

## СТРАТЕГІЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### STRATEGIES FOR REALIZATION OF LIFE PROSPECTS OF PERSONALITY AS FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

У статті розглядається роль життєвих перспектив та стратегій їх досягнення як чинників психологічного благополуччя особистості. Викладаються теоретичні основи дослідження – роботи вчених, які досліджували характеристики психологічного благополуччя. **Мета** роботи – проведення експериментального дослідження ролі життєвих цілей у формуванні психологічного благополуччя особистості. **Завдання** дослідження – розглянути вплив стратегій досягнення життєвих цілей на психологічне благополуччя особистості. Дослідження проводилось протягом 2020–2021 р. (214 студентів Університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)). Визначено особливості впливу особистісних характеристик сприйняття часу на вибір стратегій досягнення життєвих цілей особистості. Основна увага приділяється гнучкості стратегій досягнення життєвих перспектив: включеності, самоконтролю, прийняттю ризику, які посилюють психологічне благополуччя особистості. Проаналізована фантазійність, що може посилювати наміри на майбутні життєві перспективи, але не вирішувати, за рахунок яких дій та стратегій особистість буде їх досягати. Фантазійність може не відповідати реальним можливостям досягнення життєвих перспектив, породжувати стратегії конфронтації, втечі, дистанціювання, відстороненість, уникнення відповідальності. Реалістичність визначених особистістю життєвих перспектив визначає осмисленість життя, здатність упоратись із новою ситуацією, самоврядування, самовпевненість, самоконтроль, взяття відповідальності, обов'язковість, спрямованість на справу. Установлено зв'язок між показниками життєвих цілей особистості і стратегіями їх досягнення (за такими показниками, як включеність, самоконтроль, взяття відповідальності, здатність упоратись із новою ситуацією, самокерованість, спрямованість на справу, фантазійність).

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, життєві стратегії, цілі, перспективи, включеність, самоконтроль, фантазійність.

The article considers the role of life prospects and strategies for achieving them as factors of psychological well-being of individual. The theoretical foundations of the study are presented – the works of scientists who studied characteristics of the psychological well-being. **Purpose** of the work is to conduct the pilot study of the role of life goals in the psychological well-being formation of an individual. The study objective is to consider the impact of strategies for life goals achievement on the psychological well-being of individual. The study was carried out during years 2020–2021 (214 students of Taras Shevchenko University (Kyiv) were involved. Particularities are determined of influence of personal characteristics of time perception on a choice of strategies of life goals achievement of individual. The main attention is paid to the flexibility of strategies for life goals achievement: (inclusion, self-control, risk-taking), which enhance the psychological well-being of individual. Fantasy is analyzed, which can strengthen intentions for future life prospects, but cannot decide through what actions and strategies the person will achieve them. Fantasy may not correspond to real possibilities for life goals achievements, may generate strategies for confrontation, escapement, spacing, alienation, avoidance of responsibility. The reality of the life prospects defined by individual determines the life meaningfulness, ability to cope with a new situation, self-management, self-confidence, self-control, acceptance of responsibility, insistency, and focus on business. The connection is determined between life goals indicators of individual and strategies for their achievement (by indicators: inclusion, self-control, acceptance of responsibility, ability to cope with a new situation, self-control, focus on business, imagination).

**Key words:** psychological well-being, life strategies, goals, prospects, inclusion, self-control, fantasy.

УДК 316.061.213(477.72)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.8>

**Володарська Н.Д.**

к.психол.н., старший науковий співробітник,  
провідний науковий співробітник  
Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України

В умовах сьогодення особистість втрачає відчуття психологічного благополуччя, зростають страхи за майбутнє. Особливо вразливою до викликів сьогодення є молодь як категорія громадян, що перебуває на стадії формування життєвого шляху, життєвих перспектив. Відбуваються зміни в їх ціннісних орієнтаціях, що формують суб'єктивне почуття психологічного благополуччя. Відсутність цілей у житті зумовлює емоційну спустошеність та відчуття безнадійності. Молодому поколінню притаманний максималізм, тоді як юнаки намагаються знайти щось ідеальне, яким є гоніння за найкращою їжею, роботою, дівчиною. У них завищені претензії до життя, безкомпроміс-

ність у рішеннях, бачення та віра тільки в щось конкретне і певне, бачення життя в чорному і білому кольорах, не звертаючи увагу на відтінки. Але це і є чи не найкращим стимулом до досягнення певної цілі життя. Сучасні дослідження психологічного благополуччя людини все більшу увагу приділяють впливу життєвих перспектив на його формування. Особлива увага приділяється стратегіям досягнення поставлених людиною цілей, життєвих планів. Задоволеність життям загалом та його окремими сторонами пов'язані з оцінкою якості життя, в яку входять життєві цілі, перспективи, поставлені особистістю на певних життєвих етапах.

