такі *суб'єктивні* чинники, як екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю, висока самооцінка, відсутність інтрапсихічних конфліктів, схильність до лідерства та ін.). Таким чином, на перший план виходять внутрішні (*суб'єктивні*) чинники. При цьому психологічне благополуччя базується на позитивному функціонуванні особистості, базовими компонентами якого виступають автономність, контроль над оточенням, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, самоприйняття, наявність цілей в житті. Виділені особистісні особливості забезпечують психологічне благополуччя особистості, отже, є його *суб'єктивними* чинниками зокрема. *Об'єктивні* чинники поділяються на соціальні, матеріальні та фізичні, як зазначає К. Ріфф, до них належать відносини з суспільством (стабільність:

соціальна, економічна, політична); трудові процеси (професія, дохід, професійна група, професійне спілкування); життєві процеси (потреби, безпека, здоров'я); соціальний досвід (способи подолання дистресових станів, репертуар патернів поведінки, соціальна орієнтація).

Згідно із теорією перспектив Д. Каннеман, людям простіше підвищувати свої прагнення, збільшувати потреби, аніж знижувати їх та відмовляти собі у чомусь, саме тому різкі темпи економічного зростання країни не призводять до стрімкого підвищення психологічного благополуччя її громадян, водночас як погіршення економічної ситуації суттєво позначається на його загальних показниках. Хоча, в цілому слід сказати про те, що збільшення приробітку позитивно впливає на задоволеність життям, а разом з тим й на психологічне благополуччя людини [51].

Аналізуючи вплив соціально економічних чинників на відчуття *задоволеністю життям* можна стверджувати, що існує зв'язок між цією групою чинників та психологічним благополуччям зокрема. Утім, такий зв'язок не завжди однозначно позначається на психологічному благополуччі людини: по-перше, він яскраво виражений у людей з великим або низьким рівнем доходу, по-друге, зростання прибутків здатне збільшити відчуття радості, але не зменшити відчуття горя, а у дуже забезпечених людей прибутки не здатні збільшити навіть й задоволеність життям, а разом з тим й відчуття психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя за своєю природою – первинне, адже особистість лише у тому випадку буде професійно реалізованою, коли зможе відчути себе психічно здоровою, гармонійною, та цілісною, маючи внутрішні ресурси для самовдосконалення. Розуміння власної важливості є важливим чинником у розвитку особистості, досягненні нею психологічного благополуччя, а отже й професійної реалізації [53].

Соціально-культурне середовище, що перетворює особистість, розширюючи цілу низку нових форм та способів її поведінки, приводячи до виникнення якісно нових психологічних систем, які здатні відображувати світ суспільних взаємозв'язків, свій суб'єктивний світ, який формує ставлення до себе та до

оточення та є одним із чинників психологічного благополуччя [46].

Зазначимо, що етноспецифічність чинників психологічного благополуччя постійно переплітається з їх універсальністю, оскільки є загальними для всіх осіб, які проживають на відповідній території. З цього випливає необхідність виявлення тих соціально-психологічних особливостей особистості, які сформовані в процесі різних (приватних) соціалізацій, що стають відповідними його каталізаторами [49].

Н. М. Лебедева зазначає, що на психологічне благополуччя особистості позитивно впливають протиставлювані авторами два блоки цінностей культурних традицій, захист родини, добробут, «самореалізація» (незалежність, умілість, вибір власних цілей, інтелект, допитливість, успіх, честюлюбство, відповідальність), і «часова перспектива» (орієнтація на майбутнє). Встановлено, що між представниками різних етнічних груп існує схожість, яка визначається життєвими і культурно-близькими цінностями, і розходження, пов'язане з благополуччям цінностей. Однак основні відмінності стосуються структур цінностей, що мають певну спрямованість, характерну для того чи іншого народу [52].

Психологічне благополуччя залежить від віку та культури на основі минулого чи сьогодення. Цінності різних етнічних груп впливають на характеристики міжетнічних контактів, а також на повсякденну діяльність і поведінку [55].

Успішність поведінки, своєю чергою, визначає різні характеристики психологічного благополуччя особистості. Особливе місце займають дослідження культурних вимірювань як предикторів благополуччя. В різних країнах предикторами психологічного благополуччя можуть бути різноманітні культурні виміри. Одночасно, підтримка друзів визначає всі аспекти благополуччя тільки в товариствах з менш стійким довічним зв'язком з батьківською сім'єю й меншою значущістю традиційних цінностей. Генетичні чинники можуть уточнювати суб'єктивну відмінність в психологічному благополуччі людини. Вченими Р. Райан та К. Фредерік було встановлено, що *індивідуальна життєздатність* є орієнтиром психологічного благополуччя

особистості. Через те, вплив генетичного чинника на рівень психологічного благополуччя є вкрай великим. Важливість цього висновку в чомусь обумовлена тим фактом, що попередні дослідження психологічного благополуччя показали, що внаслідок варіації доходів, соціально-економічної складової, сфер діяльності, відмінності в гендерній приналежності пояснюється вкрай маленьким відсотком дисперсії його рівня – лише близько 4%, разом з тим як шляхом генетичного чинника пояснюється більша частина. Звідси напрошується висновок про те, що біологічна детермінанта є найбільш потужною та впливовою на загальний рівень психологічного благополуччя особистості [54].

Психологічне благополуччя відображує ціннісне ставлення до світу, до власного буття (в тому числі інтеграція відносин до різних його аспектів, «просторів») формується на рівні постійного вивірення, заломлення засвоєного, зрозумілого, прийнятого, та пережитого, потрібного, очікуваного, що потребує об'єктивно заданого (враховуючи й результати активності самої людини). Психологічне благополуччя складається не тільки зі ставлення до зовнішнього об'єктивного результату активності, але і його внутрішнього ефекту у вигляді самовідношення, самоцінності та цілісності. Стосовно вивчення складових саме психологічного благополуччя особистості передбачається визначення не тільки (і не стільки) прямої оцінки задоволеності життям або рівня щастя, але, перш за все, уявлень про співвіднесення життєвих подій, їх ланцюжків та цілісного буття з ціннісносмісловими утвореннями. Таке дослідження відкриває перспективи аналізу психологічної картини благополуччя, її світоглядних чинників, що важливо для розуміння змістовної організації цього явища, виявлення тих новоутворень особистості, що визначаються умовами соціалізації, її ситуативного та глибинного традиційного, що витікає з історії життя та стосунків багатьох поколінь [52].

Формування психологічного благополуччя відбувається на основі оцінювання конкретних ситуацій в житті з точки зору їх значення, смислу та ієрархічної системи цінностей. Суперечність між комбінаціями ціннісно смислових

одиниць може призводити до зниження рівня задоволеності та подальшої дезадаптації. У межах аксіологічного підходу підкреслюється соціально-психологічна природа явища психологічного благополуччя, що визначається через систему уявлень про себе, своє життя, взаємовідносини, стан та інше, а оцінка міри реалізації потреб здійснюється на основі соціально створених ідеалів хорошого життя. В рамках аксіологічного підходу психологічне благополуччя також розглянуто З. С. Карпенко як ціннісне-сміслове утворення. Щодо розгляду наступних чинників (емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового) психологічного благополуччя особистості то можна виділити три основні сфери, на які має бути спрямований розвивальний вплив: *когнітивно-поведінкова, емоційно-вольова та особистісно-смістова сфери*.

У когнітивно-поведінковій сфері особистості вектор напрямку розвивальних впливів може й повинен бути спрямований на пізнання себе, усвідомлення установок, неадекватних стосовно до подання власного психологічного благополуччя; зміні поведінкових стереотипів з менш адаптивних на більш ефективні, які можуть підвищити задоволеність актуальним станом цієї миті життя.

В емоційно-вольовій сфері особистості можливі рефлексивні дії, спрямовані на усвідомлення негативних емоцій, що пов'язані як зі справжніми, так і минулими подіями в житті, зниження чутливості та підвищення сенситивності до приємних переживань та відчуттів.

Щодо розгляду особистісно-смістової сфери особистості впливи можуть бути спрямовані на усвідомлення цілей життя, прийняття на себе відповідальності за події, на прийняття себе та інших [52]. Наприклад, як ефективний спосіб осмислення О. В. Вовденко пропонує використовувати метафори.

Л. О. Галкіна виділяє блоки розвитку психологічного благополуччя: *когнітивний* (знання про сутність і структуру благополуччя, чинників, що впливають на нього); *операціонально-діяльнісний* (за допомогою методів навчання зміна звичних патернів поведінки й мислення); *ціннісно-смістовий* (усвідомлення й прийняття себе як особистості та індивідуальності,

усвідомлення сенсу обставин, що відбуваються, формулювання мети життя, технологія проєктування майбутнього); *мотиваційний* (розвиток внутрішньої мотивації, придбання досвіду «поток»); *особистісно-характерологічний* (формування особистісних якостей – внутрішній локус контролю, адекватна самооцінка, креативність); *рефлексивний* (розвиток рефлексії як інструменту розвитку психологічного благополуччя людини) [12].

Основним емоційним чинником психологічного благополуччя є відношення до себе та світу, емоційна близькість з іншими, сприйняття власних емоцій, їх відреагування, емоційна задоволеність від довкілля середовища. Емоційна складова також є суб'єктивним чинником психологічного благополуччя. Високе уявлення про емоційне благополуччя може бути отримано шляхом розгляду його як невід'ємної частини психологічного благополуччя особистості, що детально розглядається у роботах М. С. Дмитрієва, М. Ю. Доліна та Л. В. Кулікова. Такий підхід емоційного благополуччя (негаразд) може бути визначено інтегральною характеристикою (інтегральним переживанням), в якому сфокусувалися почуття, обумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням всіх сторін особистості. Крім того, емоційний компонент психологічного благополуччя відображає не тільки знак (полярність) тих чи інших емоційних проявів, а й можливість особистості ефективно регулювати будь-які з них [32].

