

7. Kokun O. M. (2016). Chynnyky profesiinoho samozdiisnennia osobystosti (statevi osoblyvosti) [Factors of professional self-realization of a person (sexual characteristics)]. *Aktualni problemy psykholohii – Actual problems of psychology*, V, 16. Retrieved from <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/10.pdf> [in Ukrainian].
8. Kuznietsova I. A., Kuznietsova N. M. (2016). Samozdiisnennia yak problema humanistychnoi psykholohii [Self-realization as a problem of humanistic psychology]. *Nauka i osvita*, 2–3, 129–134 [in Ukrainian].
9. Loginova I. O. (2010). Zhiznennoe samoosushchestvlenie cheloveka: sistemno-antropologicheskij kontekst [Human self-realization: system-anthropological context]. *Dissertation abstract*, Tomsk. [in Russian].
10. Lukina E. A. (2006). Osobennosti samoosushchestvlenija cheloveka v raznye periody vzroslosti [Features of personal self-realization in different periods of adulthood]. *Dissertation*, SPb. [in Russian].
11. Sohorin A. A. (2016). Okremi aspekty zabezpechennia validnosti rezultativ kontent-analizu yak metodu doslidzhennia sotsialnogo dyskursu [Some aspects of content analysis validity as a method of social discourse research]. *Ukrainskyi sotsium – Ukrainian society*, 2(57), 41–47 [in Ukrainian].
12. Maksymenko S. D., Maksymenko K. S. (2009). Teoretychni problemy samozdiisnennia osobystosti. *Zbirnyk naukovykh prats KPNU imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Problemy suchasnoi psykholohii*. Vypusk 5. S. 3–13 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 15.01.2020.  
The article was received 15 January 2020.

УДК 159.923.2-055.2:17.023.35  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

**Кондратюк Світлана Миколаївна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології та соціальної роботи

*Хмельницький інститут соціальних технологій  
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»*

[svetakondratyuk@ukr.net](mailto:svetakondratyuk@ukr.net)  
[orcid.org/0000-0002-3987-136X](https://orcid.org/0000-0002-3987-136X)

**Жилкіна Ірина Юрївна,**

студентка магістратури

*Хмельницький інститут соціальних технологій  
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»*

[irinazhilkina@ukr.net](mailto:irinazhilkina@ukr.net)  
ORCID 0000-0001-6710-9711

**Мета.** Здійснити теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя, описати особливості психологічного благополуччя особистості. Проаналізувати результати експериментального дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку.

**Методи.** Теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел, який дозволив виявити, узагальнити і систематизувати матеріали із проблеми дослідження. Із групи емпіричних методів: психодіагностичний метод (тести); із групи методів аналізу (обробки) даних: якісний і кількісний аналіз отриманих результатів. Методичний інструментарій: методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенка. У дослідженні взяли участь 50 осіб жіночої статі, віком від 20 до 35 років. Усі вони на момент дослідження були одружені та працевлаштовані.

**Результати.** Представлено теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя в контексті психології, висвітлено її особливості з погляду різних наукових тлумачень. Розкрито погляд на поняття психологічного благополуччя як умови самореалізації особистості. Проаналізовано чинники, компоненти даного феномену. У роботі описано підходи психологічного благополуччя в сучасній психології. Проаналізовано результати емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження здійснено емпіричний аналіз психологічного благополуччя. Установлено, що в даній групі жінок раннього дорослого віку у структурі психологічного благополуччя найзначущі такі параметри: «особистісне зростання», «позитивні стосунки з оточенням», «самоприйняття». Дещо меншою мірою виражені параметри «цілі в житті», «автономія», «управління середовищем». Притаманний загальний помірний рівень психологічного благополуччя, досягається через те, що жінки реалізують свою здатність до саморозвитку й особистісного росту, підтримують стосунки з іншими людьми, мають життєві цілі, що відповідають їхнім потребам. За результатами дослідження вироблено рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку.

**Ключові слова:** особистість, благополуччя, суб'єктивне благополуччя, позитивні стосунки з оточенням, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття.



## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING EARLY ADULT BY WOMEN

**Kondratyuk Svetlana Mykolayivna,**

Candidate of Psychological Sciences, Docent,  
Head of the Department of Psychology and of Social Work

*Khmelnytsky Institute of Social Technologies  
of the Open International University for Human Development "Ukraine"*

svetakondratyuk@ukr.net  
orcid.org/0000-0002-3987-136X

**Zhilkina Irina Yuriivna,**

Master's Student

*Khmelnytsky Institute of Social Technologies  
of the Open International University for Human Development "Ukraine"*

irinazhilkina@ukr.net  
ORCID 0000-0001-6710-9711

**Purpose.** Purpose of the article is to carry out a theoretical analysis of the phenomenon of psychological well-being, to describe the features of psychological well-being of the individual. To analyze the results of an experimental study of psychological peculiarities of well-being of early adulthood.

**Methods.** Theoretical analysis of domestic and foreign scientific sources, which allowed to identify, summarize and organize the materials on the research problem. The methodical tools were: a method "Scale of psychological well-being" (K. Riff).

**Results.** Theoretical analysis of the phenomenon of psychological well-being in the context of psychology is presented, its features from the point of view of various scientific interpretations have been highlighted. A view on the concept of psychological well-being as a condition for self-realization of personality is revealed. The factors, components of the phenomenon been analyzed. This paper describes the approaches of psychological well-being in modern psychology. The results of the empirical study of the peculiarities of this phenomenon psychological well-being in early adulthood have been analyzed.

**Conclusions.** As a result of the study an empirical analysis of the psychological peculiarities of psychological well-being. It is established that in this group of women of early adulthood in the structure of psychological well-being the most important are the following parameters: "personal growth", "positive relationship with others", "self-perception". Somewhat less pronounced are the parameters "goals in life", "autonomy", "environment management". Practical recommendations for raising the level of psychological well-being of women of early adulthood been developed according to the results of the study.

**Key words:** *personality, well-being, subjective well-being, positive relationship with others, autonomy, environment management, personal growth, goals in life, self-perception.*

### Вступ

Прагнення до благополуччя виступає важливою умовою позитивного життя особистості, пізнання власного потенціалу, успіхів чи досягнень в особистому житті. Період ранньої дорослості характеризується самостійним прийняттям відповідальності за власне життя, наповнює його неповторним індивідуально-особистісним змістом. Особистість може лише усвідомлювати факт наявності або відсутності благополуччя, а результати впливу благополуччя відчувати і сприймати. Із почуттям благополуччя особистість може справлятися з різними труднощами, передбачати емоційну оцінку свого життя в усіх його проявах. Особистість ранньої дорослості переживає психологічне благополуччя через самореалізацію власної життєвої перспективи в теперішньому, переосмислюючи минуле і моделюючи своє майбутнє. Метою статті є теоретико-емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Завдання такі: 1) теоретичне узагальнення

наукової літератури, що описує феномен «психологічне благополуччя особистості»; 2) представлення результатів психодіагностичного дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

До вивчення проблеми психологічного благополуччя із часів її першої появи в науковій літературі зверталися багато українських і закордонних дослідників. Н. Бердберном було введено термін «психологічне благополуччя», він описував його в категоріях щастя або нещастя, суб'єктивного відчуття задоволеності або незадоволеності життям.

Поняття «благополуччя» є міждисциплінарним, уживається в багатьох галузях науки. Аналіз психологічної літератури засвідчив, що не існує єдиної думки щодо визначення поняття «благополуччя». У науковій літературі поняття «благополуччя» розуміється як: налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності,

внутрішньої рівноваги, задоволеності собою та навколишнім світом (С. Ruff, 1996); складне психічне утворення, яке детерміновано системою власних цінностей та переконань, проявляється у відчутті задоволення життям і собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості в перспективі соціально значущої мети та позитивній оцінці свого існування (Каргіна, 2018); інтегральний психічний феномен, що відображає суб'єктивну реальність індивіда і характеризує успішне функціонування даного індивіда в соціальному середовищі, яке супроводжується позитивним емоційним тоном, функціональним станом організму і задоволеністю життя (Гуляєва, 2018); як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою, можна виділити групу об'єктивних чинників, як-от економічний, соціокультурний та біологічний, що мають тісний зв'язок із психологічним благополуччям і впливають на його рівень (Кашлюк, 2016).

