

УДК 159.9.072.43

Донець О. І.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології і
психології управління

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1273-6205>

donets.olesya.ua@gmail.com

Лісова П. В.

здобувач вищої освіти за другим (магістерським) рівнем
спеціальності 053 Психологія

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,

p.v.novikova@gmail.com

**ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ «Я» ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ З
РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ
CHARACTERISTICS OF THE SELF-IMAGE OF ADULTS WITH
DIFFERENT LEVELS OF QUALITY OF LIFE**

Анотація. У статті розглядається проблематика проявів образу «Я» осіб дорослого віку в умовах соціального кризи. Формулюється положення про те, що змістовні компоненти образу «Я» пов'язані з суб'єктивним благополуччям індивіда та його якістю життя. Авторами статті акцентується увага на адаптивному потенціалі образу «Я» особистості дорослого віку. На матеріалі емпіричного дослідження здійснюється порівняльний аналіз параметрів образу «Я» у респондентів із високим та низьким показниками рівня якості життя. У ході проведеного дослідження доводиться положення про те, що існують відмінності за такими змістовними компонентами образу «Я», зокрема таких, як сила «Я», самокритичність та здатність здійснювати контроль за власною поведінкою, уявлення про свою соціальну репутацію, відкритість для взаємодії з іншими та для засвоєння нового досвіду у осіб з різними рівнями якості життя. Висувається припущення про те, що означені

показники можуть підвищувати потенціал соціальної адаптованості особистості. Адаптаційний потенціал образу «Я» сприяє протистоянню значним соціальним стресам та кризовим обставинам життя, під впливом яких знаходиться переважна більшість громадян України. Потенціал «Я» включає рефлексію особистісних смислів і системи цінностей, та підвищує суб'єктивне сприйняття якості життя. Результати емпіричного дослідження наочно показують, що образ «Я» і якість життя перебувають у взаємозв'язку одне з одним.

Ключові слова: образ «Я», адаптація особистості, криза, якість життя, суб'єктивний добробут, особистісний сенс, психологічний комфорт, самоставлення, самосприйняття.

The article examines the problem of manifestations of the self-image of adults in conditions of social crisis. The position is formulated that the meaningful components of the self-image are related to the subjective well-being of the individual and his quality of life. The authors of the article focus attention on the adaptive potential of the self-image of the adult personality. Based on the material of the empirical research, a comparative analysis of the parameters of the self-image of respondents with high and low levels of the quality of life is carried out. In the course of the conducted research, differences between the respondents with high and low levels of the quality of life was proved in a number of meaningful components of the self-image, such as the strength of the self, self-criticism and the ability to control one's own behavior, ideas about one's social reputation, openness of the individual to interact with others and assimilation of new experience increase the potential of social adaptability of the individual. It is suggested that these indicators can increase the potential of social adaptability of an individual. The potential of self includes the reflection of personal meanings and the values system and increases the subjective perception of the quality of life. The results of the empirical study clearly show that the self-image and the quality of life are in direct and indirect relationship between each other.

Keywords: self-image, personality adaptation, crisis, quality of life, subjective well-being, personal meaning, psychological comfort, self-perception.

Вступ. Актуальна соціально-психологічна ситуація в Україні характеризується станом глибокої кризи. Зусилля, що докладаються державою, будуть виправдані тією мірою, в якій кожна окрема людина буде здатна взяти на себе відповідальність за себе та своє життя. Здатність брати на себе відповідальність – за своє благополуччя, за благополуччя своїх близьких, за власне майбутнє й за майбутнє суспільства – великою мірою залежить від рівня зрілості «Я», що безпосередньо проявляється у особливостях самосуб'єктних відносин. Психологічна зрілість особистості, відчуття цілісності свого «Я», здатність приймати складні рішення та робити вибір у ситуації кризи, своїм наслідком матимуть поступове підвищення якості життя особистості [8; 14].