Когнітивні чинники психологічного благополуччя особистості можуть виникати й без свідомої та довільної когнітивної оцінки, але воно у цьому випадку обмежене недиференційованими позитивними або негативними внутрішніми переживаннями. Якщо визначати когнітивну оцінку досить широко, включаючи в неї примітивну або автоматичну оцінку ситуацій, вироблену у нас в ході еволюції, то можна сказати, що та чи інша когнітивна оцінка присутня практично у всіх проявах психологічного благополуччя. Слід наголосити на тому, що за своєю природою психологічне благополуччя є синтетичною якістю, що об'єднує як когнітивну, так й емоційну самооцінку

життєвої ситуації та ступінь задоволеності нею [54]. Своєю чергою, позитивний та негативний афекти й когнітивна складова входять в структуру психологічного благополуччя. Інакше кажучи, психологічне благополуччя проявляється у загальному відчутті задоволеності життям, яке формується як «внаслідок», так і «попри», а його чинниками можуть стати найрізноманітніші характеристики – внутрішні диспозиції або зовнішні обставини; осмисленість життя, висока мета, яка ще не досягнута або зіставлення себе з іншими; збіг сприятливих (несприятливих) чинників або головний вплив, у світлі якого незначним здається все інше.

Вольові чинники психологічного благополуччя характеризуються саморозвитком та самостійністю, управлінням психікою та вчинками у процесі, вмінням планувати та продуктивно використовувати час, рівнем прийняття рішень для досягнення поставленої мети, позитивними вчинками та діями, позитивними рисами характеру, почуттям власної відповідальності, сприйняттям власного вольового потенціалу, що впливає на зовнішнє середовище, маючи при цьому досить важливе значення в процесі розкриття особливостей чинників психологічного благополуччя особистості [11]. Основними ж чинниками психологічного благополуччя особистості є вольові (досягнення, покликання, якість життєдіяльності); змістовні (взаємини з іншими, зміст життя і діяльності); гігієнічні (умови життя і діяльності); когнітивні (знання про світ, про себе, про свою природу, про життя і діяльності, їх співвіднесення та оцінка); емоційні (відображення зовнішньої оцінки), зазначає Р. М. Шаміонов [48]. Твердження С. Л. Рубінштейна свідчать про те, що саме психологічне благополуччя повинно інтерпретуватися в контексті взаємозв'язку та взаємовідносин з іншими людьми, соціумом в цілому, зі світом і світосприйняттям. Метою ж досягнення благополуччя може стати власне реалізація всіх можливостей, які створюються життям і діяльністю людини «боротьба за вищий рівень людського існування» [37].

Одним із вагомих складових структури психологічного благополуччя особистості є її ресурси. Як ресурси особистості в науковій літературі описані

такі конструкти як життєстійкість [59], локус контролю [60], оптимізм [56], почуття зв'язності [2], самоефективність [4]. Так, зокрема, позитивна психологія, також як і психологія розвитку трактує ресурси як якийсь чинник успішного розвитку та адаптації особистості до умов середовища, що сприяє збереженню психологічного благополуччя особистості [40].

Невирішеність проблеми визначення поняття, відсутність чітких критеріїв, що визначають приналежність явища до класу ресурсів, породжує різноманітність класифікацій, пропонованих дослідниками.

К. Матені, Д. Аукок [58] виділяють чотири форми ресурсів. До них відносять фізіологічні характеристики (здоров'я, благополуччя, відсутність фізичних недоліків та ін.), психологічні риси (самооцінка, впевненість, почуття контролю та ін.), когнітивні властивості (здатність до навчання, переконання та ін.), соціальна підтримка та фінансове благополуччя. Накопичено досить широке коло емпіричних даних, що показують, що ресурси надають не стільки прямий вплив на саме психологічне благополуччя, виступаючи в якості його предикторів (кореляція ресурсів з благополуччям), скільки опосередковано, впливаючи на структуру причинно-наслідкових зв'язків між зовнішніми умовами та психологічним станом людини [57].

Тему ресурсів у своїх роботах розглядали С. Л. Рубінштейн – «Можливості та потенції людини», О. І. Расказова визначає ресурси як систему переконань та диспозицій, сенсів, на які людина може спиратись [36]. С. Хобфолл розділяє середовищні та особистісні ресурси. До них вчений відносить:

- 1) матеріальні об'єкти (дохід, житло, транспорт і т.д.), нематеріальні (бажання та цілі),
- 2) зовнішні (соціальна підтримка, статус, друзі, робота), внутрішні (самоповага, професійні навички, оптимізм, життєві цінності, віру),
- 3) психічні та фізичні стани,
- 4) волеволі, емоційні та енергетичні характеристики, які є необхідними (прямо чи посередньо) для подолання складних життєвих ситуацій чи слугують засобом досягнення значущих цілей.

Калашникова С.А. Зазначає, що згідно з принципом «консервації ресурсів», людина здобуває, зберігає, відновлює, примножує та перерозподіляє ресурси відповідно до своїх цілей. За допомогою такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватись до варіативного ряду умов життя. Втрата ж ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресову реакцію, яка спричиняє втрату психологічного благополуччя, негативно позначається на загальному стані здоров'я особистості. Отже, ресурси – це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних, стресових життєвих ситуаціях, а також необхідні для трансформації взаємодії в даній ситуації.

С. Прошутинський розділяє *зовнішні* та *внутрішні* ресурси. До зовнішніх він відносить гроші, час, освіченість, рівень життя, соціальну підтримку, до внутрішніх ресурсів – особистісні особливості та якості: позитивну самооцінку, впевненість у собі, оптимізм, стійкість, суб'єктивно сприйманий контроль над ситуацією, здатності, знання, уміння, навички, досвід. Ці внутрішні й зовнішні ресурси створюють можливості подолання труднощів ефективними способами [35]. Т. М. Титаренко вважає, що наявність внутрішніх ресурсів, що забезпечують компетентність у часі, утримують особистісно зрілу людину в рамках психологічного благополуччя і, таким чином, дають їй підстави бути «синтезом можливого і необхідного». Головними індикаторами психологічно здорової та благополучної особистості, на думку вченої, виступають: цілісність, потреба у самореалізації та здатність до саморегуляції. Допоміжними характеристиками на індивідуально-психологічному рівні є – креативність, гармонійність, адаптивність; на ціннісно-смысловому – схильність до сенсоутворення, осмислення досвіду та здатність отримувати задоволення від життя; на соціально-психологічному – схильність до співробітництва, здатність до співпереживання та довіра до світу [44].

В. О. Бодров визначає його наступним чином: «Ресурси є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання програми та способів (стратегій) поведінки для запобігання або непорушення

стресу» [6]. Очевидним є й те, що різні ресурси відіграють різні значення в адаптації людини та подоланні важких життєвих подій. Л. В. Куліков [23] до найбільш вивчених ресурсів відносить активну мотивацію подолання, ставлення до стресів як до можливості придбання особистого досвіду й можливості особистісного зростання; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, самодостатність; активну життєву установку; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси – стан здоров'я та загальне благополуччя, ставлення до них як до цінності [3]. У межах даного підходу психологічне благополуччя розглядається як внутрішні інтенції людини (несвідомі та свідомі ресурсні настанови) щодо життєздатності, саморозвитку, самовираження і самореалізації, що реалізуються в процесі діяльності, які є ресурсами психологічного благополуччя на чотирьох відносно автономних рівнях – психосоматичного здоров'я, соціальної адаптованості, психічного та психологічного здоров'я [11]. Як ресурсний стан особистості, який детермінує та яким керує сама особистість, що містить компоненти позитивного повноцінного функціонування в системі соціальних та індивідуальних відносин [30].

У структуру особистісного потенціалу, згідно Д. О. Леонтьєву [25] входять ресурси, які в різних ситуаціях надають людині впевненість, підтримують її самоідентичність та позитивну Я-концепцію. До базових характеристик особистості, що визначає її спрямованість, відносяться життєстійкість, свобода, самодетермінація.

Своєю чергою зазначимо, що загальнонаукове вживання поняття «потенціал» своїм корінням сягає в філософію Аристотеля, який розглядав «акт та потенції особистості». За Аристотелем, буття ділиться на «потенційне» і «актуальне», а особистісний розвиток розглядається як процес переходу від першого до другого [7]. Проблематика ресурсів займає гідне місце в сучасних наукових дослідженнях, але питання про функціональне значення ресурсів підіймається досить нечасто та до теперішнього часу спроби їх повного теоретичного осмислення зроблено все ще не було. Основною відмінністю ресурсів

психологічного благополуччя від чинників є те, що лише ресурси благополуччя мають таку можливість як функція, будь-то функція оцінки, контролю чи управління благополуччям, мотиваційну функцію, а також мають функцію захисту та підтримання власного психологічного благополуччя людиною. Ресурси психологічного благополуччя, на відміну від чинників благополуччя, виступають як своєрідні засоби (інструменти), які використовуються для трансформації сприйняття стресової ситуації та її подолання. Також ресурси психологічного благополуччя, на відміну від чинників благополуччя виявляються у взаємодії людини та життєвого середовища як безперервному процесі просторово-часового «розгортання» людини, представленого в змісті та спрямованості діяльності в реальних життєвих ситуаціях, що забезпечує відповідність способу життя мінливого в процесі життєдіяльності образу світу за допомогою трансформації ціннісно-сислової підсистеми особистості, що задає її спрямованість та створює основу для подальшої самореалізації й психологічного благополуччя в цілому. Розглядаючи психологічне благополуччя як гармонійну рівновагу фізіологічних, психічних та соціальних аспектів людського існування, зауважимо, що доцільно виділення саме особистого (що належить індивіду у феноменальному та ноуменальному сенсі) превентивного ресурсу, а не особистісного (що належить індивіду тільки у феноменальному, соціальному розумінні). Особистий (індивідуальний) превентивний ресурс розглядається як комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дозволяє зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота даного комплексу забезпечує психічне, соматичне та психологічне благополуччя людини, і, відповідно діє до спрямованості особистості, створюючи необхідні умови для відкриття нею своєї унікальної ідентичності та подальшої самореалізації [27]. Мотиваційна функція ресурсів психологічного благополуччя зображується наступним чином: зовнішні чинники впливають на формування внутрішньої організації суб'єкта тільки за умови його активного ставлення з елементами оточення. Вплив факторів середовища на мотивацію і благополуччя відбуватиметься тільки в тому випадку, якщо суб'єкт буде

