Psychology

- Kovalchuk, Potapiuk, 2017 – Kovalchuk O. S., Potapiuk L. M. Zabezpechennia akademichnoi chesnosti u vyshchykh navchalnykh zakladakh: mizhnarodnyi dosvid. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Ser. «Pedahohika i Psykholohiia»*. 2017. № 1 (13). S. 21-26.
- Pro osvitu..., 2017 – Pro osvitu: Zakon Ukrainy vid 05.09.2017 r. № 2145-VIII zi zminamy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>
- Rozshyrenyi hlosarii..., 2017 – Rozshyrenyi hlosarii terminiv ta poniat st. 42 «Akademichna dobrochesnist» Zakonu Ukrainy «Pro osvitu» (vid 5 veresnia 2017 r.). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha_osvita/2018/10/25/glyusariy.pdf
- Satsyk, 2017 – Satsyk V. Akademichna dobrochesnist: mifichna kontsepsiia chy diievyi instrument zabezpechennia yakosti vyshchoi osvity? *Osvitnia polityka. Portal hromadskykh ekspertiv*. 2017. Rezhym dostupu : <http://www.saiup.org.ua/novyny/akademichna-dobrochesnist-mifichna-kontsepsiya-chydivyevyi-kontsept>
- Application of the theory..., 2015 – Application of the theory of planned behavior in academic cheating research: a cross-cultural comparison / Chudzicka-Czupala A., Grabowski D., Mello A. L., Kuntz J., Zaharia D., Hapon N., Lupina-Wegener A., Börü D. *Ethics&Behavior*. 2015. Volume 26. Issue 8. P. 2-22.
- Grimes, 2004 – Grimes P. Dishonesty in Academics and Business: A Cross-Cultural Evaluation of Student Attitudes. *Journal of Business Ethics*. 2004. 49 (3). P. 273-290.
- The Fundamental Values..., 2012 – The Fundamental Values of Academic Integrity (2nd edition). T. Fishman. International Center for Academic Integrity, Clemson University. 2012. Available at: http://www.academicintegrity.org/ica/assets/AUD_Integrity_Quotes.pdf.

УДК 159.942.5-053.8]:616-036.21

DOI 10.31470/2308-5126-2020-44-1-34-41

Оксана Войтенко,
аспірантка кафедри психології,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький
державний педагогічний
університет імені
Григорія Сковороди».

Oksana Voytenko,
PhD Student of the
Department of Psychology
of SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi
Hryhorii Skovoroda State
Pedagogical University»

E-mail: oxyvoyt@gmail.com
ORCID 0000-0001-6299-5734

ДО ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТИРІВ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

Статтю присвячено дослідженню проблеми становлення життєвих орієнтирів зрілої особистості: представлено теоретичний аналіз поняття особистісної зрілості, сутності смислових орієнтирів у житті дорослої особистості; обґрунтовано актуальність та мотивованість досліджень у напрямку гуманістично-екзистенційної парадигми; акцентовано увагу на процесах осмислення життєвого досвіду особистості, його ролі у становленні зрілої особистості, активізації її внутрішнього ресурсу. Представлено емпіричне дослідження та аналіз його результатів щодо становлення смисложиттєвих орієнтирів особистості у дорослому віці; презентовано принципи здійснення психологічних впливів у процесі психологічного супроводу: соціальну детермінованість, свободу вибору, особистісну конгруентність, відповідальність, індивідуальний підхід, емпатію, безоцінне ставлення до клієнта. У процесі дослідження висунуто гіпотези: поглиблення кризи існування зрілої особистості опосередковане особистісним досвідом переживання складних життєвих ситуацій та їх подолання. Головною метою кризового консультування, як спеціальної допомоги особистості, є сприяння поглибленому розумінню того, що лише вона здатна здійснити вибір, прийняти відповідальність за своє життя. У ході дослідження та здійснення психологічного впливу знайшли своє відображення методологічні принципи гуманістично-екзистенційного спрямування, які визначали професійну взаємодію. Визначено сутність психологічної допомоги, яку ми вбачаємо в інтеграції

досвіду психотерапевтичних зустрічей у реальне життя клієнта. У перспективі досліджень передбачається формування стійкого опору особистості до стресу, адаптації до ситуації фрустрації і, зокрема, пошуки нових смислів існування, підвищення якості життя.