За результатами теоретичного аналізу ми виокремили декілька підходів до вивчення ролі життєвих перспектив та життєвих стратегій їх досягнення в психологічному благополуччі особистості. Дослідження феномена психологічного благополуччя може відбуватись через особливості структурування майбутнього особистості, її перспектив та стратегій їх досягнення. Багато досліджень проблеми психологічного благополуччя розглядають цей феномен як такий, що репрезентує особливості організації життєвих перспектив і стратегій їх досягнення. Життєві стратегії формуються в певних життєвих обставинах і характеризуються певними емоційними переживаннями (негативними і позитивними), баланс яких формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Ціль розглядається в інтенціональному (що бажано досягнути) і операціональному (як можна досягнути) значенні [1]. Життєва перспектива, будучи елементом суб'єктивної картини життєвого шляху особистості, є складною ієрархічною системою, що регулює початок життєдіяльності й структурними одиницями якої вважають ціннісні орієнтації, життєві цілі, програми, плани, а також емоційний, когнітивний і поведінковий складники. Невизначеним залишається питання розмежування і виокремлення факторів, що визначають стан суб'єктивного психологічного благополуччя й особливості їх впливу.

Як предмет нашої уваги ми виокремили життєві перспективи особистості та стратегії їх досягнення як чинники психологічного благополуччя. Укажемо на важливість вікового аспекту формування життєвих перспектив та життєвих стратегій. Життєві плани на майбутнє починають формуватись ще в юнацькому віці. Але стабілізація планів, життєвих цілей та осмисленості життя відбувається в період із 20 до 30 років. Тому метою нашого дослідження стало розкриття ролі, місця та впливу життєвих перспектив особистості на психологічне благополуччя саме в цей віковий період.

Завдання нашого дослідження – розкриття детермінувальних особливостей життєвих перспектив та стратегій їх досягнення в переживанні психологічного благополуччя особистості.

1. Встановлення зв'язку між показниками життєвих цілей особистості і стратегіями їх досягнення за показниками: включеність, самоконтроль, здатність упоратись із новою ситуацією.

2. Визначення залежності життєвих цілей від осмисленості життя особистості, ставлення до власного минулого, теперішнього, майбутнього.

3. Визначення співвідношення впливу життєвих перспектив особистості на рівень переживання психологічного благополуччя .

Високий рівень психологічного благополуччя особистості характеризується осмисленістю життя, визначеністю життєвих цілей, перспектив. Гнучкість стратегій досягнення життєвих перспектив, включеність, самоконтроль, прийняття ризику посилюють психологічне благополуччя особистості. Почуття психологічного благополуччя посилює прийняття ризику, контроль дій особистості впливає на вибір життєвих перспектив, їх реалістичність. Фантазійність може не відповідати реальним можливостям досягнення життєвих перспектив, породжувати стратегії конфронтації, втечі, дистанціювання, відстороненість, уникнення відповідальності. Реалістичність визначених особистістю життєвих перспектив визначає осмисленість життя, здатність упоратись із новою ситуацією.