проявляти активність, пусковим механізмом якої є ресурси психологічного благополуччя людини. Таким чином, ресурси благополуччя самі по собі є своєрідними мотиваторами, обумовлюючи активність індивіда стосовно до середовища [60], оскільки, по-перше, вони сприяють вибору активних і проблемних копінг-стратегій в стресогенних ситуаціях. По-друге, ресурси благополуччя пов'язані з підвищенням ймовірності початку поведінки (досягнення поставлених цілей) як, завдяки кращому цілепокладанню і впевненості у своїх силах, так і завдяки тому, що мотивує функції. По-третє, високий рівень ресурсів психологічного благополуччя пов'язаний з підтриманням обраної діяльності, що благополучно позначається не тільки на її ефективності, але й на психічному здоров'ї та психологічному благополуччі людини зокрема. Саме тому, говорячи про функціонально-цільову значущість ресурсів психологічного благополуччя, необхідно зазначити наступне: виділення різних функцій можливо різними способами, в залежності від критеріїв, що лежать в основі даного аналізу.

Таким чином, інтеграція успішності життя та діяльності людини у різних сферах веде до необхідності гнучкої, адаптивної поведінки як гарантії успішної поведінки у різних ситуаціях, що позначається й на психологічному благополуччі загалом.

Задля коректного проведення експериментального етапу дослідження особливостей структури психологічного благополуччя першочерговою задачею був відбір адекватно поставленим завданням комплексу психодіагностичних методик. При дослідженні психологічного благополуччя на перший план виходить проблема теоретичного фундаменту, на основі якого й повинні створюватися відповідні засоби психодіагностики. Лише деякі фахівці звертаються до поняття психологічного благополуччя та вибудовують початковий конструкт, що оптимізує розуміння суті явища та змальовує перспективу його розкриття [63] .

Цінності - це соціальне поняття, природний об'єкт якого набуває соціального значення і є або може бути об'єктом діяльності особистості. Цінності являючи

собою певну ієрархічну структуру, яка змінюється з віком та обставинами життя, об'єднуються в системи. Ці системи надалі стають детермінантами вибору моделей поведінки особистості в залежності від життєвої ситуації. Не можна протиставляти поняття “цінності” і “поведінка”. Поведінка відображає цінності й саме становить цінність. Функції цінностей є орієнтиром життя людини, механізм соціального контролю, підтримка соціального порядку, нормою формування поведінки. Конфлікт цінностей може бути джерелом розвитку, але спосіб життя людини - вирішальний чинник формування її ціннісних орієнтацій.

Цінність М. Рокич визначає як «стійке переконання в тому, що визначений спосіб поведінки чи кінцева мета існування краще з особистої чи соціальної точки зору, ніж протилежний або зворотний ним спосіб поведінки, або кінцева мета існування». Загальна кількість цінностей, які є надбанням людини, порівняно невелика і характеризується основними ознаками: всі люди володіють одними й тими ж цінностями, хоча й різною мірою; джерела людських цінностей простежуються в культурі й суспільстві; вплив цінностей простежується практично у всіх соціальних феноменах, які заслуговують на вивчення. Існують загальноприйняті цінності: універсальні (любов, престиж, повага, безпека, знання, гроші, речі, національність, свобода, здоров'я); внутрішньогрупові (політичні, релігійні); індивідуальні (особистісні).

В особливості вибору моделей змін цінностей та благополуччя особистості відіграє морально-психологічна стійкість суб'єкта, яка постає у системі цінностей умовою конструктивної життєвої перспективи та займає одне із головних місць у системі становлення позитивних змін цінностей та благополуччя особистості в кроскультурному контексті. Моральна стійкість особистості – одна з найбільш істотних характеристик, її фундамент. Поняття «моральна стійкість» (моральна чистота, доброчесність; лат. Fortitudo) інтерпретується як моральна якість, що виявляється у незламності та силі духу людини, групи, народу або держави в контексті кроскультурного простору. Вона знаходить своє відображення у самовладанні, вольових зусиллях,

переконаності, подоланні труднощів, саморегуляції та самоконтролі.

Руйнація стереотипів та ігнорування традиційних соціальних цінностей і норм сьогодення, обумовлюють необхідність системного дослідження моральної сфери особистості нової доби, і зокрема морально-психологічної стійкості людини в кроскультурному контексті. Основою дослідження психологічної науки стали концептуальні положення особистісно зорієнтованого процесу, спрямованого на моральне удосконалення особистості [56].

Поняття «стійкості» - багатомодальне та обумовлено процесами становлення, розвитку та формуванням психологічної структури індивіда. Це поняття використовується для опису різних аспектів змін поведінки та діяльності людини. А. Ребер — американський позитивний психолог поняття «стійкий» тлумачить як характеристику людини, поведінка якої є відносно надійною і послідовною у її життєдіяльності. Згідно з філософією, це поняття розглядається як комплексне уявлення про внутрішній світ людини — мікрокосмосу як живої системи, здатної до самопросування, саморозвитку та активного самозбереження своєї організації у всіх живих системах [43]. Сталість такого процесу має активний характер. Прояв стійкості (стабільності) є переходом при зміні психологічних станів особистості з урахуванням збереження основних внутрішніх її взаємозв'язків. Саме стабільність детермінована вибудовуванням позитивних змін життєвого шляху, устрою, поглядів, орієнтації особистості. Такий фактор служить підтримкою збереження і зміцнення самооцінки, що сприяє прийняттю власного «Я», індивідуальності. Стійкість обумовлена умінням індивіда орієнтуватися на позитивні зміни, формувати певні цілі, на характер тимчасової перспективи, самоорганізацію. Стійкість передбачає здатність людини бути лабільною у своїх позиціях, адаптуватися до навколишньої дійсності. Доцільно відзначити дві суміжних сторони: стійкість як здатність зберігати, здійснювати свої позиції та протистояти зовнішнім впливам, що суперечать особистісним установкам і стійкість, як вміння реалізовувати свої позиції в соціумі. Таким чином, стійкість

виступає як невіддільна частина розвитку і становлення особистості та сприяє прийнятній взаємодії з навколишнім середовищем у кроскультурному контексті.

Проблема спрямованості це насамперед, питання про динамічні тенденції, які як мотив визначають людську діяльність, самі своєю чергою визначаються її цілями і завданнями. Спрямованість особистості вибору моделей позитивних змін цінностей та благополуччя особистості в кроскультурному контексті розглядається як сукупність різних тенденцій, в основі яких лежать потреби, мотиви діяльності. Цінності - це ідеї, ідеали, цілі, до яких прагне людина. Вони становлять єдину систему, яка регулює поведінку людей у суспільстві. Ціннісно-нормативна система є орієнтиром при виборі способу дій, сенсу життя, перевіряє і відбирає ідеали, вибудовує мету, містить способи досягнення цілей. Цінності є частиною свідомості як окремої людини, так і суспільної свідомості, частиною культури. Сенс життя виступає як життєвий орієнтир і не є метою життя. Як орієнтир він дає можливість людині визначити своє місце в житті, розібратися в ній і у самому собі, визначити напрямок свого руху надалі (сенс життя), а також спрямовує на досягнення якої-небудь особистої мети. У психічній діяльності людини сенс виконує орієнтовну функцію і може виступати як життєвий орієнтир.

Іншою умовою становлення позитивних змін цінностей та благополуччя у формуванні конструктивної життєвої перспективи людини — є її активна життєва позиція, при якій особистість здатна реалізовувати свої внутрішні позиції, перетворюючи обставини й власну поведінку, формуючи стійкість стати «творцем власної долі», що дозволяє конструктивному професійному становленню. А.Фонарьов виділяє три основні форми професійного становлення особистості: індивідну, особистісну та психологічної регуляції (мал.3.1.1):



Мал.1

Фактори детермінації професійного становлення особистості.

Індивідна форма професійного становлення відображає прагнення до збереження набутих форм поведінки, підтримання відповідності між людиною та її діяльністю.

Особистісна форма містить прагнення до нових ідеалів і сенсів у професійній діяльності.

Індивідно особистісна передбачає втрату впевненості в собі та неясність життєвих цілей. На гостроту кризи на цьому етапі професіоналізації впливає життєва стратегія, яка сприяє відновленню цілісності ціннісно-смиислової сфери особистості.

Форма *психологічної регуляції* залежить від обраних ціннісних орієнтирів становлення позитивних змін. Протягом всіх етапів розвитку людини, як професіонала, на неї впливають дві групи чинників: *об'єктивні та суб'єктивні*. До *об'єктивних* відносяться – вимоги, норми й обмеження, які професія висуває

до фахівця, його особистості та професійно значущих якостей. Серед *суб'єктивних* чинників виділяють: завдатки та здібності, особливості та властивості особистості, мотивацію та самооцінку. До подальшого особистісного зростання веде етап розвитку перетворення професійної діяльності особистості. Цей етап містить в себе розвиток уявлень про “себе” як професіонала, прийняття позитивної оцінки себе в даній ролі, окреслення шляхів подальшого розвитку професійності. Такий етап формує особливості вибору моделей позитивних змін цінностей та благополуччя особистості в кроскультурному контексті. Таким чином, це впливає на становлення ціннісної сфери професіонала і являється складним компонентом особистості фахівця.