А. Курова пропонує своє бачення психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя традиційно розглядається в контексті проблеми якості життя як його суб'єктивна складова частина, системна якість людини, що набувається нею у процесі життєдіяльності, узагальнене і відносно стійке переживання, що має особливу значущість для особистості, власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають велике значення для неї з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище, толерантність як інтегральний психологічний показник життя людини, що відбиває ціннісні аспекти її ставлення до різних сфер свого життя, через метаімплікативну модель мотивації вибору, яка включає уявлення про благополуччя індивіда у взаєминах із середовищем, складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників. У науці досліджені соціальні й онтогенетичні аспекти суб'єктивного благополуччя (Курова, 2018: 37–38).

О. Гуляєва, узагальнюючи аналіз структурних компонентів психологічного благополуччя, виділила три компоненти: емоційний, когнітивний і поведінковий. Під емоційним компонентом розуміється позитивний чи негативний емоційний стан, що виникає за реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним – оцінка індивідом власного життя, яка характеризується задоволеністю життям; під поведінковим компонентом розуміється ступінь

реалізованості у процесі життєдіяльності потенціальних якостей особистості: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточенням, наявність життєвих цілей, самоприйняття та самоактуалізація. Отже, емоційний і когнітивний компоненти психологічного благополуччя являють собою суб'єктивне благополуччя та належать до гедоністичної парадигми психологічного благополуччя, поведінковий компонент відображає евдемоністичну парадигму психологічного благополуччя і складається з особистісного потенціалу та самоактуалізації індивіда (Гуляєва, 2018: 46–47).

Аналіз дослідження психологічних ресурсів і чинників психологічного благополуччя, здійснений Н. Каргіною, дозволяє констатувати, що чинниками психологічного благополуччя виступають зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні, соціально-економічні, генетичні, культурологічні, екзистенційні, світоглядні, ціннісні, емоційні, поведінкові, когнітивні та вольові. Як ресурси психологічного благополуччя вченими виділяються самоефективність, суб'єктивна вітальність, самоконтроль, життєстійкість, оптимізм, часова перспектива, самодостатність, почуття зв'язності та багато інших. До екзистенційних ресурсів психологічного благополуччя належать самотрансценденція, самодистанціювання, екзистенція, персональність, свобода, відповідальність, самодостатність, осмисленість життя, віра, життєстійкість, час і довіра (Каргіна, 2018).

На думку Л. Куликова, можна виділити такі чинники психологічного благополуччя: соціальні – задоволеність особистості своїм соціальним статусом і станом соціуму, до якого вона себе зараховує, задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні чи інтерес до «ідеального суспільства всього людства» (за А. Адлером, почуття спільності); духовні – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до її багатств, розуміння сутності та призначення людини, усвідомлення переживання нею сенсу життя; фізичні – добре фізичне самопочуття, фізичний тонус, тілесний комфорт, що задовільняє індивіда; матеріальні – задоволеність матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок тощо), стабільність матеріального статку; психологічні – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги (Куликов, 2000: 476–510).

Психологічне благополуччя визначається готовністю особистості до варіативності,



змінюваності, здатності до відповідального життєтворення. Вплив внутрішніх, особистісних чинників на досягнення психологічного благополуччя більш виражений, ніж вплив чинників зовнішніх (Титаренко, 2018: 117). Психологічне та суб'єктивне благополуччя виступає двома різними, хоча і взаємопов'язаними характеристиками людського благополуччя. Психологічне благополуччя приводить до суб'єктивного благополуччя, але суб'єктивне благополуччя не завжди передбачає психологічне (Ryan, Deci, 2000).