Людина, відчуваючи психологічне благополуччя, здатна на великі досягнення, є максимально продуктивною, виявляє позитив, до якого тягнуться нові люди, знайомі, виникають нові можливості в реалізації життєвих перспектив. Такі стани впливають на формування нових цілей, досягнень, корегують старі стратегії [2; 3]. Життєва перспектива в структурі психологічного благополуччя відіграє роль прискорювача реалізації бажаних почуттів, станів психологічного комфорту. Саме в пошуках шляхів досягнення психологічного благополуччя в особистості формуються стратегії переборення труднощів у кризових ситуаціях, модель власного майбутнього життя [4; 5]. Механізм стратегії життя стає певним універсальним законом, способом самодетермінації розвитку психологічного благополуччя особистості. Вибір життєвих перспектив та шляхів їх досягнення стає основою самореалізації людини в різних сферах її життя. У руслі розробки ідей К.О. Абульханової-Славської та С.Л. Рубінштейна [6; 7], визначаючи поняття психологічного майбутнього, пропонується розрізнити психологічну, особистісну та життєву перспективи як три різних явища. Психологічна перспектива (як здатність уявно та свідомо передбачати й прогнозувати майбутнє) залежить від типу особистості. Особистісна – розуміється як готовність до майбутнього в теперішньому, є показником зрілості особистості, потенціалу її розвитку та сформованості здатності до організації часу життя. Життєва – включає обставини й умови життя, що створюють для особистості за інших рівних умов можливість оптимального життєвого просування, і відкривається тому, хто має життєву позицію, що цілісно визначає майбутнє особистості. Більшість дослідників [8; 9] наполягають на важливості вивчення життєвих перспектив у єдності аспектів ціннісно-смилового та самоорганізації часу життя і діяльності особистості. В.І. Мудрак і Т.А. Павлова

[10] вважають «Вивчаючи проблему цілепокладання, більшість авторів розглядають її як інтегральне особистісне утворення, яке включає взаємопов'язані компоненти відображення потреб і шляхів їх задоволення. Шляхами досягнення поставлених цілей слугували життєві програми та плани особистості, що передбачають визначення етапів досягнення мети і є необхідними умовами переходу від неусвідомлюваного прагнення до усвідомленого цілепокладання» [11].

Узагальнюючи погляди вчених на важливість мети як важливого складника життєвої перспективи особистості, можна розглядати мету в єдності двох моментів: з одного боку, вона є відображенням бажаного майбутнього, тобто усвідомлення предмета потреби, а з іншого – це усвідомлення об'єктивної можливості діяльності й передбачуваних результатів. Життєву перспективу, на наш погляд, необхідно розглядати як цілісну картину майбутнього, яка формується у складному суперечливому взаємозв'язку очікуваних і планованих подій, розглядається в єдності ціннісно-сміслових й організаційно-діяльнісних аспектів, де істотними є активність особистості, усвідомлене та реалістичне ставлення до побудови планів на майбутнє. Отож, життєві перспективи особистості ми досліджували у тісному зв'язку з життєвими стратегіями їх досягнення. Оскільки життєві перспективи формують майбутнє особистості, її діяльність та досягнення психологічного комфорту, то це стає чинником розвитку психологічного благополуччя особистості. Особистість вибудовує свої плани дій так, щоб отримати задоволення, впевненість у дієвості своїх розрахунків.

Саме вміння створювати певний образ переживань у життєвих ситуаціях та форми їх досягнення в майбутньому розглядається в гештальт-психології. Запам'ятовування емоційних станів і переживань у довгостроковій пам'яті (формування гештальту) пов'язано з запам'ятовуванням, оцінкою переживань (позитивною чи негативною) [12]. Людина не може не відчувати емоції, вона певною мірою може контролювати вияв тих чи інших емоцій, форму пред'явлення своїх переживань. За ті чи інші форми вияву власних переживань людина несе відповідальність у соціальному оточенні, а також за резонанс цієї поведінки. Саме соціальні «фільтри» формують ці форми. Завдяки цьому процесу «фільтрації» особистість змушена змінювати цілі, плани, перспективи свого життя. Життєві плани іноді мають момент невизначеності, долю фантазії. Про співвідношення таких змістовних характеристик життєвої перспективи, як ціль і план, говориться в роботах Е.І. Головахи, Л.В. Сохань [13]. Згідно з поді-

євим підходом, якого дотримується автор, життєві цілі і плани розрізняються як кінцеві і проміжні події певного етапу життя. Цілі є більш масштабними та дещо менше хронологічними подіями, ніж плани. За допомогою життєвих цілей і планів майбутнє може розглядатись як порівняно впорядкована в часі сукупність подій, які ведуть до досягнення ідеальних результатів, які на цьому етапі життєвого шляху є важливими.