Критеріями розвитку професійних ціннісних орієнтацій особистості є: ціннісне відношення до професії (включення професійної діяльності до ієрархії життєвих цінностей особистості, оцінка і прийняття професійної діяльності значущої для соціуму та особистості); професійну спрямованість як «психологічну базу» професійних ціннісних орієнтацій (включає мотиви саморозвитку і самореалізації) професійної діяльності; формує потребу в змістовності професійної діяльності; активну професійну позицію (професійну рефлексію, осмислення власного місця у професії та професії у своїй особистості); адекватну професійну самооцінку; адекватний образ професійного «Я», установки в професійній діяльності; готовність активно діяти в професійній сфері діяльності. Свідомість та самосвідомість, закріплюючись у ціннісних орієнтаціях, здійснюють вплив на мотивацію, яка спрямовує професійну діяльність. Похідною від рівня розвитку ціннісних орієнтацій є і процесуальна сторона (знання, вміння і навички) професійної компетентності суб'єкта. Центральне місце у готовності до професійної діяльності займає мотиваційно-ціннісне ставлення людини до своєї професії[45]

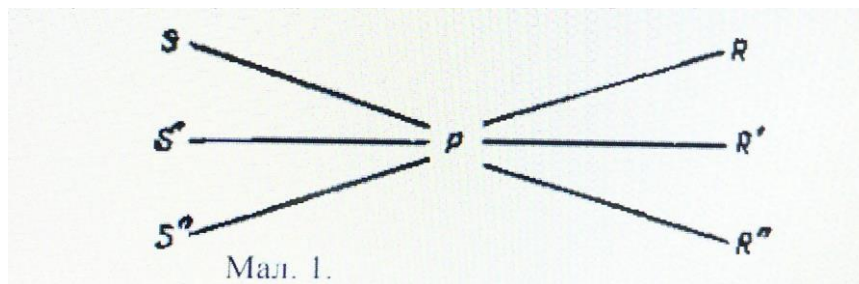
3.2. Взаємозв'язок характеристик та моделей вибору позитивних змін цінностей та благополуччя особистості в кроскультурному контексті

Психологічний факт – це кінець кінцем поведінка, і як така вона припускає якусь схему відношень, що і вивчає психолог. Справді, поведінка – це прояв

особистості в даній ситуації. Поведінка особистості (R) – це акт суб'єкта. Цей акт, якщо він завжди є реакцією вибору моделі поведінки на ситуацію, у більшому чи меншому ступені підготовлений у різних інстанціях структури особистості. У такому аспекті поведінка розглядається як відношення до ситуації. Якщо ми позначили поведінку символом R (в англосаксонській традиції R – початкова буква слів, що позначають відповідь чи реакцію), то вона залежить від природи особистості (P), зіставленої з даною ситуацією (S). Отже, можна написати $R = f(P, S)$. П.Фресс і Ж. Піаже віддають перевагу разом з деякими іншими авторами, до числа яких відноситься К.Левін і Д.М. Кэттел, говорити, що реакція на ситуацію опосередкована особистістю [19].

Щоб уникнути якої б то не було двозначності, варто відразу ж додати, що кожен суб'єкт цього основного відношення повинен розглядатися в різних випадках на різних рівнях як це бачимо при використанні у нашому дослідженні методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, де кожен суб'єкт розглядається у різних випадках: виборі *інструментальних* та *термінальних* цінностей на різних рівнях присвоєння їм особистісного рангу коштом своєї свідомості. Свідомість довгий час розглядалася деякими авторами як творча сила людських дій. Революція проти цієї уразливої позиції полягала в тому, що всі дії стали розглядатися як реакції на стимуляції. Чим більше підготовка, тим більша роль особистості та тим більше аспект особистої діяльності бере верх над аспектом стереотипної реакції індивіда. Вона має свої фізіологічні компоненти (ендокринні, нейровегетативні, рухові), але також і свою цілісну структуру й кінець кінцем свій результат — модель вибору дії до життєвої ситуації. Ситуація (S). Ситуацію також можна аналізувати на різних рівнях. Вона створюється насамперед фізичними стимуляціями, що діють на сенсорні рецептори людини. Але вона відповідає також сприйняттю об'єкта і відношень між речами чи індивідами. Ці сприйняття визначаються як об'єктивними даними, так і значенням, що додає їм той, хто сприймає. Це положення привертає нашу увагу до того факту, що ситуація у своїх найскладніших аспектах відноситься завжди до окремої людини, її “особистої ситуації”.

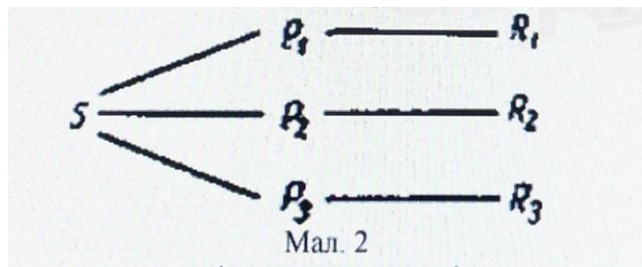
Практично це означає, що частіше важливо доповнювати дослідження опитувальником, відповіді на який дозволяють знайти можливі відмінності в інтерпретації ситуації. І кінець кінцем для пояснення чиєї-небудь поведінки важливо мати на увазі взаємодію між ситуацією і тим, як суб'єкт її сприймає з погляду своєї особистості (свого організму, досвіду, темпераменту, потреб і т.д.). З огляду на це, варто внести уточнення в нашу основну формулу і не обмежуватися $R = f(S, P)$, а розуміти її як $R = f(S \longleftrightarrow P)$, причому подвійна стрілка вказує, що поведінка залежить від взаємодії між *ситуацією* й *особистістю* випробовуваного. Розгляд особистості розглядається як проста змінна у відношенні до вибору моделі поведінки у ситуації. Особистість може бути зрозуміла за власним вибором лише в тому випадку, якщо вона розглядається як осередок усіх відношень між ситуаціями та діями. Три види підходу до цих відношень є класичними:



А) Вивчення психологічних функцій чи того, як та сама особистість реагує на систематичні зміни ситуації. У такому випадку ми маємо наступну схему (мал.3.2.1):

де S, S', S'' – різні ситуації, яким відповідають різні відповіді R, R', R'' . Приклади: розвиток адаптації до ситуації (R) у залежності від часу (S); ступінь навчання (R) у залежності від числа повторень (S), захисні реакції (R) на різні ступені фрустрації (S). Б) Структурне вивчення, під час якого досліджуються відношення між відповідями, отриманими виходячи з різних ситуацій. Різним ситуаціям S_1, S_2, S_3 відповідають різні відповіді R_1, R_2, R_3 . У цьому випадку вивчаються відношення між R_1, R_2 і R_3 і т.д., що виявляють структуру особистості. Приклади: відношення між реакціями на різні емоційні ситуації,

відношення між рівнями ефективності при різних задачах і т.д.



В) Диференціальне вивчення, під час якого аналізуються реакції різних людей на ту саму ситуацію S. Відмінності між R1, R2, R3 свідчать про відмінності, що існують між P1, P2, P3 (мал.3.2.2). У нашому дослідженні вивчалися відмінності між досліджуваними, порівнювалися реакції різних вікових груп, що відрізнялися одне від іншого однією чи декількома ознаками (вік, стать, етнічна група, культурний рівень і т.д.). У цьому випадку виявляють один який-небудь аспект особистості, у різному ступені властивий всім індивідам групи. Приклади: відмінності в ефективності різних індивідів, розвиток сприйняття в залежності від віку і статі. Ці три методи доповнюють один одного, навіть коли внаслідок університетських традицій і потреб практики подібні дослідження ведуться різними фахівцями [19].

Звичайно, після зроблених нами застережень необхідно уточнити, що ця взаємодія не зводиться до усвідомлюваного вираженого випробовуваним аспекту. Його поведінка може залежати від неусвідомлених аспектів ситуації, або які можуть чинити на нього вплив без того, щоб він їх усвідомлював. При поясненні результатів ми враховували рівні аналізу, оцінку випробовуваним ситуації та її значенням, що дозволяє виявити реакцію суб'єкта. Тлумачення вибору поведінки може залежати від різних аспектів, а іноді від усіх відразу. Цю обставину не можна не брати до уваги особистості у дослідженні.

Особистість (P) характеризується існуванням різних рівнів інтеграції. За визначенням Шелдона: особистість це “динамічна організація пізнавальних, афективних, вольових, фізіологічних і морфологічних аспектів індивіда”. В залежності від обставин (конкретної життєвої ситуації) повинен братися до

уваги той чи інший рівень (або декілька відразу). Наприклад, психологічне благополуччя за своєю природою – первинне, адже особистість лише у тому випадку буде професійно реалізованою, коли зможе відчутти себе психічно здоровою, гармонійною, та цілісною, маючи внутрішні ресурси для самовдосконалення. Розуміння власної значущості (самооцінка) є важливим чинником у розвитку особистості, досягненні нею психологічного благополуччя, а отже й професійної реалізації. Ця гіпотеза дослідження яскраво підтверджена результатами дослідження по методики К. Ріфф “Шкали психологічного благополуччя” в адаптації С.В. Карсканової, де 71% - середній рівень та 13% - високий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить, що у кожного реципієнта віком від молодшого до середнього віку бачимо наявність психологічного конструкта під назвою “психологічне благополуччя”, маючи психологічні ресурси до самовдосконалення себе.

Згідно із теорією перспектив Д. Каннеман, людям простіше підвищувати свої прагнення, збільшувати потреби, аніж знижувати їх та відмовляти собі у чомусь, саме тому різкі темпи економічного зростання країни не призводять до стрімкого підвищення психологічного благополуччя її громадян, водночас як погіршення економічної ситуації суттєво позначається на його загальних показниках. Хоча, в цілому слід сказати про те, що збільшення приробітку позитивно впливає на задоволеність життям, а разом з тим й на психологічне благополуччя людини [55].