Ю. Кашлюк констатує, що суттєвий взаємозв'язок, рівень психологічного благополуччя має із суб'єктивним чинником – психологічним. Психологічний чинник визначає структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя. До структурних компонентів відносимо емоційний, когнітивний і конативний компоненти. Під емоційним компонентом розуміємо позитивне чи негативне ставлення, що виникає під час реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним – оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям; під конативним компонентом розуміємо функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні взаємини з оточенням, наявність життєвих цілей і самоприйняття (Кашлюк, 2016).

Н. Волинець, проаналізувавши переживання психологічного благополуччя, констатує, що у процес переживання психологічного благополуччя включена вся психічна діяльність особистості. Переживання психологічного благополуччя є суб'єктивною психічною інстанцією, яка має власну структуру й може бути представлена у свідомості людини як репрезентаційна форма власного внутрішнього відрефлексованого вдалого благополучного Я-існування, у якому людина реалізовує процес власного життя, і яка пов'язана з емоційно насиченим «пристрасним» проживанням позитивної здійсненності задумів, учинків, справ, праці, взаємодії з людьми та життя загалом. Переживання психологічного благополуччя не відбувається випадково або під впливом зовнішніх чинників – воно виникає в континуумі певних важливих видів діяльності з уключенням у цей процес відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уваги й емоцій, підпорядковане цільовій детермінації (Волинець, 2018).

У сучасному суспільстві здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно виступає особистісним ресур-

сом конструктивного додання стресу та відновлення внутрішньої рівноваги. Життєстійкість виступає показником благополуччя, стійкості до зовнішніх впливів, сприяє оптимальному рівню психологічного комфорту, збереженню психологічного здоров'я, віри та довіри до оточення. Отже, людина вибирає оптимальні шляхи подолання життєвих труднощів залежно від складності ситуації, знань про способи боротьби із труднощами, індивідуального життєвого досвіду. Життєстійка людина може бути спрямована на зміну як зовнішніх умов, так і внутрішніх. Труднощі допомагають людині ставати сильнішою та пробуджують те краще, що закладено генами та природою (Германський, Кондратюк, 2016).

У результаті аналізу вивчення феномену психологічного благополуччя можна констатувати, що всі підходи в сучасній психології щодо даного явища розділяють на чотири групи, які беруть витоки з філософії. Перша група включає гедоністичні й евдемонічні теорії. Гедоністичні теорії описують психологічне благополуччя в термінах задоволення/незадоволення (Н. Бредберн, Е. Дінер); евдемонічні теорії пояснюють психологічне благополуччя через особистісне зростання (А. Вотермен, А. Кронік). Друга група включає теорії, у яких психологічне благополуччя розглядають на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості (К. Ріфф). Третя група включає теорії, які вивчають психологічне благополуччя на основі психофізіологічної збереженості функцій (Е. Дисі, Р. Раян, К. Фредерік). Четверта група включає теорії, які пояснюють психологічне благополуччя як цілісне переживання, що виражене в суб'єктивному відчутті переживання щастя, задоволеності собою та власним життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами (П. Фесенко, Т. Шевеленкова).

У контексті нашого дослідження розглядаємо психологічне благополуччя особистості як стан задоволеності, який сприяє повноцінному функціонуванню особистості у фізичній, емоційній, когнітивній, соціальній і духовній сферах її розвитку.

## **2. Методологія та методи**

Проведене дослідження, метою якого було проаналізувати особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Об'єктом дослідження став феномен психологічного благополуччя як психологічне явище, предметом – особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Вибірка дослідження формувалась на добровільній



основі. Для проведення даного дослідження була підбрана вибірка з 50 осіб жіночої статі, віком від 20 до 35 років. Усі вони на момент дослідження були одружені та працевлаштовані.