Ключові слова: кризове консультування, ресурс, гуманістична модель, соціальна депривація, емпатія, сенс існування, соціальна інтегрованість, соціалізація, Я-концепція.

The article is devoted to the research of the problem of formation of sense-of-life orientations of a mature personality: the theoretical analysis of the concept of personal maturity, the essence of sense-of-life orientations in the life of an adult personality is presented; the relevance and motivation of research in the direction of humanistic-existential paradigm are substantiated; processes of understanding the life experience of the individual, his role in the formation of a mature personality, the activation of its internal resource are emphasized. An empirical study and analysis of its results on the formation of sense-of-life orientations of the individual in adulthood are presented; the principles of psychological influences in the process of psychological support are presented: social determinism, freedom of choice, personal congruence, responsibility, individual approach, empathy, invaluable attitude to the client. In the course of the research hypotheses were put: the deepening crisis of the existence of a mature personality is mediated by personal experience of living out difficult life situations and overcoming them. The main purpose of crisis counseling as a special help of the individual, is to promote an in-depth understanding that only person is able to make choices, to take responsibility for their life. In the course of research and implementation of psychological influence, the methodological principles of humanistic and existential orientation, which determined professional interaction, were reflected. The essence of psychological care, which we see in the integration of the experience of psychotherapeutic meetings in the real life of the client, is determined. In the perspective of research, the formation of a stable resistance of the individual to stress, adaptation to the situation of frustration and, in particular, the search for new meanings of existence, improving the quality of life.

Keywords: assertive behavior, assimilation, foreign cultural environment, integration, marginalization, migrants, migration, psychological adaptation, social adaptation, sociocultural adaptation.

Постановка проблеми. Психологічно зріла особистість спрямовує свою життєдіяльність на задоволення цілої гами базових потреб, опосередкованих рядом соціальних умов та суб'єктивних ситуацій. Ми передбачаємо, що конструктивність особистості, її вчинків проявляється у спілкуванні, активності та залежить від її внутрішньої готовності до змін, сформованості цілей, що мають вікову специфіку, суб'єкту своєрідність та індивідуальність проявів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для кожного вікового періоду життя людини є характерною дійсність, що викликає підвищену афективність або емоційний стан внутрішньої рівноваги. Дослідники розуміють зрілість як усвідомлення свого місця серед інших людей, самоідентифікацію, прийняття та інтеріоризацію соціальних норм, відповідальність за власні вчинки та характеризується ставленням до професійної діяльності, загальнолюдських цінностей. Водночас, життєдіяльність особистості здійснюється по-різному, вочевидь, значною мірою це залежить від перебігу кризових періодів та специфіки їх переживання.

Вікові межі зрілої особистості є досить умовними, а психологічні ознаки зрілого дорослого віку пов'язані з проблемами наступності та зміни життя: людина усвідомлює, що вона вже прийняла важливі рішення щодо своєї професійної кар'єри та сімейного життя, а тому необхідно сконцентруватися на їх реалізації. Погляд людини на свою дорослість може бути зумовлений

переживанням кризи, соціальними обставинами та особливостями часу, в якому вона живе [Лисенко, 2018].

Внутрішній стан людини у дорослому віці може бути досить суперечливим. Радіючи з приводу сімейного благополуччя, кар'єри чи творчих здібностей, вона замислюється над проблемами смерті, швидкоплинності часу. Серед актуальних думок вітчизняних учених – сприйняття смисложиттєвих орієнтацій як суб'єктивної регулятивної системи життєдіяльності особистості [Варе, 2015].