У взаємозв'язку психологічного благополуччя та рівня фінансового забезпечення було простежено двосторонню детермінацію: не лише наявність доброго матеріального стану веде до задоволеності людини своїм існуванням, але й відчуття щастя збільшує шанси на примноження грошей. У дослідженнях показано, що благополучні у різних сферах життя люди у майбутньому заробляють більше, аніж ті, в кого нижчі показники рівня психологічного благополуччя [53,54], адже воно додає віри у власні сили та заохочує до подальшого розвитку та самовдосконалення. Е. Діенер показав протилежність впливів цінності грошей та любові на рівень благополуччя людини [54].

Пошук фінансового збагачення нерідко відбувається внаслідок нехтування задоволення інших життєво необхідних потреб, а подеколи й нехтуванням власними цінностями та моральними моральними підвалинами, також не маючи однозначно встановлених меж, тому саме матеріалістам досить важко відчувати задоволеність, будучи орієнтованими на той ресурс, який апріорі не приносить задоволення від його отримання. Зазначимо, що рівень доходів регулює кореляцію між психологічним благополуччям та фінансовими устремліннями. Як зазначає Р. Веерховен, у добре фінансово забезпечених людей статистична значущість оберненої кореляції даних показників нівелюється, адже особи, матеріальне становище яких нижче середнього, насамперед відчувають нестачу фінансів для досягнення певних цілей, здійснення яких і зумовлює підвищення суб'єктивних оцінок якості життя, позначаючись негативно на їхньому благополуччі [53].

За визначенням “Теорії базисних цінностей” Ш. Шварца сучасні психологічні теорії акцентують на властивостях та механізмах формування цінностей, зосереджуючись на різних аспектах, розглядають кроскультуральні дослідження як головний шлях до пізнання сутності цінностей як суспільних, так і індивідуальних. Індивідуальні цінності – цілісна система когнітивних утворень, що закріплює підпорядковану певній особистісній логіці сукупність переконань, ідеалів, заборон, які особа прийняла як власні внутрішні орієнтири. Дискурсивні практики як складова розвитку особистості у кроскультурному контексті позначають, що теза “прийняття розвитку” стає проблемною, коли йдеться про дорослу особистість, яка вже зайняла певне місце у житті й розв'язує деякі проблеми, що постають перед нею на порозі зрілості. Розвиток особистості в дорослому віці не припиняється, навпаки, набуває нових форм і стає, за певних обставин, ще більш нагальною потребою. Дискурсивні практики становлення смисложиттєвих цінностей з позицій психогерменевтичного підходу залучають особу в межах актуальних для неї життєвих проєктів. Саме дискурсивні практики (нарративні практики) максимально сприяють заволодінню людиною новими смислами, що скеровують її життя на нові

життєві й особистісні проєкти, в рамках яких відбувається її розвиток. Ці нові смисли висвітлюють нові сценарії життя, які стають рушійною силою життєвих поворотів. Саме вони стають визначальними чинниками подальшого життєвого шляху того, як людина оцінює свій життєвий шлях, чи відчуває радість життя і бажання жити. Дискурс виступає потужним інструментом самовизначення та самопроєктування особистості, розширення меж себе, свого „Я“ шляхом розбудови власного смислового простору (ціннісних орієнтацій та благополуччя). Дискурсами, що впливають на формування базисних автонаративів людини можуть бути: освітній, літературний, фольклорний, сімейний, професійний, гендерний, політичний, релігійний.

Н. В. Чепелева вважає це процесом наративної й дискурсивної «освіти», що направляє людину на вибір першого життєвого проєкту, який спочатку є просто чужим зразком (наслідуванням ідеального образу), що здається привабливим і доступним; саме його особистість і намагається «привласнити», “успадкувати” для себе вибраний “ідеальний образ” [47].

В рамках реалізації життєвих проєктів відбувається соціалізація, адаптація людини до соціального середовища, прийняття особистісного сценарію, усвідомлене або неусвідомлене набуття певних особистісних якостей, необхідних для здійснення мети проєкту власного життя, або позбавлення від деяких небажаних особистісних рис. Це свого роду аутотренінг в конкретному напрямку для забезпечення життєвого проєкту, який є одним із раціональних технік самовдосконалення особистості. «Текст зразок» і «текст-орієнтир» [63] можуть просто «позичатись» із соціокультурного оточення; проте обов’язковим для «запуску» саморозвитку і самопроєктування є активна актуалізація для себе цих еталонів, тобто фактично «переписування», породження нового автонаративу на базі зразка. Проте важливо зробити акцент саме на тому, що цінності – це ті переконання, які виходять за межі окремих ситуацій. Це те, що людині достатньо важко самотійно простежити за собою та оцінити однозначно.

Формування системи життєвих смислів має взаємозв’язок зі сформуванням

механізмів життєвих цінностей, який передбачає переконання в необхідності та доцільності прийняття цінностей як власних життєвих установок. Методика «Системи життєвих смислів» В. Ю. Котлякова дозволила з'ясувати у нашому дослідженні деякі відмінності в виборі категорій життєвих смислів. Категорії життєвих смислів притаманні всім досліджуваним, але проявляються вони в залежності від конкретної життєвої ситуації. Така велика варіативність відповідей говорить про те, що кожен респондент дослідження керований особистим вибором індивідуальних життєвих смислів.

Тож, враховуючи існування різних класифікацій, на сьогодні набирає популярності вузька теорія базисних цінностей Ш. Шварца ("Theory of Basic Human Values TBHV"). Універсальність моделі Ш. Шварца підтверджено емпірично в численних дослідженнях, які проводили в різних культурах і які стосувалися різних психологічних та соціально-психологічних аспектів.

Висновки до розділу 3. Основою морально-психологічної стійкості особистості, як умови становлення конструктивної життєвої перспективи, позитивних змін цінностей та благополуччя особистості в кроскультурному контексті є переконання та її життєва позиція. Взаємозв'язок суб'єктивних характеристик особистості між кількісним накопиченням моральної переконаності призводить до нового якісного утворення, нової властивості особистості – її моральної стійкості. Психологічна стійкість є інтегративною характеристикою особистості, що забезпечує надійність суб'єкта у стресогенних ситуаціях і забезпечується певними фізіологічними, особистісними та соціальними чинниками. Важливим моментом суб'єктивного розвитку особистості у формуванні позитивних змін цінностей та благополуччя можливо визначити морально-психологічну стійкість як умову конструктивної життєвої перспективи особистості. Своєю чергою ця методологічна установка відповідає сутнісній природі психологічної практики виховної діяльності кроскультурного контексту при вимірах гуманізації сучасного суспільства. Індивідуальне осмислене і цілеспрямоване самовдосконалення дорослої людини можливе за необхідної умови усвідомлення себе одночасно суб'єктом власної життєвої

активності й автором власного життя та об'єктом персональних спостережень й перетворень. Індивід стає «суб'єктом», потенційним «автором» свого життя, тільки тоді, коли зможе побачити себе «об'єктом». Рефлексивна позиція стосовно себе є необхідною умовою можливості успішної розбудови своєї особистості. Німецький філософ І. Кант писав про те, що два людських винаходи можна вважати найважчими: мистецтво керувати й мистецтво виховувати. Він надавав великого значення *самовихованню*, як основному методу вдосконалення людської природи. А на думку Галілея, освічена людина, на відміну від неосвіченої, розглядає свої відчуття, думки всебічно, а тому сприймає світ глибше та об'єктивніше, може більшою мірою керувати собою під час спілкування.

Таким чином, враховуючи особливості вибору нами методичної програми дослідження та нашої цільової аудиторії, вважаємо, що отримані нами результати дослідження надають наступні можливості:

1. Дізнатися власної ієрархії цінностей та мотивів наших досліджуваних. Важливим буде те, що це можливо не лише через проходження методик самовдосконалення, але й через групову взаємодію, індивідуальну роботу та інше.
2. Під час групової роботи спробувати прослідкувати свої власні відчуття при задоволенні тих чи інших цінностей.
3. Збагативши себе новим досвідом ефективного спілкування, помітити схожість та відмінність з іншими людьми.
4. Прослідити нові форми взаємодії з іншими людьми.
5. Дізнатися яким чином реципієнти можуть використати для себе знання про власну ціннісно-мотиваційну сферу.

Таким чином, відстежуючи власні цінності та мотиви, досліджувані будуть більш легко вирішувати внутрішні конфлікти, а значить будуть більш гармонійними особистостями, котрі знають себе та що їм потрібно «тут і зараз». Формування системи життєвих цінностей та благополуччя забезпечується синтезом взаємопов'язаних та взаємозумовлених структурних компонентів:

когнітивного (знання, розуміння), мотиваційного, цільового, дієво-практичного, корекційно-рефлексивного.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення феномену позитивних змін цінностей і благополуччя особистості в кроскультурному контексті та його структури: ресурсів та чинників; виявлено психологічні особливості осіб, що розрізняються за рівнем психологічного благополуччя; підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій. Отже, враховуючи поставлені нами завдання та отримані результати, ми можемо зробити наступні висновки:

1. Ціннісно-мотиваційна сфера – це частина людської психіки, яка визначає її погляди на життя, соціум, власний сенс життя, взаємозв'язок з іншими об'єктами та предметами, що безпосередньо відображаються у її діяльності. Цінності та мотиви механічно не наслідуються від соціуму, а екстерналізуються людиною в процесі її діяльності. Тому людина не може «перерахувати свої цінності або мотиви» оскільки аналіз дослідження показує, що люди рідко само рефлексують та аналізують власне життя. Але, коли цінність стає моментом внутрішнього існування, людина може чітко сформулювати свої цілі діяльності, знайти ефективні засоби їх реалізації, здійснити своєчасний контроль, оцінку і надалі коректувати свої дії. Проникнення в глибину тієї чи іншої цінності відбувається за допомогою відповідних видів діяльності. Психологічний механізм “інтеріоризації” дозволяє особистості забезпечити динаміку духовних своїх потреб і вимагає в усіх випадках урахування діалектичної єдності (взаємозв'язку) когнітивного і

чуттєвого, раціонального і практичного, соціального та індивідуального, а функція виховання створює умови де особистість зможе максимально реалізувати весь свій потенціал здібностей у сучасній соціокультурній ситуації.