Ранній дорослий вік є періодом життєвих починань особистості, для якого характерно визначення свого ставлення до суспільного життя, узгодження своїх мрій і реальності, бажаного та можливого. Психологічне благополуччя жінок раннього дорослого віку залежить від включеності в різноманітні сфери суспільних відносин і діяльності, що потребує мобілізації всіх її ресурсів. Найсприятливішим періодом для формування основних підструктур жінок раннього дорослого віку є досягнення зрілості як особистості, індивідуальності, суб'єкта спілкування, пізнання, самопізнання і діяльності. Зростання психологічного благополуччя в цьому віці пов'язане з позитивним спрямуванням – самоповагою та самовпевненістю, задоволеністю власною активністю, усвідомленням власної унікальності й унікальності значущих людей.

### 3. Результати та дискусії

Для діагностики загальних особливостей психологічного благополуччя особистості було використано стандартизовану методику психодіагностики К. Ріффа «Шкали психологічного благополуччя» в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко (Шевеленкова, Фесенко, 2005). Ця методика є надійним і практичним методом, що дає можливість визначити рівень ключових параметрів, загальний рівень психологічного благополуччя досліджуваних. До таких параметрів належать: «позитивні стосунки з оточенням», «автономія», «управління середовищем», «особистісне зростання», «цілі в житті», «самоприйняття».

За показником «позитивні відносини» у більшості опитаних (36%) виявляються позитивні відносини з оточенням, які характеризуються довірою, бажанням виявляти турботу про інших людей, здатністю співпереживати, умінням будувати стосунки на взаємних поступках. На середньому рівні позитивні відносини з оточенням виявля-

ються у 34% досліджуваних. Низький рівень позитивних відносин з іншими виявляє 30% жінок. Для такого рівня характерна обмежена кількість близьких взаємин з оточенням, їм складно бути відкритою, проявляти теплоту і піклуватися про інших. Їм притаманні переживання власної ізоляції, фрустрованості, небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточенням.

За показником «автономія» високий рівень автономії притаманний 30% осіб. Для таких осіб характерна самостійність і незалежність, здатність протистояти соціальному тиску у власних думках і вчинках, можливість регулювати поведінку й оцінювати себе, виходячи із власних стандартів. На середньому рівні автономія проявляється в 52% жінок. Низький рівень автономності продемонстрували 18% осіб. В ухваленні важливих рішень вони покладаються на думку інших людей, нездатні протистояти соціальному тиску в думках і вчинках, здебільшого заклопотані очікуваннями й оцінками інших.

За показником «управління середовищем» високий рівень притаманний 30% жінок. В управлінні повсякденними справами їм властиві відчуття впевненості та компетентності, здатність контролювати власну зовнішню діяльність, уміння самостійно обирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби й цінності. На середньому рівні зазначений показник виявляють 36% досліджуваних. Низький рівень за цією шкалою спостерігається у 34% жінок. Для таких осіб характерна нездатність впоратися з повсякденними справами, неможливість зарадити або поліпшити умови свого життя, безсилля в управлінні оточенням.

За показником «особистісне зростання» високий рівень спостерігається у 34% осіб. Їм властиве особистісне зростання, що виявляється в безперервному саморозвитку, самореалізації, самовдосконаленні. Такі особистості змінюються відповідно до своїх знань і досягнень. На середньому рівні розвитку зазначеного показника

Таблиця 1

### Рівні психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивні відносини	36	34	30
Автономія	30	52	18
Управління середовищем	30	36	34
Особистісне зростання	34	36	30
Цілі в житті	32	54	14
Самоприйняття	40	44	16



виявляються 36% досліджуваних. Низький рівень продемонстрували 30% жінок. Вони усвідомлюють відсутність власного розвитку, не самореалізуються, відчувають нудьгу і не мають інтересу до життя, часто нездатні встановлювати нові стосунки, засвоювати нові навички, змінювати свою поведінку.

За показником «цілі в житті» 32% жінок мають високий рівень. Для них характерно ставити цілі, усвідомлювати минуле життя, мати наміри щодо майбутнього. На середньому рівні розвитку зазначеного показника виявляються 54% досліджуваних. Низький рівень продемонстрували 14% жінок. Особистість позбавлена сенсу в теперішній час, має замало життєвих замислів. У неї відсутнє почуття спрямованості, меншою мірою властиве осмислення сьогодення й минулого, відсутні переконання, що мають додавати цілей життю.