Здатність особистості спиратися на себе і відновлювати баланс свого функціонування всупереч соціальним стресам і життєвим потрясінням характеризує силу «Я», особистісну (когнітивну і афективну) зрілість людини [12]. Центральна характеристика стану внутрішнього комфорту, яка забезпечує його актуалізацію навіть у стресогенних обставинах – це особистісний сенс і усвідомлення ціннісних параметрів власного існування [5; 7]. Рефлексія сенсу та цінностей власного життя можна розглядати як один із ключових показників зрілості образу «Я» особистості дорослого віку [3]. На думку Д. Леонтьєва, С. Максименко, І. Манохи, В. Татенко та ін., категорія сенсу та ціннісні орієнтації особистості виявляють себе у певних компонентах образу «Я», ступінь індивідуальної виразності яких відображає більшу чи меншу психологічну зрілість особистості та її прагнення до реалізації свого особистісного потенціалу.

В свою чергу, образ «Я» дорослої людини – це втілення особистості як такої в цілісності різних аспектів її буття. Він виступає результатом самопізнання і може характеризуватись різним ступенем цілісності, залежно

від характеру тих життєвих зусиль, які робить особистість у ході свого становлення [1; 9]. Цей образ складається в результаті виділення особистістю себе з навколишнього світу та соціального середовища. Він дозволяє людині відчувати і усвідомлювати себе суб'єктом власного життя та життєвого досвіду. Проблематику образу «Я» розглянуто у роботах М. Боришевського, Р. Бернса, П. Горностая, О. Донець, І. Кона, С. Максименка, І. Манохи, С. Манюрової, В. Михайличенко, С. Пантелєєва, Ф. Патакі, В. Ротенберга, Н. Сарджвеладзе, Е. Соколової, В. Століна, В. Татенко, Т. Титаренко, М. Чеснокової та ін.

Спираючись на роботи сучасних вітчизняних авторів, ми можемо говорити про те, що образ «Я» є продуктом життєтворчості особистості (В. Татенко, Т. Титаренко) та проявляється у системі вчинків та рішень людини (В. Татенко, В. Романець), він є продуктом внутрішнього розвитку особистості в контексті тих умов, які об'єктивно формуються в соціальному та культурному середовищі (С. Максименко, І. Маноха).

Процес реалізації потенціалу особистісних смислів і змістовних аспектів образу «Я» зазнає певних трансформацій у зв'язку з актуальними умовами життя особистості. Закономірно, що інтенсивність стресових обставин життя значною мірою впливає на внутрішню динаміку та зовнішні прояви людини.

Якість життя особистості є інтегральним показником, який відображає з одного боку ступінь суб'єктивного благополуччя особистості, з іншого – рефлексію власного існування у актуальних умовах життя. Якість життя – це ступінь розвитку та повнота задоволення всього комплексу потреб та інтересів людини, що виявляються як у різних видах її діяльності, так і в самому відчутті буття [11]. Проблема якості життя охоплює умови, результати і характер праці, демографічні, етнографічні та екологічні аспекти існування людей. Якість життя – це єдність та зв'язок об'єктивних та суб'єктивних характеристик рівня життя, що визначають рівень задоволення матеріальних та суспільних потреб людини, соціокультурних, соціально-психологічних, духовно-моральних та морально-етичних характеристик її життєдіяльності. Проблематика якості

життя, суб'єктивного благополуччя, рівня життя розглядається в роботах К. Абульханової-Славської, М. Аргайла, Л. Галіахметової, Д. Леонтьєва, І. Мороз, Є. Давидової, Н. Адрєєнкової, І. Джидар'ян, М. Ліги, Є. Расказової, Т. Савченко, А. Субетто, Р. Шаміонова та ін.

Об'єктивні обставини життя – це даність, стосовно якої людина адаптується. Ці обставини можуть характеризуватись більшим чи меншим ступенем благополуччя та задовільності, більшою чи меншою мірою сприяти самореалізації людини та здійсненню її життєвих планів та цілей [10]. Об'єктивні параметри життя (економічна ситуація в країні, культурний фон, соціальні та політичні процеси, екологічні умови) є тими факторами, стосовно яких людина адаптується, узгоджуючи з ними завдання власного розвитку, життєдіяльності та самореалізації [15]. І якщо зовнішні аспекти існування є об'єктивними чинниками, з якими особистість стикається у зовнішньому плані, то внутрішні параметри, що характеризують суб'єктивні аспекти задоволеності життям і ступінь суб'єктивного благополуччя, багато в чому залежать від самої людини. Психологічний комфорт є одним із параметрів самосуб'єктивних відносин, що характеризує здатність особистості жити і діяти часом всупереч зовнішнім обставинам, і знаходить задоволеність у подіях і процесах життя, незважаючи на те, який характер мають ці зовнішні обставини, навіть у тому випадку, якщо вони набувають катастрофічного характеру [2; 4; 5].