2. Аналізуючи результати досліджування за віковими категоріями, можна зробити висновки, що молодша група досліджуваних – це окрема соціальна група віком 20-30 років, для якої притаманні такі специфічні новоутворення як початок осмислення власних цінностей, переосмислення власного життя та роздуми над власним сенсом життя. Цей віковий період для молодих людей приносить зміни у їхні зовнішні ситуації – розширюються соціальні контакти, збільшується кількість вимог, навичок, здобутків. Ці всі фактори можуть обумовлювати вікову кризу, яка може перетікати у цей період як помітно так, й безсимптомно, в залежності від адаптаційних резервів організму до нових життєвих ситуацій. У нашому дослідженні тільки респонденти наймолодшої групи за віком отримали низьку оцінку “низький рівень психологічного благополуччя” стосовно до старших категорій досліджуваних за віковими параметрами, всупереч кількісній різниці респондентів. Саме на цей вік припадає одна з важких вікових особливостей - “криза”, пов'язана з потребою в самовизначенні та пошуком свого місця у житті. Це перевідний віковий етап конструювання наступного етапу свого власного життєвого шляху, створення свого власного “Я” на майбутнє. Саме завдяки самовизначенню та самоусвідомленню, молодь починає обирати свій умовний вектор життя, коли “цінність” як “потреба” стала моментом внутрішнього існування, тоді людина може чітко сформулювати свої цілі діяльності, знайти ефективні засоби їх реалізації, здійснити своєчасний контроль, оцінку і коректування своїх дій у соціокультурній ситуації. Тут вже йдеться про ширший та більш вагомий вектор і зазвичай це: навчання, робота, родина, кар'єра, саморозвиток. Тож, існує велика необхідність у вивченні ціннісно-мотиваційної сфери працівників молодшої групи за віком у самовдосконаленні для мінімізації кризових станів та полегшення усвідомлення сенсу власного життя, вибору позитивних змін цінностей системи життєвих смислів.

3. Результати нашого дослідження дозволяють проаналізувати ступінь важливості й здійснення зовнішніх і внутрішніх ціннісних орієнтацій досліджуваних, виявити механізми розвитку та становлення особистісних цінностей та благополуччя. Психологічне благополуччя розглядається як складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного психологічного благополуччя. Дане утворення складається з декілька взаємопов'язаних компонентів: психофізичного, соціально-економічного, етнокультурологічного, екзистенційного, світоглядного, ціннісного, емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового. Тим самим, ми підкреслюємо важливість вивчення ціннісно-мотиваційної сфери, а саме особливостям вибору моделей позитивних змін цінностей та благополуччя особистості в кроскультурному контексті.

4. За результатами проведеного теоретико-методологічного аналізу, встановлено сукупність чинників та ресурсів психологічного благополуччя, серед яких в узагальненому вигляді виділяють зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні, матеріальні та нематеріальні, фізичні та духовні та ін., які досліджуються деталізовано або ж утворюють більш глобальні для вивчення групи. Під ресурсами психологічного благополуччя розуміються засоби, наявність та достатність яких сприяє його досягненню та підтриманню. Встановлено недостатність робіт з вивчення ресурсів та чинників психологічного благополуччя у сукупності, що детерміновано складністю їх диференціювання, долучення соціально-економічних механізмів, впливом індивідуальних особливостей особистості та специфіки конкретної життєдіяльності.

5. Наша гіпотеза полягала в тому, що саме власна самооцінка суб'єкта є предиктором вибору реалізації власного потенціалу, стратегії розвитку цінностей та благополуччя у кроскультурному контексті. Кожна людина заслуговує настільки, наскільки використовує власні сили для свого розвитку.

Тому, завдяки такому дослідженню можливо не тільки з'ясувати яким шляхом людина може стати щасливішою, а й допомогти реалізувати це завдання. Саме тому була створена авторська робота у вигляді тестування по визначенню себе й свого оточення. Крім того, цінність психологічного благополуччя набуває для досліджуваних важливості лише разом із задоволенням таких цінностей як “особистісне зростання”, «самостійність», “цілі у житті”. З дослідження видно, що ріст показників прямо залежний від вікового зростання. Це можна пояснити “соціальною ситуацією розвитку”, формуванням професійних намірів молодшої людини. Молода людина відчуває свою вагомість, самостійність, знання.

Щодо мотиваційної ієрархії нашої основної цільової аудиторії, то вона має наступний вигляд: творча активність, спілкування, суспільна користь, соціальний статус, життєзабезпечення, комфорт. Формування життєвих цінностей залежить від сформованих основних компонентів структури особистості: психофізичного, соціально-економічного, етнокультурологічного, екзистенційного, світоглядного, ціннісного, емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового, які передбачають переконання в необхідності й доцільності прийняття цінностей як власних життєвих установок. Здійснення конструювання індивідуальної, динамічної та мобільної системи життєвих цінностей на основі зовнішнього і внутрішнього життєвого світу особистості.

6. Наступним, що можна прослідкувати, це розвиток ціннісних орієнтацій особистості, який відбувається на основі ціннісного характеру мислення, їхньої гармонізації з потребами, присвоєння цінностей, що підіймаються і визначають спрямованість свідомості та самосвідомості особистості у кроскультурному контексті. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості й складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції. Панівна спрямованість спрямованість ціннісних орієнтацій людини фіксується як займана ним життєва позиція, яка визначається за критеріями рівня залучення у сферу праці, сімейно-побутову та досугову активність. Якісний аналіз

результатів дослідження дає можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію життєвих цілей, цінностей, коштів і уявлень про норми поведінки, які людина розглядає в якості еталона за двома формами: *інструментальні* та *термінальні* цінності.

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на “Інструментальні” цінності, які досліджувані виділили для себе, як найбільш важливі. Вони є дійсно принциповими у досягненні будь-якої цілі. Переважними серед них виявилися: «вихованість», «старанність», «життєрадісність», «освіченість», «акуратність, порядок у справах». Інструментальні цінності, які реципієнти виділили для себе, як найбільш важливі, є дійсно принциповими у досягненні будь-якої цілі. Адже життєрадісні люди у будь-якій діяльності частіше досягають успіху й з легкістю долають всі перепони на своєму шляху. Вихованість та повага до інших це базис гарних відносин, це вміння володіти своєю емоційно-вольовою сферою. Зменшення спілкування або повна ізоляція впродовж останніх років, говорить про найменшу кількість балів цінностей за шкалою «терпимість». Серед “термінальних” цінностей більшість реципієнтів пріоритетним виділили «здоров’я», адже здорова особистість це запорука успіху у всіх сферах нашого життя.

7. Отже, аналіз проблеми приводить до висновку про багатоаспектність і багатозначність визначень даного феномену дослідження. Ми застосували методи постнеокласичного підходу до поняття психологічного благополуччя особистості, яке розглядається як стійкий, інтегральний, багатокомплексний феномен, що характеризує стан оптимального функціонування особистості й залежить від різноманітних чинників, зокрема системи особистісних цінностей і уявлень про світ, наявності емоційних і поведінкових стереотипів, різноманітних особистісних якостей, цілей тощо. Необхідною умовою розвитку даного процесу є тісний взаємозв’язок змістових характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин. Зазначимо, що у комплексі вивчити ресурси та чинники психологічного благополуччя є вкрай необхідним, оскільки разом вони

дають детальний аналіз ключових особливостей психологічного благополуччя особистості.

8. Ми розглянули рекомендації до тренінгових програм, які учасники зможуть адаптувати індивідуально під себе, виходячи з отриманих ними результатів нашого дослідження. Таким чином, ми познайомили працівників підприємства з тренінговими програмами й, знаючи ієрархію своїх цінностей та мотивів, які носять, наприклад, соціальний та творчий характер – працівники зможуть використати ці знання одним чином робити вибір на користь тієї діяльності, яка дозволить:

- 1) задовольнити свою цінність;
- 2) бути максимально ефективним, виходячи з актуальної мотивації на той момент.

Виходячи з актуальних цінностей та мотивів, на нашу думку, працівникам підприємства буде простіше приймати різні рішення у виборі позитивних змін цінностей та психологічного благополуччя. Це дозволить реципієнтам забезпечувати розв'язання життєвих власних завдань, а саме:

- 1) погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середовища);
- 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей;
- 3) постійне прагнення до досконалості через суперечність.

Бо кожна досконала особистість починає керуватись не власними психічними якостями, а, виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її власними цінностями та метою.

Аналізуючи вплив соціально-економічних чинників на відчуття задоволеністю життям можна стверджувати, що існує зв'язок між цією групою чинників та психологічним благополуччям зокрема. Утім, такий зв'язок не завжди однозначно позначається на психологічному благополуччі людини: по-перше, він яскраво виражений у людей з великим або низьким рівнем доходу, по-друге, зростання прибутків здатне збільшити відчуття радості, але не зменшити відчуття горя, а у дуже забезпечених людей прибутки не здатні збільшити навіть

й задоволеність життям, а разом з тим й відчуття психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Александрова Л.А. Суб'єктивна вітальність як особистісний ресурс [Електронний ресурс]. Психологічні дослідження: електрон. наук. журн. 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 19.10.2016).
2. Анциферова Л.І. Психологія особистості, що самоактуалізується в роботах А. Маслоу. Питання психології 1973. № 4. С. 173-180.