У кризових ситуаціях особистість повертається до усталених стратегій побудови емоційних зв'язків або відбувається пошук нових [14]. Відсутність конгруентності у взаємостосунках особистості з іншими стає перепорою у формуванні психологічного благополуччя. Маніпулятивна стратегія досягнення бажаної цілі в стосунках з іншими не завжди приносить людині стан психологічного благополуччя. Як зазначає Е.Л. Доценко, «у міжособистісній взаємодії відповідальність за вирішення проблеми в досягненні певної мети перекладається на іншого» [15, с. 127]. Досліджуються характеристики суб'єктивного щастя, як-от мета-почуття в роботах сучасних зарубіжних психологів Extremera N., José M., Fernández-Berrocal P. [16]. Питання впливу соціальних зв'язків, комунікацій особистості на її психологічне благополуччя представлено в роботах Селигман [17]. Розглядаються шляхи оптимізації психологічного благополуччя особистості. К. Ріфф розглядає культурний аспект почуття суб'єктивного психологічного благополуччя особистості через її емоційні та когнітивні оцінки власного життя [18]. Широке визнання отримала концепція, розроблена Е. Дінером і його колегами в руслі досліджень суб'єктивного благополуччя особистості [19]. Відповідно до неї задоволеність життям розглядається як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, що не змішується з афективними компонентами. Задоволеність визначається як глобальна оцінка реального життя через призму суб'єктивних стандартів «щасливого життя», які конструюються самостійно або засвоюються в готовому вигляді із соціального оточення. Загальний рівень задоволеності в кожен конкретний момент часу свідчить про ступінь розбіжності між життєвою реальністю і особистими стандартами «гарного життя».

Резюмуючи ідеї різних авторів, можна припустити, що психологічне майбутнє (життєва перспектива) – це цілісна картина майбутнього в складному взаємозв'язку з життєвими стратегіями досягнення очікуваних і планованих подій, яка є чинником формування психологічного благополуччя особистості. Індивідуально-типологічні особливості особистості, стратегії активності, перспективи, цінності, соціальне оточення, мотиваційно-потребова

сфери є взаємопов'язаними факторами в переживанні суб'єктивного благополуччя. Однак більшість дослідників концентрується на одному з перелічених аспектів. Ми враховуємо ці зв'язки, але концентруємо увагу на устремліннях, перспективах, життєвих планах особистості та стратегіях їх досягнення як важливих детермінант досягнення психологічного благополуччя.

**Експериментальне дослідження** життєвих перспектив особистості та стратегій їх досягнення як чинників психологічного благополуччя. **Учасники.** У дослідженні брали участь студенти. Загальну вибірку сукупність склали 215 студентів (університет імені Тараса Шевченка, м. Київ). Середній вік склав 30 років (діапазон 17–45 років). **Організація дослідження.** Дослідження проводилося впродовж 2020–2021 рр. **Процедури та інструменти.** Здійснено комплекс діагностичних процедур із метою орієнтування щодо суб'єкта вивчення, рівня психологічного благополуччя особистості. Експеримент передбачав вивчення життєвих перспектив особистості та стратегій їх досягнення і включав три основних етапи: збір інформації, обробку та систематизацію отриманих даних, конструювання висновків. Вимірювання суб'єктивного психологічного благополуччя особистості містить емоційний і оцінювальний компоненти. На жаль, складно поєднати в одній методиці вимірювання обох компонентів, тому були підібрані декілька методик. Методика дослідження психологічного благополуччя («Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т.Д. Шевеленкової і Т.П. Фесенко), в якій за основу вимірювання життєвих перспектив була взята шкала «цілі в житті».

Життєві цілі як компонент психологічного благополуччя характеризують відчуття сенсу життя і діяльності, усвідомлення цінності власного буття і дій, сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього як єдиного і взаємозумовленого. Нами визначено комплекс показників стратегій досягнення життєвих перспектив, що є чинниками психологічного благополуччя особистості. Життєві стратегії визначались за допомогою методики Лазарус [20]. Показники

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

Порівнювались зв'язки показника шкали «цілі в житті» зі шкалами «баланс афекту», «осмисленість життя», «управління середовищем», «людина як відкрита система». Значущість цих зв'язків віддзеркалює вплив життєвих цілей та стратегій їх досягнення на рівень психологічного благополуччя (шкала «психологічне благополуччя»). Високі бали за шкалою «цілі в житті» відобразили, що людина має мету в житті і почуття спрямованості; вважає, що минуле життя мало сенс; дотримується принципів, які були сформовані протягом життя; має наміри щодо майбутнього. Низькі бали – людина позбавлена сенсу в теперішній час; має замало життєвих замислів; у неї відсутнє почуття спрямованості, вона не бачить сенсу у своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс майбутнього. Представлені в таблиці значущі показники кореляції підтверджують гіпотезу