Поняття дорослості в наукових дослідженнях часто пов'язано не лише зі ставленням людини до власного життя серед людей, а й до свого «Я», до ширшого контексту здійснення життя, можливості вплинути на світ і змінити його. Зрілість є центральним новоутворенням на всьому життєвому шляху людини. Головна характеристика зрілої особистості – продуктивність та широкий діапазон переживань з приводу того, чи дійсно вона зрозуміла і реалізувала справжнє призначення свого життя. Зріла особистість більшою мірою ставить цілі, що стосуються саме теперішнього часу особистості, її самореалізації, її віддачі тут і зараз. Саме тому частина людей прагне знайти нові шляхи і засоби самоактуалізації, успішно долаючи життєві кризи [Черезова, 2016].

Зрілий дорослий вік пов'язаний з великим ризиком виникнення стресу – стану організму, що виникає у відповідь на дію несприятливих зовнішніх або внутрішніх факторів, опосередкованих специфікою соціалізації особистості. Зокрема, усвідомлення кризи відбувається через сприйняття та оцінку реалій життя й виникнення страху з приводу неможливості прояву подальшої активності й корекції попередніх планів [Орбан-Лембрик, 2003]. Очевидно, що його глибина та сила залежать від того, наскільки болісно сприймає конкретна людина такі кризові події, а прояви стресу залежать від змісту проблеми, глибини та модальності переживання, володіння навичками щодо її вирішення, системи соціальної підтримки, історії стресогенних подій і переживань [Холмич, 2003].

Основним психологічним змістом, а також новоутворенням вікового (нормативного) розвитку особистості дорослої людини є кризовий процес формування его-ідентичності – тотожності собі, що може зазнавати змін у результаті зміни соціальної ситуації розвитку; розглядається его-ідентичність як центральний особистісний конструкт, що виконує регулюючу та оцінюючу функції з метою збереження безперервності й інтегративності особистості в умовах системних змін [Солдатова, 2006].

Люди намагаються перенести психологію фази молодості через поріг зрілості, тому і можуть виникати невротичні розлади, непорозуміння, особистісна фрустрованість. Сьогодні проблема становлення зрілої особистості продовжує викликати дискусії, надихає на нові емпіричні дослідження та роздуми.

Метою статті є окреслення актуальних проблем життєдіяльності зрілої дорослої особистості, зокрема, дослідженню та активізації її

психологічного ресурсу; пропонуються аналіз результатів емпіричного дослідження смисложиттєвих орієнтирів особистості у парадигмі гуманістично-екзистенційної психології.

Виклад основного матеріалу. Основною кризою зрілого віку є криза «середини життя». Суть цієї кризи полягає в підведенні підсумків досягнутого і в осмисленні своїх можливостей на майбутнє. Людина починає потребувати підтвердження значущості вже досягнутих результатів і своєї здатності продуктивно жити ще тривалий час. Криза «середини життя» – це протиріччя між творчістю, турботою про суспільство та «зануренням у себе», тобто криза середніх років може виникнути у випадку істотного розходження між Я-реальним та Я-ідеальним. Розходження у сфері професійної ідентичності, яке включає незадоволення успішністю кар'єри, сформованим авторитетом, рівнем матеріального благополуччя, є лише одним із значущих розходжень, важливіших для чоловіка, ніж для жінки. Іншою такою сферою виступає сімейне життя, в якому фрустрацію може викликати незадоволення сімейним статусом, вибором партнера і друзів, стосунки з близькими, благоустрій сім'ї та ін. Третя сфера, за якою відбувається процес порівняння ідеалу і реальності, – це сфера особистісного зростання, яка включає задоволеність собою або ж депривацію життєвих потреб. Зріла особистість у період дорослості схильна аналізувати потребу в ній суспільства, міру розкриття своїх потенційних можливостей і здібностей. Зріла особистість здатна задумуватися над сенсом життя, цінністю здійсненого та досягнутого, а також наповнювати взаємини з близькими людьми турботою, емпатією та рефлексією.