Індивідуальний рівень якості життя, ступінь усвідомленого благополуччя безпосередньо пов'язані з тим, як сама людина себе оцінює, якою вона є у власних очах, чого вона гідна, наскільки вона внутрішньо перебуває у злагоді з собою. Означена внутрішня несуперечність образу «Я», у свою чергу, є результатом особистого психологічного розвитку, здатності рефлексувати власне «Я» в контексті його окремих складових, а також у контексті його проявів у повсякденному приватному житті та в ширшому соціальному плані [6; 13; 16].

Здатність особистості виступати активним суб'єктом свого життя, а не просто бути об'єктом впливу середовища та соціально-культурних, політичних або економічних факторів, формує стійку психологічну основу для підвищення рівня якості життя та відчуття суб'єктивного благополуччя.

Пошук закономірностей та зв'язків між образом «Я» та суб'єктивною оцінкою якості життя, задоволеністю від свого життя визначає актуальність цього дослідження.

Мета статті полягає в тому, щоб показати ступінь впливу індивідуальних параметрів образу «Я» на адаптивний потенціал особистості дорослої людини в контексті її суб'єктивного сприйняття якості життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене нами дослідження особливостей образу «Я» у осіб з різним рівнем якості життя здійснювалося протягом трьох місяців. Загалом у дослідженні взяло участь 60 осіб. Вік респондентів варіює від 21 до 68 років. З цього числа кількість жінок становила 83% (n=50), чисельність чоловіків – 17% (n=10). Рівень освіти представлений наступним чином: вищу освіту мають 86 % респондентів (n = 52), середню спеціальну 7 % (n = 4), неповну вищу 7 % (n = 4).

Через обставини, що складаються в країні, частина наших респондентів знаходиться всередині країни, частина – за її межами. В Україні на момент опитування в регіоні/населеному пункті постійного проживання перебувало 75% респондентів (n = 45), в Україні, але в іншому регіоні 5% (n = 3), за межами країни – 20% (n = 12).

Вибір тестових методик був організований відповідно до поставлених цілей роботи. Зокрема, ми вибрали репрезентативні тестові методики, спрямовані на діагностику загального рівня якості життя та його складових – «Опитувальник якості життя – 26» (по версії ВООЗ); «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» (автор методики Р. С. Еліот, адаптація Н. Водоп'янової), а також методики, спрямовані на діагностику компонентів образу «Я» – «Особистісний диференціал» (Ч. Осгуд, адаптований у НДІ ім. В. М. Бехтерева); «Особистісний семантичний диференціал» (О. Кустова);

«Гіссенський особистісний опитувальник» (адаптований у НДІ ім. В. М. Бехтерева).

Збір емпіричного матеріалу за вказаними методиками проводилося онлайн за допомогою GoogleForms.

Обраний інструментарій дозволив виявити особливості взаємозв'язку компонентів образу «Я» з індивідуальним рівнем якості життя особистості та зробити висновки відносно потенціалу соціальної адаптивності людини у зв'язку з тім, які компоненти образу «Я» і у якій мірі мають найбільшу виразність.

Отримані результати оброблялися та порівнювалися за допомогою методів математичної статистики. Для оцінки відмінностей у характеристиках образу «Я» між представниками вибірки з різним рівнем якості життя нами використовувався U-критерій Манна-Уїтні.

Спираючись на показники загального індексу якості життя ми поділили вибірку по медіані на дві частини, одна з яких має виражену тенденцію до високих показників, тоді як друга демонструє тенденцію до низьких показників. Індекс якості життя виступає у нашому дослідженні центральним показником, щодо якого ми оцінюємо особливості персонального образу «Я» у наших респондентів.

В якості гіпотези ми припустили, що існують відмінності за певними параметрами образу «Я» у осіб з різними рівнями якості життя та суб'єктивного благополуччя.