Таблиця 1

**Показники значущих зв'язків життєвих цілей особистості з характеристиками психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф) (N=214)**

Показники псих. благополуччя	Баланс афекту	Осмисленість життя	Управління середовищем	Людина як відкрита система
Цілі в житті	-,615**	,80**	,854**	,432**
	,000	,248	,000	,000
N	214	214	214	214

\*\* Значущі кореляції на рівні 0,01 (2-х стороння). \*Кореляції значущі на рівні 0,05 (2-х стороння)

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

Значущим виявився зв'язок життєвих цілей із показником за шкалою «Управління середовищем». Досягнення життєвих цілей пов'язано з компетенцією в управлінні оточенням, контролі зовнішньої діяльності. Якщо людина ефективно використовує можливості, здатна створювати умови і обставини, що відповідають задоволенню власних потреб і досягнення цілей, то вона створює умови для отримання задоволення. Це формує почуття психологічного благополуччя. Так, якщо людина має труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе не здатною змінити обставини, безрозсудно ставиться до можливостей, що їй надаються, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навкруги, то їй важко ставити цілі і добиватись їх здійснення.

Дослідження показало, що задоволеність життям взаємопов'язано з устремлінням особистості до самостійності у вирішенні проблем, постановкою цілей, визначенням стратегій їх досягнення. Це дає підстави говорити про формування позитивного настрою, позитивних переживань у постанові життєвих перспектив особистості, самостійного вибору стратегій їх досягнення. Саме зв'язок між вибором стратегії самостійного вибору досяг-

нення життєвих перспектив та позитивних емоцій формує почуття задоволеності. Якщо особистість намагається реалізувати свої цілі не беручи відповідальність, то вимоги соціального оточення сприймаються як нав'язані ззовні і не приносять задоволення. Нав'язування ззовні викликає дискомфорт. Стратегія відповідального досягнення цілі, прийняття ризику дає впевненість у власних силах, задоволення та психологічний комфорт, що формує психологічне благополуччя особистості.

Дослідження виявило, що виділені особистісні характеристики становлять певні стратегії досягнення мети, стають вирішальними в отриманні особистістю задоволення, почуття комфорту, що формує почуття психологічного благополуччя. Зіставлення методики життєвих стратегій із рівнем психологічного благополуччя прояснює важливість цього зв'язку в самодетермінації психологічного благополуччя особистості.

Цікавим, на наш погляд, є зв'язок життєвих перспектив зі сприйняттям часу особистістю, на основі якого формується почуття психологічного благополуччя. За допомогою методики Зімбардо визначені значущі показники впливу життєвих цілей на фактор сприйняття особливостей життя залежно від його часу:

1) фактор негативного минулого. Цей фактор визначає рівень несприйняття власного минулого, яке викликає почуття огиди, болі і розчарувань;

2) фактор сприйняття позитивного минулого, що показує рівень сприйняття власного минулого, за умов якого формується подальший життєвий досвід, що сприяє розвитку особистості та її психологічного благополуччя;

3) фактор сприйняття гедоністичного теперішнього життя, але теперішнє бачиться відірваним від минулого і майбутнього, єдина ціль – насолода;

4) фактор сприйняття фаталістичного теперішнього життя, яке бачиться не залежним від волі людини, із самого його початку вже є підпорядкованим фатуму, а особистість – долі;

5) рівень орієнтації на майбутнє, який виявляє наявність у особистості цілей і планів на

Таблиця 2

**Кореляційні зв'язки життєвих цілей особистості з характеристиками стратегій їх досягнення (за методиками Мадді N=214)**

Показник життєвих стратегій особистості	Показники стратегій досягнення намічених цілей	Прийняття ризику	Контроль	Включеність
Цілі в житті	Кореляції Пірсона	,373	,440	,547
	Знач. (2- стор.)	,000	,000	,000

\*\* Значущі кореляції на рівні 0,01 (2-х стороння). \*Кореляції значущі на рівні 0,05 (2-х стороння)

**Показники значущих зв'язків життєвих цілей особистості з характеристиками ставлень до певних етапів життя (за методикою Зімбардо. N=213)**

Показник життєвих стратегій особистості	Характеристики ставлень до життєвих етапів	Негативне минуле	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє життя	Гедоністичне теперішнє
Цілі в житті	Кореляції Пірсона	-,265	,304	,151	-,353	,242
	Знач. (2-стор.)	,000	,000	,028	,000	,000
	N	214	213	213	213	213

\*\* Значущі кореляції на рівні 0,01 (2-х стороння). \*Кореляції значущі на рівні 0,05 (2-х стороння)

майбутнє. Ці фактори визначаються за допомогою таких шкал: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє.