З досягненням зрілості до людини приходить відчуття впевненості у собі, усвідомлення, що вдалося досягти певних результатів у житті, здобути авторитет. У зв'язку з цим актуальне у ранньому дорослому віці прагнення високих досягнень змінюється відчуттям потреби діяти без зволікання, негайно отримувати результат. Критичною точкою мотиваційної кризи є втрата людиною головного життєвого мотиву – сенсу життя. З цим пов'язане виникнення так званого екзистенційного вакууму [Ялом, 1999].

Найважливішою особливістю зрілості дорослої особистості, на нашу думку, є усвідомлення відповідальності за зміст свого життя перед самим собою і перед іншими людьми. Це може провокувати підвищення тривожності, коливання настрою та навіть можлива нестійкість власної я-концепції. У рамках нашого дослідження особливий інтерес становить криза дорослості, яку часто називають кризою середини життя, або кризою сутності життя. За умови оптимального вирішення смисложиттєвої кризи відбувається перебудова смислової сфери особистості з переорієнтацією на нові життєві орієнтири та позиції. Особливо слід підкреслити, що переломи і зрушення в розвитку дорослої людини виникають тоді, коли яскраво виражена невідповідність між наявними можливостями, областю знань і умінь та системою смислових зв'язків зі світом.

У рамках нашого дослідження під смисложиттєвими орієнтирами було прийнято розуміти основні *екзистенційно орієнтовані цінності* (ресурси)

життєдіяльності особистості, що конкретизуються у життєвих стратегіях. Для вивчення особливостей становлення життєвих цінностей та орієнтирів особистості дорослого віку організовано психологічне дослідження, що включало кілька етапів.

На констатувальному етапі було сформовано вибірку дослідження; обрано валідні методики, проведено опитування учасників, опрацьовано отримані результати та сформульовано висновки щодо особливостей сформованості життєвих орієнтирів у дорослому віці, їх проявів у респондентів з різним рівнем осмисленості життя, типами життєвих орієнтацій та рефлексії тощо.

Вибірку опитуваних склали 48 осіб дорослого віку (23-42 роки) з вищою освітою. Опитування проводилося в онлайн-режимі. Подальше обговорення проходило онлайн, зокрема, шляхом листування. У ході дослідження особливостей становлення життєвих орієнтирів використано *опитувальник суб'єкт-об'єктних орієнтацій Є. Коржової*. Опитувальник розроблений у результаті створення моделі суб'єкт-об'єктних орієнтацій в життєвих ситуаціях [Собчик, 2006]. У рамках нашого дослідження методика дає змогу виявити, наскільки особистість орієнтована на гармонізацію свого життя, чи готова брати відповідальність за свої життєві вибори, змінювати свій життєвий шлях, займатися самопізнанням та самореалізацією.

Проаналізуємо отримані результати опитування осіб дорослого віку з достатніми показниками соціальної зрілості. Для виділення типу життєвої орієнтації був використаний «Опитувальник суб'єкт-об'єктних орієнтацій» (за Є. Коржовою). У результаті було виділено 5 груп респондентів:

- перетворювачі життєвої ситуації (творчий інтернальний тип);
- гармонізатори життєвої ситуації (творчий екстернальний тип);
- користувачі життєвої ситуації (адаптивний інтернальний тип);
- споживачі життєвої ситуації (адаптивний екстернальний тип);
- змішаний тип.

Розподіл респондентів за виділеними групами відображено на рис. 1.

Базуючись на отриманих даних, можемо стверджувати, що майже 45% респондентів належать до типу «*гармонізатор*». Опитувані цього типу відкриті життєвому досвіду, відрізнялися різноманітністю життєвих цілей (сім'я, робота, виховання дітей, досягнення професіоналізму, принесення користі людям тощо) і вираженим прагненням до самореалізації. Смисловиті орієнтири представників цього типу яскраво виражені та усвідомлені, однак, реальні показники не завжди відповідали реальним очікуванням респондентів.