Аналіз одержаних емпіричних даних демонструє наявність відмінностей за показниками образу «Я» у осіб з різними рівнями якості життя та суб'єктивного благополуччя.

Респонденти з високим рівнем якості життя, у порівнянні з респондентами з низьким рівнем якості життя, мають вищі показники за шкалою «сила» опитувальника «Особистісний диференціал» ($U=247$; $p\leq 0,01$) та шкалою «сила особистості» методики «Особистісний семантичний диференціал» ($U=135$; $p\leq 0,01$).

Таким чином, дорослі особи з високим рівнем якості життя характеризуються загальною спрямованістю на подолання актуальних життєвих труднощів, більшою мірою усвідомлюють свій достатній потенціал для цього. Вони є більш впевненими у собі та незалежними, більшою мірою здатними покладатися на власні сили у скрутних ситуаціях у порівнянні з особами з низьким рівнем якості життя. Вважаємо, що в умовах кризи, в якій знаходиться сучасне українське суспільство, почуття внутрішнього потенціалу виступає фактором, що забезпечує можливість психологічного протистояння стресовим обставинам життя.

Особи з низьким рівнем якості життя характеризуються гіршим самоконтролем та меншою цілеспрямованістю поведінки, більшою залежністю від зовнішніх обставин життя. У них сильніше проявляються тривожність, що може призводити до астенізації особистості та її пасивності щодо реалізації потреб самоактуалізації.

Виявлено відмінності між респондентами з різними рівнями якості життя за шкалами за шкалою «переважний настрій» Гіссенського особистісного опитувальника ($U=115,5$; $p \leq 0,01$). Отримані результати наочно демонструють присутність діаметрально протилежних тенденцій у респондентів із високим та низьким рівнями якості життя. Слід зазначити, що ця відмінність відображає характер переважного настрою у представників цих субвибірок. Високі показники за шкалою «переважний настрій» у досліджуваних з низьким рівнем якості життя вказують на присутність у їх афективній динаміці схильності до гіпоманіакальності, пов'язаної з недостатньою рефлексивністю, імпульсивністю, необдуманістю вчинків і роздратуванням, нездатністю до довгострокового планування своїх дій, високим рівнем незадоволеності собою. Зазначені параметри закономірно не сприяють підвищенню якості життя та не підвищують адаптаційний потенціал особистості.

В той самий час досліджувані з високим рівнем якості життя характеризуються афективною тенденцією до самоаналізу та рефлексії, до акуратності у плануванні своєї активності.

Виявлено відмінності між досліджуваними з різними рівнями якості життя за шкалою «самоконтроль» Гіссенського особистісного опитувальника ($U=70$; $p\leq 0,01$). Особи з нижчим рівнем якості життя характеризуються недостатністю контролю за своєю поведінкою, непостійністю і необдуманістю своєї поведінки, неакуратністю і легковажністю, невмінням, у тому числі адекватно розпоряджатися власними фінансами. Особи з вищим рівнем якості життя, навпаки, мають про виражену тенденцію до підвищення контролю за своєю активністю - старанність, зібраність, чесність, цілеспрямованість.

В цілому слід сказати, що отримані дані вказують на інтенсивність психічної напруги - чим нижчі значення за цією шкалою, тим вищий рівень психічної напруги. Відповідно, ми можемо констатувати тенденцію до зниження рівня якості життя на тлі вираженої афективної напруженості. Той факт, що рівень адаптивності особистості обернено пропорційний ступеню її психоемоційної напруги є загальновизнаним у психології функціональних станів.

Далі ми проаналізуємо соціальні аспекти образу «Я» осіб з різними рівнями якості життя.

Зафіксовано розбіжності за шкалою «соціальне схвалення» («Гіссенський особистісний опитувальник») у осіб з різними рівнями якості ($U=134$; $p\leq 0,01$). Особи з низьким рівнем якості життя характеризуються уявленнями про власну соціальну непривабливість та приписуванням іншим неповаги до себе, Вони вважають себе негідними соціального схвалення, сприймають себе як непопулярних, не здатних досягати поставлених соціальних цілей. Водночас, особи з високим рівнем якості характеризуються впевненістю у своїй позитивній соціальній репутації, власній привабливості для інших та їхній високій оцінці себе, здатністю досягати поставлених соціальних цілей.