Цілі в житті (як складник психологічного благополуччя) розглядаються як життєві перспективи особистості, пов'язані з уявленнями життєвих періодів. Значущими виявились зв'язки з показниками шкал «Майбутнє», «Позитивне минуле». Людина отримує задоволення від планування власного майбутнього та позитивних спогадів минулого життя. Спираючись на позитив із минулого, людина із задоволенням може планувати певні життєві перспективи. Емоційне задоволення залежить від отриманих позитивних емоцій під час досягнення поставлених особистістю життєвих цілей, від реалізації задуманого в часовій перспективі. Зіставлення показників ставлення до життя в часовій перспективі та показників, отриманих під час аналізу методик визначення психологічного благополуччя, дало такі результати. Вибрані стратегії досягнення цілей формують

ставлення особистості до часової організації життя, саморегуляції, способу самореалізації, що стають чинниками психологічного благополуччя особистості. Психологічне благополуччя формується в цілісності зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього життя людини. Відображення задоволення в минулому виражається у відображувальній манері, є реставрацією минулого життя, а репрезентація майбутнього спирається виключно на життєву антиципацію, реалізується як зображення життя. Механізми відображення психологічного благополуччя працюють у всіх часових модальностях.

Особливо цікавими були отримані дані щодо впливу стратегії фантазування особистості на рівень психологічного благополуччя. Показник фантазії може лише посилювати наміри на майбутнє, а не вирішувати, за рахунок яких дій та стратегій особистість буде досягати конкретні життєві цілі. Реалістичність визначених особистістю життєвих перспектив визначає осмисленість життя, здатність упо-

Таблиця 4

**Коефіцієнти кореляції Пірсона життєвих цілей та стратегій їх досягнення (за методикою Лазарус. N=213)**

	Конфронтації	Втечі	Дистанціювання	Планування вирішення проблем	Прийняття відповідальності	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки
Кореляції Пірсона	,005	-,195**	-,140*	,353**	-,052	-,021	,186**
Знач. (2-стор.)	,942	,004	,041	,000	,455	,758	,006
N							

\*\* Значущі кореляції на рівні 0,01 (2-х стороння). \*Кореляції значущі на рівні 0,05 (2-х стороння)

ратись із новою ситуацією, самоврядування, самовпевненість, самоконтроль, взяття відповідальності, обов'язковість, спрямованість на справу, пунктуальність, старанність, довіру, терпіння.

Статистично встановлено зв'язок між цілями, операційними та рефлексивно-оцінними критеріями психологічного благополуччя у студентів, використовуючи метод кореляційного аналізу r-Пірсона,  $p \leq 0,01$ .

Отримані дані свідчать про зв'язок життєвих перспектив і стратегій їх досягнення з психологічним благополуччям особистості. У процесі реалізації певних перспектив активізуються певні стратегії їх досягнення в нових, зокрема кризових, умовах життєдіяльності; тобто під час зміни умов знайомого типу поведінки побудова нової моделі майбутнього супроводжується зміною способів і результату. З одного боку, спостерігається важливість активності особистості в житті соціуму, а з іншого боку необхідність орієнтації на автономність, важливість власних цілей, перспектив. Якщо це вступає у суперечності, то в особистості життя проходить у постійному протистоянні зі світом. Інший варіант досягнення життєвих цілей – це інтроєкція. У такому разі особистість уникає дискусій, живе за старими правилами інших, «як люди кажуть». Особистість відчуває апатію, безініціативність, підкорення авторитету, що дає оманливе відчуття безпеки. Бажання жити «як усі», за стандартами, не виказуючи власних суджень, ускладнює прийняття власного вибору, рішення, створення психологічного благополуччя. Такий стан породжує фантазійність, яка ускладнює формування реалістичних життєвих перспектив, цілей, планів. Фантазійність може не відповідати реальним можливостям досягнення життєвих перспектив, породжувати стратегії конфронтації, втечі, дистанціювання, відстороненість, уникнення відповідальності. Життєві перспективи особистості та стратегії їх досягнення формують умови досягнення психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, інтерпретуючи отримані показники, можна стверджувати, що характерними виявами впливу життєвих перспектив на самодетермінацію психологічного благополуччя є: вміння підпорядковувати власну діяльність цілям; потреби у подоланні труднощів; вміння планувати дії; вміння визначати етапи завдання та послідовність проміжних цілей, особливо на тих етапах, що вимагають зусиль і зосередження. Показовим є зв'язок типів досягнення поставлених особистістю життєвих цілей з емоційним ставленням до життя, до власних досягнень, переживанням задоволення від взаємодії із соціальним оточенням. Оцінюючи власні етапи життя як позитивні, людина отримує задоволення, впевне-