Майже порівну розподілилися респонденти між типами «*перетворювач*» та «*користувач*». Представники першого типу вирізнялися різноманітністю життєвих цілей, яскраво вираженим прагненням до самовдосконалення в різних життєвих сферах, займалися самопізнанням, мали стійке бажання зрозуміти свій сенс життя і максимально його реалізувати. Дуже часто асоціювали себе з професією, яку обрали, впевнено заявляли про власну компетентність та

ефективність. Свої життєві орієнтири чітко усвідомлювали. Відмінною рисою даної групи була опора на нейтрально-позитивне ставлення до себе та до інших.

Рис. 1. Диференціація респондентів за типом життєвої орієнтації.

Респондентів, які належать до типу «*користувач*», характеризує їхнє стійке прагнення до досягнення життєвого успіху. Вони досить прагматичні, цілеспрямовані, їхні життєві цілі конкретні, визначені, а життєва стратегія продумана. Складалося враження, що представники цього типу не розуміли кінцевої мети своєї діяльності, приймали рішення, які, здебільшого, мали ситуативний характер. Учасники дослідження, в яких було виявлено тип «*користувач*», характеризувалися достатньо низьким рівнем довіри до інших; брали надто багато на себе відповідальності. У 14,2% респондентів було виявлено тип «*споживач*»: життєві орієнтири у представників цього типу невизначені, часто прагматичні. Для них є характерним пристосування до умов існування, у тому числі в проблемних ситуаціях. Досліджувані з типом «*споживача*» уникали відповідальності, не були готові змінювати щось у своєму житті. Локус контролю суттєво зміщений назовні – респонденти не визнавали свою спроможність впливати на події навколишнього світу, однак, були цілком задоволені своїм життєвим шляхом і не бажали в ньому щось суттєво змінювати.

Зіставлення результатів дослідження за типом орієнтації та рівнем осмисленості життя представлено у табл. 1.

Варто відзначити, що для найбільш цілеспрямованих респондентів з чіткими орієнтирами та яскравим прагненням до самовдосконалення (тип «*перетворювачі життєвої ситуації*») характерним є високий рівень усвідомленості життя (74,8%). Їх задовольняє теперішній стан життя, вони знають свої цілі, беруть відповідальність за своє життя та життєві події.

**Показники осмисленості життя респондентів
з різним типом життєвої орієнтації**

Рівень осмисленості життя	Тип життєвої орієнтації									
	Перетворювачі		Гармонізатори		Користувачі		Споживачі		Змішаний тип	
	n	%	N	%	n	%	n	%	N	%
Високий	6	74,8	3	14,3	4	37,5	0	0,0	0	0,0
Середній	2	25,2	16	76,2	4	62,5	1	14,3	2	50,0
Низький	0	0,0	2	9,5	0	0,0	6	85,7	2	50,0

Середній рівень осмисленості життя є характерним для типів «гармонізатор» та «користувач» (76,2% та 62,5% відповідно), у представників яких також є стійка життєва стратегія та орієнтири. середні показники за шкалою «процес життя».

Для респондентів зі споживацькою стратегією (тип «споживачі життєвої ситуації») характерним є переважно низький рівень осмисленості життя (85,7%). В опитуваних, які належать до цієї групи, спостерігалися зневіра, обезцінювання себе та інших, низькі показники за шкалою «цілі в житті». Середні значення мали шкали процесу та результативності життя.

Наступний етап роботи передбачає здійснення спеціального впливу у процесі психологічного консультування дорослих. Головною метою кризового консультування, як спеціальної допомоги особистості, є сприяння поглибленому розумінню того, що лише вона здатна здійснити вибір, прийняти відповідальність за своє життя. У ході дослідження та здійснення психологічного впливу знайшли своє відображення методологічні принципи гуманістично-екзистенційного спрямування, які визначали професійну взаємодію.

Висновки та перспективи дослідження. Аналіз цінностей у респондентів з різними типами життєвих орієнтацій довів, що цінності особистості визначають її життєві орієнтири, а відтак і стратегії. Від того, наскільки особистість займається самопізнанням, самовдосконаленням, залежить, наскільки вона усвідомлює свої цінності та сенс свого життя, налаштована на пошуки смисложиттєвих орієнтирів. Причиною активізації пошуків нових життєвих орієнтирів у дорослих є криза сенсу життя. Остання переживається як гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до життєво значущих цінностей і потреб, стає домінантою в організації життєдіяльності, зокрема, в умовах кризи.