Показник «соціальне схвалення» акцентує увагу на характері взаємодії особистості зі своїм соціальним оточенням, на тому, якою мірою її соціальні ролі продуктивні та успішні. Виходячи з цього, ми можемо констатувати, що високі значення за шкалою вказують на позитивний образ власного соціального «Я», що сприяє підвищенню рівня якості життя, тоді як негативні конотації в самоописах та структурі соціального «Я» виступають фактором, що знижує суб'єктивне сприйняття якості життя.

Значущість соціальних аспектів образу «Я», які впливають на сприйняття якості життя підкріплюється також результатами, отриманими за шкалою «соціальний статус» («Особистісний семантичний диференціал») ($U=155,5$; $p \leq 0,01$), що відображає задоволеність своїм соціальним становищем та оцінку власного соціального статусу. Досліджувані з низьким рівнем якості життя оцінюють свій соціальний статус (як частину образу соціального «Я») як недостатньо задовільний, або навіть низький, що в цілому узгоджується з низькими показниками якості життя. Уявлення про своє соціальне становище – «яке місце, як мені здається, я займаю у своїй соціальній групі та у суспільстві загалом?» – багато в чому зумовлені тим, наскільки людина сама оцінює себе як соціально привабливу особистість.

Привабливість для інших є значущим чинником підвищення суб'єктивного рівня якості життя. Встановлено, що особи з різними рівнями якості життя статистично значимо відрізняються за показником шкали «загальна привабливість» («Особистісний семантичний диференціал») ($U=223$; $p \leq 0,01$). Респондентів з високим рівнем якості життя сприймають себе як людей привабливих та цікавих, які приваблюють до себе інших та приймаються іншими.

Оцінка власної привабливості для інших людей, як частина образу соціального «Я», будується на рефлексії реакцій та відносин оточуючих, викликаних власною соціально орієнтованою активністю. У зв'язку з цим значущим аспектом образу «Я» особистості буде виступати ступінь її замкненості чи відкритості, доступності для контактів та інтеракцій, або

недоступності. Із фактором «відкритості – замкненості» особистості пов'язана її соціальна успішність та загальна соціальна адаптивність. Цей компонент образу «Я» виражає відкритість людини до сприйняття нового досвіду. Чим більше людина відкрита новому, тим потенційно ширше її діапазон самореалізації, що сприяє підвищенню якості та задоволеності своїм життям.

За шкалою «відкритість – замкненість» («Гіссенський особистісний опитувальник») респонденти з високим та низьким рівнем якості життя демонструють значні розбіжності ($U=243$; $p \leq 0,01$). Респонденти з низьким рівнем якості життя демонструють більшу замкненість по відношенню до інших людей, недовірливість, приховану та нереалізовану потребу в любові та прийнятті, вони нездатні відкрито проявляти свої потреби у прийнятті та у значущих контактах з іншими.

«Замкненість» від світу закономірно не сприяє підвищенню якості життя, оскільки блокує можливість залучення до нового досвіду і тим самим не сприяє виходу особистості на нові межі самореалізації. Якість життя не підвищується через присутність особистісної тенденції до внутрішньої ізолюваності та відстороненості. І, відповідно, навпаки – якість життя підвищується за наявної здатності бути відкритим і досягати задовільних результатів у самореалізації та любові.

Соціальні компоненти образу «Я» пов'язані з уявленнями про себе як сучасну людину, адекватну поточному стану культури. Виявлено, що існують розбіжності за особи з різними рівнями якості життя за шкалою «сучасність» («Особистісний семантичний диференціал») ($U=96$; $p \leq 0,01$). Досліджувані з високим рівнем якості життя оцінюють себе як більш сучасних, тоді як досліджувані з низьким рівнем якості життя вважають себе менш сучасними та менш адекватними поточному стану культури.