ність у позитивному майбутньому. У такому стані особистість активізує побудову життєвих перспектив. Це підтверджує взаємозв'язок вибраних особистістю життєвих планів, цілей, перспектив та стратегій їх досягнення з переживанням комфорту, задоволення, позитивних емоцій, позитивної оцінки дійсності, що стають чинниками психологічного благополуччя.

Емоційна включеність особистості в реалізацію життєвих перспектив активізує вибір нею нових цілей, етапів їх досягнення, особливо тоді, коли вона стикається з труднощами в реалізації своїх планів. Саме вирішення проблем у досягненні мети дає те задоволення, радість, що стає чинником психологічного благополуччя особистості. Фантазування може приносити задоволення від намірених цілей, перспектив, але їх реалізація залежить від обраних стратегій та реалістичності цих стратегій. Життєві перспективи утворюють баланс між бажаним і реально можливим для особистості у їх досягненні. Саме від цього балансу залежить, почуває людина себе щасливою чи ні.

Перспективою дослідження буде створення тренінгу актуалізації життєвих цілей, перспектив і стратегій їх реалізації особистості як умови формування психологічного благополуччя. Упровадження програм тренінгу можливе в консультативних центрах для студентів у вишах.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. Москва : Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008.
2. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Том VI, Вип. 14. С. 51–59
3. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Том VI, Вип. 15. С. 145–155. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf>
4. Некрасова Е.В. Исследование проблемы времени в психологии. Барнаул : Изд-во БГПУ, 2000. 124 с.
5. Титаренко Т.М. Временные измерения жизненного пути личности. *Психология личности и время: Тез. Всес. конф.* Черновцы, 1991. Т. 1. С. 17–20.
6. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности. Психология личности и образ жизни // Под ред. Е.В. Шороховой. Москва : Наука, 1987. С. 149–151.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Москва, 1976.

8. Мартынюк И.О. Проблемы жизненного самоопределения молодежи. Опыт прикладного исследования. Киев : Наукова думка, 1993. 116 с.
9. Серенкова В.Ф. Типологические особенности планирования личного времени : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Москва, 1991. 20 с.
10. Мудрак В.И., Павлова Т.А. Процессы целеполагания в организации времени. *Психология личности и время* : Тез. Всес. конф. Черновцы, 1991. Т. 2. С. 37–39.
11. Ральникова И.А. Жизненные перспективы личности : психологический контекст : Монография. Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2002. 152 с.
12. Гингер Серж Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям. Москва : ПЕР СЭ, 2002. 320 с.
13. Психология жизненного успеха. Опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций // Отв. ред. Н.И. Соболева, Л.В. Сохань, Е. И. Головаха. Киев : Инстит соц. НАН Украины, 1995. 150 с.
14. Панок В.Г. Г.В. Рудь Психологія життєвого шляху особистості : Монографія Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
15. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. Санкт-Петербург : Речь, 2003.
16. Diener E. & Seligman M.E. Beyond Money: Toward an Economy of Well Being. *Psychological Science in the Public Interest*. 2004. 5(1). P. 1–31. URL : <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
17. Extremera N., José M., S., & Fernández-Berrocal P. Trait Meta-Mood and Subjective Happiness: A 7-week Prospective Study. *Journal of Happiness Studies*. 2011. 12. P. 509–517. URL : <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9233-7>.
18. Keyes C.L.M., Shmotkin D., & Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. 82(6). P. 1007–1022. URL : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
19. Diener E., Oishi Sh., & Lucas R. Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*. 2003. 54. P. 403–425.
20. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. Москва : 2007. № 3 С. 93–112.