За показником «самоприйняття» 40% жінок притаманний високий рівень. Для них характерна підтримка позитивного ставлення до себе, визнання й прийняття власного особистісного розмаїття, що включає як сильні, так і слабкі сторони, також вони позитивно оцінюють своє минуле. На середньому рівні розвитку зазначеного показника виявляються 44% досліджуваних. Низький рівень самоприйняття властивий для 16% досліджуваних. Особистість відчуває невдоволення собою, розчарування у власному минулому. Також характерні для них стурбованість щодо деяких рис власної особистості, неприйняття себе та бажання бути іншими, не такими, якими є насправді.

Отже, у даній групі жінок у структурі психологічного благополуччя найзначущими є такі параметри: «особистісне зростання», «позитивні відносини з оточенням», «самоприйняття». Деяко меншою мірою виражені параметри «цілі в житті», «автономія», «управління середовищем». Притаманний загальний помірний рівень психологічного благополуччя досягається через те, що жінки реалізують свою здатність до саморозвитку й особистісного росту, підтримують стосунки з іншими людьми, мають життєві цілі, що відповідають їхнім потребам.

Зазначимо, на підтвердження досліджень В. Майструк, що жінки, яким менше 40 років, мають нижчі показники сформованості самоприйняття та психологічного благополуччя порівняно із жінками віком більше 40 років. Вони мають низькі показники сформованості позитивних стосунків, автономії, особистісного зростання, самоприйняття у структурі психологічного благополуччя (Майструк, 2018). У дослідженні Н. Волинець зазначено, що показники особистісного благополуччя жінок раннього дорослого віку: особистісна гармонія, професійна компетентність і самореалізованість жінок-прикордонників, професійний розвиток і досягнення жінок-психологів, соціальних працівників, соціальних педагогів, є вищими порівняно із чоловіками (Волинець, 2019).

На окрему увагу в контексті дослідження заслуговують результати дослідження, проведеного О. Груб'як. Необхідно зазначити, що отриманні дані загалом підтверджують результати дослідниці. У період ранньої дорослості жінок констатовано середній рівень вияву психологічного благополуччя особистості. Це зумовлено суперечливістю досліджуваного періоду, браком досвіду з різноманітних життєвих питань, труднощами особистісного становлення. Найвищі результати, які також мають значний вплив на загальний рівень психологічного благополуччя, виявлено за шкалою «особистісне зростання». Це вказує на активний розвиток особистості, пошук перспектив і зацікавленість подальшим життям. Найнижчих значень набувають шкали «автономія» й «управління середовищем», що, з одного боку, вказує на брак досвіду, недостатню сформованість у молодих жінок власних стандартів, а з іншого – на наявність нових завдань і зон розвитку осіб досліджуваного періоду (Груб'як, 2016).

**Висновки**  
Психологічне благополуччя позначає стан єдності об'єктивних і суб'єктивних умов процесу становлення особистості: позитивного ставлення до себе і свого минулого життя; наявності цілей і занять, що надають життю сенсу; здатності дотримуватися вимог повсякденного життя; відчуття безперервного розвитку і самореалізації; відносин з іншими, пронизаних турботою і довірою; здатності дотримуватись власних переконань.

Нами проведено дослідження з метою визначення особливостей психологічного благополуччя жінок ранньої дорослості. У результаті дослідження виявили, що психологічно благополучним жінкам ранньої дорослості притаманна потреба самостійно обирати та свідомо конструювати власний життєвий шлях, проявляти бажання турбуватися про інших, розвинена здатність до емпатії, любові та близькості. Такі жінки вміють долати життєві кризи, отримувати певний життєвий досвід, формувати власний світогляд, виробляти свої життєві перспективи та життєві цінності. Сприймають процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, вони демонструють

високий рівень задоволеності самореалізацією. Відчуття осмисленості минулого і сьогодення відкривають перспективи подальшого розвитку жінок, усвідомлення особистістю цілісності життєвої перспективи, усвідомлення свого місця в соціумі, продуктивного використання власних ресурсів; вони впевнені в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення та втілювати їх.