Отримані дані за шкалами методик, що відображають соціальні аспекти функціонування особистості та образу «Я» підтверджують нашу гіпотезу про те, що високі значення задоволеності якістю життя характеризуються високими значеннями соціальної привабливості та соціальної репутації, у той

час, як низькі показники задоволеності якістю життя характеризуються відповідно низькими показниками за цими ознаками. Узагальнюючи, ми можемо констатувати, що соціальні компоненти образу «Я» – соціальна відкритість, позитивна самооцінка та усвідомлення власної соціальної привабливості, товариськість, наявність підтримки з боку найближчого соціального оточення виступають значними чинниками, що сприяють підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

Здійснений аналіз емпіричних даних демонструє наявні відмінності в образі «Я» у осіб з різними рівнями якості життя. Зокрема це стосується таких аспектів образу «Я», як сила «Я», самокритичність та здатність здійснювати контроль над власною поведінкою, соціальна репутація та привабливість, відкритість особистості. Вважаємо, що означені показниками здійснюють значний вплив на рівень якості життя особистості дорослого віку.

Соціальні аспекти самосприйняття та самоствавлення, образ соціального «Я» сприяють соціальній адаптації особистості і, як було сказано вище, формуванню мотивації до самоактуалізації свого потенціалу. Ми припускаємо, що саме це є ключовим чинником задоволеності якістю життя.

Висновки з проведеного дослідження. Проведене нами емпіричне дослідження наочно показує, що ключові параметри образу «Я» мають свою специфічність для досліджуваних осіб з високим і низьким рівнем якості життя, при цьому ступінь відмінності статистично достовірний. Виявлено достовірні розбіжності за такими параметрами образу «Я», як сила «Я», самокритичність та здатність здійснювати контроль над власною поведінкою, уявлення про свою соціальну репутацію та власну привабливість для оточуючих, відкритість особистості для взаємодії з іншими і для засвоєння нового досвіду у осіб з різними рівнями якості життя. Доведено, що особи з низьким рівнем якості життя характеризуються закритістю та психологічною ізолюваністю, недостатнім рівнем самоконтролю, схильністю до імпульсивності, низьким рівнем саморефлексії, низьким рівнем мотивації до досягнень, недостатньою орієнтацією на кар'єрний ріст та професійну

самореалізацію. Особам з високим рівнем якості життя властиві відкритість до нового досвіду, прагнення до особистих досягнень та самореалізації у професійній та творчій діяльності, відчуття власного високого соціального положення, привабливості та спрямованості на взаємодію зі значним соціальним оточенням.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у розробці тренінгових та корекційних програм, програм психологічного супроводу дорослих осіб, що будуть сприяти цілеспрямованому формуванню необхідних параметрів образу «Я», або коригувати існуючі, тим самим сприяючи підвищенню соціальної адаптації, якості життя та внутрішньої стійкості по відношенню до дії травмуючих та стресових факторів життя.

Література:

1. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М. : Прогресс, 1986. 424 с.
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
3. Донець О. І. Розвиток «Я-концепції» особистості у дорослому віці / *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2008. Т. 10. № 3. С. 139–144.
4. Колышко А. М. Психология самоотношения. Гродно : ГрГУ, 2014. 102 с.
5. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 2003. 487 с.
6. Лига М.Б. Качество жизни как основа социальной безопасности. М. : Гардарики, 2006. 223 с.
7. Максименко С. Д. Генезис существования личности. К. : КММ, 2006. 240 с.
8. Маноха І.П. Психологія потаємного «Я». К. : Поліграфкнига, 2001. 448 с.

9. Минюрова С. А. Психология самопознания и саморазвития. Екатеринбург : УГПУ, 2013. 316 с.
10. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі / За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2016. 320 с.
11. Рассказова Е. И. Качество жизни как междисциплинарная проблема: теоретические подходы и диагностика качества жизни в психологии, социологии и медицине. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2012. Т. 5. № 2. С. 59–71.
12. Ротенберг В. «Образ Я» и поведение. Иерусалим: МАХАНАИМ, 2010. 66 с.
13. Субетто А. И. Теория качества жизни. СПб. : Астерион, 2017. 280с.
14. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинковий підхід як форма соціально-психологічного мислення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39 (42). С. 26–38.
15. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К. : Каравела. 2013. 232 с.
16. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2008. 296с.