3. Арістотель. Політика / Пер. З давньогрецької О. Кислюка. - К.: Основи, 2000, - 239с.
4. Архів номерів Збірника наукових праць Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія
http://irbisnbn.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbnv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=JRN&P21DBN=JRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=I=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Ж71144
5. Батурін Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретична модель особистісного благополуччя. Вісник ЮУрДУ. Серія «Психологія», 2013. № 4. Т. 6. С. 4-14
6. Бех І.Д. Виховання підростаючої особистості на засадах нової методології / І.Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1999. – №3. – С. 5 – 14
7. Бодров В.А. Проблема подолання стресу. Процеси та ресурси подолання стресу. Психологічний журнал 2006. Т. 27. № 2. С. 113-122
8. Бринза І.В. Психологічні ресурси особистості та професійна криза. Актуальні проблеми сучасної психології, 2012. №2. С. 214-217
9. Бурак О.С. Кроскультурна комунікація як наслідок глобалізаційних кроскультурних контактів, 2012 URL: http://www.nbn.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Grani/2012_5/27.pdf
10. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. – Киев, 1989.
11. Даценко І. І. Гігієна та екологія людини. Навчальний посібник. Львів: Афіша, 2000. 248 с.
12. «Емоційний інтелект» Денел Гоулман; пер. З англ. С.Л. Тумецької.-Х.:Віват, 2019. – 512с. – (Серія «Саморозвиток»).
13. Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: Колективна монографія / наук. ред. Ю. М. Швалба. Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2013. 208 с.

14. Євстафієва Л. М. Психологічні чинники становлення життєвої стратегії у студентської молоді [Текст] / Л. М. Євстафієва // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 18. – Кам'янець-Подільський: Аксіома. – 2012. – 880 с.
15. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В. Психологія спілкування: навч. Посібник. – Х.: НФаУ. 2011 -132с.
16. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 2(43). Сєверодонецьк. Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С. 121-130
17. Карпенко З.С. Експериментальна психологія: Методичні рекомендації до практичного курсу. – Івано-Франківськ: Плай, 2000. – 76 с., Андрієнко В.О. Математична статистика для психологів: Навч. посіб. для студ. вузів, що навч. за спец. "Психологія". – Одеса: Астро Принт, 1999. – 231 с.].
18. Коваленко А. Б.Психологічне благополуччя особистості: Сутність, Чинники та Структура / Алла Борисівна Коваленко. // Гуманітарний корпус. – 2018. – №16. – С. 80–83.
19. Краснянська Т.М., Тилець В.Г. Час як інтерпретаційна категорія психологічного безпекового простору особистості студента. Вісник, с. 221-225
20. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / за заг. ред. М. С. Корольчука. К.: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
21. Колісник О. П. Саморозвиток духовності особистості / О. П. Колісник // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 2. – С. 12–18. – С.12
22. Куликов Л.В. Детермінанти задоволеності життям, 2006. [електронний ресурс]URL: <http://consult.pu.ru/content/view/101/55>
23. Лебедева Н.М. Цінності та ставлення до інновацій: міжкультурні

відмінності. Психологічний журнал, 2009. № 30(6). С. 81-92

24. Львовчикіна А. М. Еколого-психологічні чинники сучасного способу життя. К., 2008

25. Максименко С.Д. Структура особистості: теоретикометодологічний аспект дослідження. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Нора-прінт, 2004. Вип. 24. С. 3-15.

26. Маслоу А. Далекі межі людської психіки.: «Євразія», 997.430 с.

27. Мур Дж. Принципи етики. Пров. з англ. Коновалової Л.В. заг. ред. Нарського І.С.: Прогрес, 1984. 326 с. ,

28. Навколишнє середовище та здоров'я: підручник. За ред. Л. Хенса, Л. Мельника, Еге. Буна. Київ: Наукова думка; Брюссель: VUB, 1998. 326 с.

29. Осадчук С. Ю. Особливості створення доброзичливого освітнього середовища. Психологія та педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання: зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса 15–16 грудня 2017 р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2017. С. 106–109.

30. Панченко Л.М. Цінність як філософська інтенція буття людини // Вища освіта України: Теоретичний та науково-методичний часопис / Л.М. Панченко. - Київ, 2002. - № 4(6). - С. 33 – 37.

31. Панчук Н. Теоретичні аспекти дослідження ціннісного компоненту в професійній підготовці сучасних студентів / Наталія Панчук // Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. – К. : «Кафедра», 2021. – С. 130-134

32. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Том 1. 2016. Вип. 2. С. 114-119.

33. Прошутинський Ю.С. Ресурсний напрямок психологічної допомоги [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.ppip.idnk.ru/index.php/4-2011/246-2011-12-12-10-00-44.html15c.4>

34. Роджерс К. Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія: Антологія в 3-х т. / За ред. Р. Трача і Г. Балла. Т. 1. К., 2001
35. Романюк Л.В. Становлення цінностей особистості: психологічний аспект. Монографія. К.: КНУ ім.Т.Шевченко.,Камянець-Подільський.2013. 331 с.
36. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни; пер. с англ.: Изд-во «София», 2006. 368 с.
37. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системосинергетичний підхід: монографія. К.: Університет «Україна», 2012. 323 с
38. Синергетичне світобачення: наукові і педагогічні аспекти / В. О. Цикін, Н.В.Кочубей, О.А.Наумкіна, І.О.Снегірьов, С.М. Цимбал; ред. Н.В. Кочубей.— Суми: ВТД «Університетська книга», 2005.— 177 с.
39. Скотний В. Філософія освіти: екзистенція ірраціонального в раціональному / В.Г. Скотний. Дрогобич: Вимір, 2004. – 348 с.
40. Селье Г. Стресс без дистресса. / Селье Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
41. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. - 376с.
42. Фонарьов А. Р. Фактори детермінації професійного становлення особистості. Питання психології. 1997. № 2. С. 88-93.
43. Франкл В. Про сенс життя. / Райгородська Д. Я. Психологія особистості. Т.1.
44. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування. Педагогіка і психологія, 2018. № 1. С. 71–77.
45. Шайгородський Ю. Ж. Проблема цінностей у контексті сучасності // На шляху до суспільної злагоди / упоряд. Ю. Ж. Шайгородський. - К. : Український центр політичного менеджменту, 2001. - С. 114-118.
46. Г. Шалашенко. Самооцінка // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. — Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. — С. 563. — 742 с. — 1000 екз. — ББК 87 я 2. — ISBN 966-531-128-X.

47. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence Israeli. Journal Psychiatry and Related Sciences. 1985. Vol. 22. №4. P. 273-280.
48. Branden, N. (2001). *The psychology of self-esteem: a revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*. San Francisco: Jossey-Bass, 2001. ISBN 0-7879-4526-9
49. Veerhoven R. Inequity-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. R. Veerhoven, W. Kalmijn. Journal of Happiness Studies. 2005. No. 6. P. 421-455
50. Diener E. Factors predicting the subjective well-being of nations. E. Diener, M. Diener, C. Diener. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 851-864. c. 851-864
51. Kahneman D. Objective happiness. In Well-being: the foundations of hedonic psychology (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman), 1999. P. 3-2
52. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), Handbook of Positive Psychology. 2002. New York: Oxford University Press
53. Litvinovic G. Perceived change, time orientation and subjective well-being through the life span in Yugoslavia and the United States. Doctoral dissertation. G. Litvinovic. University of North Carolina, Chapel Hill. 1999. 215 p
54. Matheny K.B. The Coping Resources Inventory for Stress: A Measure of Perceived Resourcefulness. K.B. Matheny, D.W. Aycock, W.L. Curlette, G.N. Junker. Journal of Clinical Psychology. 2003. Vol. 59. P. 1261-1277.
55. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. Journal of Personality. 2006.
56. Methamphetamine craving induced in an online virtual reality environment Culbertson C., Nicolas S., Zaharovits I, London E.D., de la Garza R., II, Brody A.L., Newton T.F. Pharmacology Biochemistry and Behavior. 2010. Vol. 96: P. 454-460
57. Rotter J.B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1975. Vol. 43, P. 56-67.

58. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal Personality Social Psychology, 1989. Vol. 57 (6). P. 1069-1081. , с. 1069–1081.
59. Huta V. Pursuing pleasure versus growth and excellence: Links with different aspects of well-being. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 2007. Vol. 68(1-B), P. 649.
60. Chirkov V.I. Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to internalization of cultural practices, identity and well-being. V.I. Chirkov, R.M. Ryan, C. Willness. Journal of Crosscultural Psychology. 2005. Vol. 36 (4). P. 425-443.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Інтерпретація показників за шкалами скороченої версії методики К. Рифф

Шкала «Позитивні стосунки» *Високі значення.* Наявність близьких, приємних, повних довіри стосунків з тими, хто оточує. Бажання виявляти турботу, увагу та емпатію стосовно інших людей. ***Низькі значення.*** Відсутність достатньої кількості близьких, довірливих стосунків. Труднощі у вияві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізолюваності і фрустрованості.

Шкала «Автономія» *Високі значення.* Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску у своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, ґрунтуючись на власних стандартах. ***Низькі значення.*** Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей під час ухвалення важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем» *Високі значення.* Відчуття упевненості й компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати

умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності. **Низькі значення.**

Нездатність вирішувати повсякденні справи. Відчуття неможливості дати раду собі або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні світом навколо.

Шкала «Особистісне зростання» Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Бачення власного особистісного зростання й відчуття самовдосконалення з плином часу. Реалізація свого потенціалу. **Низькі значення.** Переживання особистісної стагнації. Відсутність відчуття процесу власного розвитку. Нудьга і незацікавленість життям. Відсутність бажання опановувати новий досвід.