Такі результати є передумовою до проведення розвивальної роботи. Для оптимізації психологічного благополуччя жінок пропонуємо рекомендації для практичних психологів: розширювати і вдосконалювати теоретичні знання про психологічні особливості періоду ранньої дорослості (ресурси

віку, особистісні, професійні, сімейні кризи) та особливості переживання психологічного благополуччя (чинники, ресурси); застосовувати різні форми психологічної роботи (вебінари, консультування, освітні програми, коучінг, психотерапія, тренінги тощо), які орієнтовані на підвищення рівня психологічного благополуччя особистості; підвищення рівня психологічного благополуччя через самореалізацію власної життєвої перспективи в теперішньому, переосмислюючи минуле і моделюючи своє майбутнє.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтування особливостей і шляхів формування благополуччя жінок із задоволеності особистісним життям.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Волинець Н. Гендерні особливості переживання особистісного благополуччя в середовищі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 29–38.
2. Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 22–44.
3. Германський І., Кондратюк С. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 129–132.
4. Груб'як О. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.
5. Гуляєва О. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2018. 207с.
6. Каргіна Н. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
7. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
8. Куликов Л. Детермінанти задоволеності життям. *Общество и политика*. Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2000. С. 476–510.
9. Курова А. Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 226 с.
10. Майструк В. Методологічні засади дослідження самоприйняття сучасної жінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 1 (1). С. 117–121.
11. Титаренко Т. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1 (1). С. 112–119.
12. Шевеленкова Т., Фесенко П. Психологическое благополучие личности : обзор основных концепций и методик исследования. *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–122.
13. Ryan R., Deci E. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 319–338.
14. Ryff C. Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*. 1996. Vol. 2. P. 365–369.

#### REFERENCES:

1. Volynets N. V. (2019). Henderni osoblyvosti perezhyvannia osobystisnoho blahopoluchchia v seredovishchi profesiinoi diialnosti. [Gender peculiarities of experiencing personal well-being in the environment of professional activity]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology*, 1(1). 29–38 [in Ukrainian].
2. Volynets N.V. (2018). Psykholohichniy analiz perezhyvannia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystistiu. [Psychological analysis of the experience of psychological well-being of the individual]. *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Prospects*, 31, 22–44 [in Ukrainian].
3. Hermanskyi I. Yu. Kondratiuk S. M. (2016). Teoretychni pidkhody do rozuminnia sutnosti zhyttiistiikosti osobystosti. [Theoretical approaches to understanding the essence of vitality of the individual]. *Zbirnyk naukovykh prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii Universytetu "Ukraine" – Collection of Scientific Papers of Khmelnytsky Institute of Social Technologies, University of Ukraine*, 12, 129–132 [in Ukrainian].
4. Hrub'iak O. M. (2015). Psykholohichne blahopoluchchia osobystosti v period rannoї doroslости [Psychological well-being of a person in early adulthood]. Candidate's thesis. Ivano-Frankivsk [in Ukrainian].
5. Huljaieva O. V. (2018). Chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchia u studentiv z obmezhenymy mozhlyvostiamy zdorovia. [Factors of psychological well-being in students with disabilities]. Candidate's thesis. Harkiv [in Ukrainian].