References

1. Berns, R. (1986), *Razvyyte Ya – kontseptsyy u vospytanye* [Self-development - concepts and education]. Moscow: Prohress [in Russian].
2. Boryshevskyi, M. Y. (2012), *Osobystist u vymirakh samosvidomosti* [Personality in dimensions of self-awareness]. Sumy:Ellada [in Ukrainian].
3. Donets, O. I. (2008), *Rozvytok «Ja-kontseptsii» osobystosti u doroslomu vitsi / Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii* [Development of the "self-concept" of the individual in adulthood / Problems of general and pedagogical psychology]. No. 3. pp. 139–144 [in Ukrainian].
4. Kolyshko, A. M. (2014), *Psykholohiya samootnosheniya* [Self-attitude psychology]. Hrodno : HrHU [in Russian].

5. Leontev, D. A. (2003), *Psykholohyia smysla: pryroda, stroenye y dynamyka smyslovoi realnosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of meaningful reality]. Moscow: Smysl [in Russian].
6. Lyha, M.B. (2006), *Kachestvo zhyzny kak osnova sotsyalnoi bezopasnosti* [Quality of life as the basis of social security.]. Moscow: Hardaryky [in Russian].
7. Maksymenko, S. D. (2006), *Henezys sushchestvovaniya lychnosti* [The genesis of the existence of a person]. Kyiv: KMM [in Russian].
8. Manokha, I.P. (2001), *Psykholohiia potaiemnogo «Ia»* [Psychology of the secret "I"]. Kyiv: Polihrafknyha [in Ukrainian].
9. Myniurova, S. A. (2013), *Psykholohyia samopoznaniya y samorazvytiya* [Psychology of self-knowledge and self-development]. Ekaterynburh: UHPU [in Russian].
10. Tytarenko, T. M. (2016), *Psykholohiia zhyttietvorennia osobystosti v suchasnomu sviti* [The psychology of personality development in the modern world]. Kyiv: Milenium [in Ukrainian].
11. Rasskazova, E. Y. (2012), *Kachestvo zhyzny kak mezhdystsyplynarnaia problema: teoretycheskye podkhody y dyagnostyka kachestva zhyzny v psykholohyy, sotsyolohyy y medytsyne* [Quality of life as an interdisciplinary problem: theoretical approaches and diagnostics of quality of life in psychology, sociology and medicine.]. Theoretical and experimental psychology - Teoretycheskaia y eksperymentalnaia psykholohyia. № 2. pp. 59–71 [in Russian].
12. Rotenberh, V. (2010), *«Obraz Ya» y povedenye* [Self-image and behavior]. Yerusalym: MAKHANAYM [in Russian].
13. Subetto, A. Y. (2017), *Teoryia kachestva zhyzny* [Theory of quality of life]. Sankt-Peterburg: Asteryon [in Russian].
14. Tatenko, V. O. (2017), *Subiektno-vchynkovyi pidkhid yak forma sotsialno-psykholohichnoho myslennia* [Subject-act approach as a form of social-psychological thinking]. Scientific studies in social and political psychology -

Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. № 39 (42). pp. 26–38 [in Ukrainian].

15. Tytarenko, T. M. (2013), Suchasna psykholohiia osobystosti [Modern personality psychology]. Kyiv: Karavela [in Ukrainian].

16. Shamyonov, R. M. (2008), Subektyvnoe blagopoluchye lychnosty: psykholohycheskaia kartyna y faktory [Subjective well-being of a person: psychological picture and factors]. Saratov: Yzd-vo Sarat. un-ta [in Russian].

УДК 159.923

Кутєпова-Бредун В.Ю.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної психології та патопсихології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

vikuta15@i.ua

Шевченко Н.Ф.

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології освітньої діяльності

Запорізький національний університет

Альшаєва К.М.

здобувач вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем

спеціальності 053 Психологія

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

catherinealshaeva@gmail.com

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ ІЗ
ОСОБИСТІСНИМИ РИСАМИ
RESEARCH OF PROCRASTINATION AND ITS CONNECTION WITH
THE PERSONALITY TRAITS**

Анотація. У представлений науково-дослідницькій роботі розглядається явище прокрастинації та її зв'язок з особистісними рисами. Проаналізовано