Сутність психологічної допомоги ми вбачаємо в інтеграції досвіду психотерапевтичних зустрічей у реальне життя клієнта. У перспективі досліджень ми плануємо зреалізувати систему психологічних впливів, націлену на формування стійкого опору особистості до стресу, адаптації до ситуації фрустрації і, зокрема, на пошуки нових смислів існування, відповідальності за результати своєї діяльності, що сприятиме підвищенню якості життя.

ЛІТЕРАТУРА

- Варе, 2015* – Варе І. С. Смысложиттєві орієнтації як суб'єктивна регулятивна система життєдіяльності особистості. Теоретична модель смысложиттєвих орієнтацій. *Науковий вісник Південноукр. нац. пед. ун-ту ім. К. Ушинського*. 2015. № 1. С. 105-113.
- Вернік, 2017* – Вернік О. Л. Проблематика «життєвого шляху» у психологічному дослідженні. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Екологічна психологія*. 2017. Том. VII. Вип. 44. С. 30–50.
- Лисенко, 2018* – Лисенко Л. М. Вікові кризи дорослості: причини та шляхи вирішення. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми, 2018. С. 164–167.
- Орбан-Лембрик, 2003* – Орбан-Лембрик Л. Е. Вплив кризових і стабільних періодів в житті людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільствознавство*. 2003. № 2 (12). С. 55–65.
- Собчик, 2003* – Собчик Л. Н. Психология индивидуальности: теория и практика психодиагностики. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 456 с.
- Хомич, 2003* – Хомич Г. О. Особливості соціалізації депривованої особистості. *Гуманітарний вісник*. 2003. Вип. 10. С. 202-210.
- Черезова, 2016* – Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с.
- Ялом, 1999* – Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва : Класс, 1999. 312 с.

REFERENCES

- Vare, 2015* – Vare I. S. Smyshlozhytteivii oriiientatsii yak subiektivna rehuliatyvna systema zhyttiediiialnosti osobystosti. Teoretychna model smyslozhytteivvykh oriiientatsii. *Naukovyi visnyk Pivdennoukr. nats. ped. un-tu im. K. Ushynskoho*. 2015. № 1. S. 105-113.
- Vernik, 2017* – Vernik O. L. Problematyka «zhyttievoho shliakhu» u psykhologichnomu doslidzhenni. *Aktualni problemy psykhologii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H. S. Kostiuksa. Ekologichna psykhologhiia*. 2017. Tom. VII. Vyp. 44. S. 30–50.
- Lysenko, 2018* – Lysenko L. M. Vikovi kryzy doroslosti: prychnyny ta shliakhy vyrishennia. *Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiakh zhyttia: materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Sumy, 2018. S. 164–167.
- Orban-Lembryk, 2003* – Orban-Lembryk L. E. Vplyv kryzovykh i stabilnykh periodiv v zhytti liudyny na protses yii sotsializatsii u suspilstvi. *Psykhologhiia i suspilstvoznnavstvo*. 2003. № 2 (12). S. 55–65.
- Sobchik, 2003* – Sobchik L. N. Psihologiya individualnosti: teoriya i praktika psihodiagnostiki. Sankt-Peterburg : Rech, 2003. 456 s.
- Khomych, 2003* – Khomych H. O. Osoblyvosti sotsializatsii depryvovanoi osobystosti. *Humanitarnyi visnyk*. 2003. Vyp. 10. S. 202-210.
- Cherezova, 2016* – Cherezova I. O. Psykhologhiia zhyttievvykh kryz osobystosti. Berdiansk : BDPY, 2016. 193 s.
- Yalom, 1999* – Yalom I. Ekzistsentsialnaya psihoterapiya. Moskva : Klass, 1999. 312 s.