Шкала «Цілі в житті» Високі значення. Наявність цілей і відчуття спрямованості життя. Відчуття, що сьогодні й минуле є усвідомленими. Позитивний досвід від реалізації власних життєвих планів. **Низькі значення.** Розмитість та невизначеність життєвих цілей. Відсутність відчуття осмисленості життя. Відсутність позитивного досвіду реалізації власних життєвих цілей.

Шкала «Самоприйняття» Високі значення. Позитивне ставлення до власної особистості. Визнання і прийняття власних якостей, що включає як хороші риси, так і недоліки. Позитивна оцінка свого минулого. **Низькі значення.** Незадоволеність собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, яким є насправді.

Б.6 Внутрішні зв'язки між компонентами психологічного благополуччя (r-Пірсона)

Додаток Б

Методика дослідження “Системи життєвих смислів”. (В. Ю. Котляков)

Інструкція.

Перед вами список із 24 стверджень. Це перелік життєвих смислів, на які можуть орієнтуватися люди у своєму житті. Прочитайте, будь ласка, уважно весь перелік.

Сенс мого життя полягає в тому:

1. щоб допомагати іншим людям
2. щоб бути вільним
3. щоб отримувати задоволення
4. щоб удосконалюватись
5. щоб досягти успіху
6. щоб бути з близькою людиною
7. щоб передати все найкраще своїм дітям
8. щоб зрозуміти себе самого
9. щоб робити добро
10. щоб жити
11. щоб відчувати щастя
12. щоб здійснити себе
13. щоб зробити хорошу кар'єру
14. щоб відчувати, що комусь потрібен

15. щоб жити заради своєї сім'ї
16. щоб пізнавати Бога
17. щоб покращувати світ
18. щоб кохати
19. щоб отримувати якомога більше відчуттів та переживань
20. щоб реалізувати всі свої можливості
21. щоб займати гідне становище у суспільстві
22. щоб радіти спілкуванню з іншими
23. щоб допомагати своїм рідним та близьким
24. щоб зрозуміти життя

Тепер Вам належить зробити м'яку рейтингову оцінку представленого списку. Для цього виберіть зі списку 3 твердження які посідають 1-е місце в системі Ваших особистих життєвих смислів, потім 3 твердження які Ви могли б поставити на 2-е, 3-е і т. д. до 8 місця. Запишіть порядкові номери цих тверджень до таблиці 1.

Таблиця Б.1.

Сума рангових значень.	
Альтруїстичні	1
Екзистенційні	2
Гедоністичні	3
Самореалізації	4
Статусні	5
Комунікативні	6
Сімейні	7
Когнітивні	8

Інтерпретація даних. Порівнюючи отримані результати, Ви повинні пам'ятати, що менша сума рангових значень, тим більше вага має ця категорія в системі ваших життєвих смислів, і навпаки. Залежно від отриманої суми рангових

значень за кожною категорією, Ви можете оцінити представленість кожної з категорій у Вашій особистій системі життєвих смислів:

- 24 бала - смисли цієї категорії представлені слабо у Вашій системі життєвих смислів.

- 17 балів - смисли цієї категорії представлені достатньо у Вашій системі життєвих смислів.

– 9 балів - смисли цієї категорії домінують у Вашій системі життєвих смислів. Тепер на підставі даних Ви можете побудувати профілі представленості життєвих смислів. На горизонтальній осі позначаються категорії життєвих смислів, на вертикальній — отримані бали за кожною з категорій.

Додаток В

Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича

Методика «Ціннісні орієнтації» розроблена Мілтоном Рокичем як тест особистості, спрямований на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і «філософії життя».

Методика

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування. Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція до тесту

«Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце. Робіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію.

Тестовий матеріал Список А (термінальні цінності):

1. Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. Здоров'я (фізичне і психічне);
4. Цікава робота;
5. Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і мистецтві);
6. Любов (духовна і фізична бликість з коханою людиною);
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. Наявність хороших і вірних друзів;
9. Суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
11. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
14. Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
15. Щасливе сімейне життя;
16. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу і людства в цілому);
17. Творчість (можливість творчої діяльності);
18. Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. Акуратність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. Вихованість (гарні манери);
3. Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. Життєрадісність (почуття гумору);
5. Старанність (дисциплінованість);
6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);

7. Непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. Освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. Відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;
13. Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);
14. Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани);
15. Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
16. Чесність (правдивість, щирість);
17. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
18. Чуйність (дбайливість)

Ця методика оснований на прямому ранжуванні списку цінностей, але результат сильно залежить від адекватності самооцінки досліджуваних.

М. Рокіч розрізняє два класи цінностей:

термінальні (переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування коштує того, щоб до неї прагнути;

інструментальні (переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації. Такий поділ відповідає традиційному діленню на цінності-цілі та цінності-засоби.

Процедура проведення.

Досліджуванам представлено два списки цінностей (по 18 у кожному) на аркуші файлу у алфавітному порядку, або на картках. У списках респондент присвоює ранговий номер кожній цінності, а картки розкладає по порядку значущості. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей. Більшу точність результатів дає використання не списків, а карток. Сортируючи картки, людина більш зосереджена і зразу бачить

картину всіх представлених цінностей більш повно. Остеження проводилось індивідуально у форматі он-лайн.

Інструкція: Вам пред'являється набір 18 карток, де написані цінності, базові принципи, якими Ви керуєтеся в житті. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значущості для Вас особисто. Уважно вивчіть поданий список і виберіть ту цінність, яка для Вас найбільш значима — вона і займе перше місце (або отримає перший ранг). Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її на друге місце. Проранжуйте всі запропоновані цінності. Найменш важлива залишиться на останньому місці і займе, відповідно, 18 місце. Тут немає правильних або не правильних відповідей. Кінцевий результат представить Вашу систему цінностей.

Модифікація процедури дослідження.

Для подолання соціальної бажаності і більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій випробуваного можливі зміни інструкцій, які дають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна попросити випробуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні питання:

1. “В якому порядку і в якій мірі (у відсотках) реалізовані данні цінності у Вашому житті?”
2. “Як би Ви розташували ці цінності. Якщо б стали таким, як мріяли?”
3. “Як, на Ваш погляд, це зробила б людина, досконаліша за Вас у всіх відносинах?”
4. “Як зробила б це, на Вашу думку, більшість людей?”
5. “Як це зробили б Ви 5 чи 10 років тому?”
6. “Як це зробили б Ви через 5 або 10 років?”
7. “Як ранжували би картки близькі Вам люди?”

Інтерпретація результатів

Домінуюча спрямованість ціннісних орієнтацій людини фіксується як займана ним життєва позиція, яка визначається за критеріями рівня залучення в сферу праці, семейно-побутову та досугову активність. Якісний аналіз результатів

дослідження дає можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію життєвих цілей, цінностей, коштів і уявлень про норми поведінки, які людина розглядає в якості еталону.

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуваним у змістовні блоки на тих чи інших підставах.

Додаток Г.

Тест (авторська розробка) «ВИ І ВАШЕ ОТОЧЕННЯ»

Електронна адреса;

Вкажіть будь ласка Ваш вік;

Вкажіть будь ласка Вашу освіту;

Інструкція до тесту. Пропоную пройти тест. Цим тестом Ви визначете чи шукають оточуючі дружби з вами або уникають вас? Може бути, Ви ставитеся

до оточуючих не так, як повинно, навіть неусвідомлюючи цього? Відповіді на ці питання вам допоможе надати цей тест. Відповідати треба швидко, не замислюючись.

1. Якщо ви запрошені на зустріч, що для вас важливіше:

- а) одягнутися зручно для Вас;
- б) одягнутися, як того вимагають обставини.

2. Якщо Вас запитують вашої думки на якесь модне захоплення, яке Ви не схвалюєте, то якою буде Ваша відповідь?

- а) відповісте чесно;
- б) спробуєте придумати нейтральну версію.

3. Вам призначили дві зустрічі на один і той же час. Куди в такому випадку підете:

- а) на зустріч, яка була призначена першою;
- б) на більш приємну зустріч.

4. У Вас попросили пораду з приводу вирішення неприємної ситуації. Що ви будете робити:

- а) відповісте ухильно;
- б) скажете, хто, на вашу думку, має рацію у даній ситуації.

5. Ваш товариш захоплено розповідає про телепередачу, яку ви вважаєте не цікавою. Ви кажете:

- а) "Я її не бачив, але потрібно подивитися";
- б) "Вона мені не подобається".

6. Ваш знайомий сумнівається, чи не дорого він придбав квартиру. Якщо ви вважаєте, що він переплатив:

- а) скажете йому про це прямо;
- б) привітаєте з покупкою.

7. В гостях хтось розповідає цікаву історію, але не може згадати чим закінчилась ця історія. Якщо ви знаєте кінець історії, то Ви:

- а) доповните кінець;
- б) промовчите.

8. Ви зустрічаєте людину, впізнаєте її, але ім'я її забули:

- а) спробуєте якось вибратися з незручного становища;
- б) відверто зізнаєтеся, що не пам'ятаєте її.

9. Коли Вас мучить якась дрібниця, то Ви:

- а) зберігаєте це у собі;
- б) розказуєте про всі свої роздуми навіть випадковим знайомим.

Інтерпретація тесту.

Після того, як ви записали свої відповіді, поставте по одному балу, якщо вони збіглися з наступними: 1а, 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 8б, 9а.

0 - 3 бали: ваша абсолютна чесність і відвертість часто сприймаються оточуючими перекручено. Уникайте спонтанно повідомляти про всі свої роздуми. Можливо, у вас буде менше проблем у взаєминах з людьми.

4 - 6 балів: у вас досить хороші взаємини і розуміння з оточуючими. Однак, коли ви вирішуєте бути відвертими, іноді зустрічаються труднощі у спілкуванні. Спробуйте приборкати свою схильність до критики.

7- 9 балів: у вас чудове чуття до почуттів оточуючих, тому маєте багато вірних друзів. У Вас адекватна оцінка себе та інших.