6. Kargina N.V. (2018). Resursi ta chinniki psihologichnogo blagopoluchchja osobistosti [Resources and factors of the personality's psychological well-being]. Candidate's thesis. Odessa [in Ukrainian].
7. Kashljuk Ju.I. (2016). Osnovni chinniki, jaki vplivajut' na psihologichne blagopoluchchja osobistosti [The main factors that influence the personality's psychological well-being]. *Problemy suchasnoi psykhologii – Problems of modern psychology*, 34, 170–186 [in Ukrainian].
8. Kulikov L. V. (2000). Determinanty udovletvoryonnosti zhizn'yu. [Determinants of life satisfaction]. *Obshchestvo i politika – Society and politics*. Sankt Peterburg : Izd-vo S.-Peterburgskogo un-ta, 476–510 [in Russian].
9. Kurova A.V. (2018). Psykholohichni indyvidno-osobystisni determinanty subiektyvnoho blahopoluchchia maibutnikh psykholohiv. [Psychological individual-personal determinants of the subjective well-being of future psychologists]. Candidate's thesis. Odessa [in Ukrainian].
10. Maictruk V. M. (2018). Metodolohichni zacady doclidzhennia camopryiniattia cuchacnoi zhinky. [Methodological methods of researching the self-acceptance of the woman in question]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia "Psykhologichni nauky" – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 1(1), 117–121 [in Ukrainian].
11. Tytarenko T.M. (2018). Sposoby pidvyshchennia psykholohichnogo blahopoluchchia osobystosti, shcho perezhyla travmu [Ways to enhance the psychological well-being of the trauma survivor]. *Psykhologhiia: teoriia i praktyka – Psychology: theory and practice*, 1(1), 112–119 [in Ukrainian].
12. Shevelenkova T.D. (2005). Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh koncepcij i metodik issledovanija) [Psychological well-being of the personality (review of the basic concepts and methods of research)]. *Psihologicheskaja diagnostika – Psychological diagnostics*, 3, 95–122 [In Russian].
13. Ryan R.M., Deci E.L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319–338 [in English].
14. Ryff C. D. (1996). Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*, 2, 365–369 [in English].

Стаття надійшла до редакції 16.01.2020.

The article was received 16 January 2020.

УДК 159.923.33:75.03

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-6>

## ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЖИВОПИСУ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

**Мартинюк Юлія Олександрівна,**

кандидат психологічних наук,

викладач кафедри загальної психології та психології розвитку особистості

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

qerida28@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5246-848X>

**Метою** статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження зв'язку уподобань стилю живопису і сформованих видів життєвих сценаріїв. У статті розглядається актуальна для сучасного суспільства тема, а саме зв'язок залежності художніх переваг і соціальної ситуації розвитку суспільства в різні епохи. У статті зроблено акцент на тому, що культура завжди відіграла особливу роль в удосконаленні особистості, у формуванні її індивідуальної картини світу, бо в ній акумульовано весь емоційно-моральний і оцінний досвід суспільства.

**Методи.** З метою дослідження сформованих впродовж життя психологічних особливостей була використана методика «Мій життєвий шлях», методика «Індекс життєвого стилю» (ІЖС) (Р. Плучик, Г. Келлерман, Г. Конте), методика «Виявлення життєвих цінностей особистості» (П.М. Іванов, Є.Ф. Колобов). Для дослідження уподобань певного стилю живопису була використана авторська анкета, а також метод спостереження та метод бесіди для уточнення достовірності отриманих результатів.

**Результати.** Встановлено зв'язок між уподобаннями респондентів в живописі певних стилів та сформованими психологічними особливостями. Встановлено високий рівень взаємозв'язку між уподобаннями в живописі стилю Відродження, Класицизму, Імпресіонізму та Абстракціонізму і сформованими впродовж життя особливостями респондентів. Завдяки емпіричному дослідженню було встановлено, що існує зв'язок між уподобаннями в живописі стилів Бароко та Сюрреалізму та сформованими психологічними особливостями вибірки. Виявлено такі види життєвих сценаріїв респондентів: відроджений, барочний, класичний, імпресіоністичний, сюрреалістичний та абстрактний. Представлено особливості виявлених видів життєвих сценаріїв.

**Висновки.** Аналіз особливостей сприйняття стилів живопису як результат життєвого шляху особистості свідчить про те, що існує зв'язок на високому рівні між сформованими психологічними особливостями в онтогенезі та уподобаннями в живописі певних стилів. Через виявлений зв'язок були встановлені види життєвих сценаріїв та їх особливості.

**Ключові слова:** людина, мистецтво, життєвий сценарій, стилі і напрямки в живописі, епоха, художньо-естетичні цінності, індивідуально-типологічні особливості.