

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та
національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

УДК 159.923.2:159.913

ПРОЦЕНКО Іванна Борисівна

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРОСЛОЇ
ОСОБИСТОСТІ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ І.Б. Проценко

Керівник роботи

викладач кафедри психології
Шикірава Н.М.

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 2025 року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(науковий ступінь, вчене звання)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти І.Б. Проценко захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Вікторія КОНЦЕДАЙЛО

АНОТАЦІЯ

Проценко І. Б. Особистісні чинники психічного здоров'я дорослої особистості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному теоретико-емпіричному дослідженню особистісних чинників психічного здоров'я дорослої особистості в умовах сучасних соціальних і професійних викликів. У теоретичному розділі здійснено аналіз психічного здоров'я як психологічного феномена в межах сучасних наукових підходів, розкрито його ресурсний та інтегративний характер, а також обґрунтовано специфіку розвитку особистості у дорослому віці.

Емпіричний розділ роботи ґрунтується на результатах дослідження, проведеного серед дорослих працівників закладу загальної середньої освіти Житомирської області з використанням комплексу стандартизованих психодіагностичних методик. У ході дослідження проаналізовано рівень психологічного благополуччя дорослої особистості, визначено структуру психічного здоров'я та встановлено статистично значущі зв'язки між показниками психологічного благополуччя й особистісними характеристиками. За результатами кореляційного та регресійного аналізу підтверджено провідну роль життєстійкості та загальної самооефективності у структурі психічного здоров'я дорослої особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, фахівців у сфері психічного здоров'я, а також у психопрофілактичних і психоосвітніх програмах для дорослого населення. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток особистісних ресурсів, підвищення психологічної стійкості та підтримку психологічного благополуччя.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне благополуччя, доросла особистість, особистісні чинники, життєстійкість, самоефективність, саморегуляція, психологічні ресурси.

ABSTRACT

Protsenko I. B. Personality factors of mental health in adulthood. – Qualification thesis manuscript.

Qualification thesis for obtaining the Master's degree in specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification thesis is devoted to a comprehensive theoretical and empirical study of personality factors of mental health in adulthood under contemporary social and professional challenges. The theoretical section analyzes mental health as a psychological phenomenon within modern scientific approaches, reveals its resource-based and integrative nature, and substantiates the specific features of personality development in adulthood.

The empirical section of the thesis is based on the results of a study conducted among adult employees of a general secondary education institution in Zhytomyr region using a set of standardized psychodiagnostic methods. The study examines the level of psychological well-being of adults, identifies the structure of mental health, and establishes statistically significant relationships between indicators of psychological well-being and personality characteristics. The results of correlation and regression analyses confirm the leading role of resilience and general self-efficacy in the structure of adult mental health.

The practical significance of the thesis lies in the possibility of applying the obtained results in the work of practicing psychologists, mental health professionals, as well as in psychoprophylactic and psychoeducational programs for the adult population. The proposed recommendations are aimed at developing personality resources, enhancing psychological resilience, and supporting psychological well-being.

Keywords: mental health, psychological well-being, adulthood, personality factors, resilience, self-efficacy, self-regulation, psychological resources.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ	
1.1 Психічне здоров'я як предмет психологічного аналізу в сучасних наукових підходах.....	11
1.2. Психологічні характеристики та закономірності розвитку особистості у дорослому віці:.....	14
1.3. Особистісні чинники психічного здоров'я дорослої особистості.....	17
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз рівня психічного здоров'я дорослої особистості.....	25
2.3. Дослідження зв'язку особистісних характеристик із показниками психічного здоров'я.....	29
Висновки до розділу 2	33
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ	
3.1. Психологічні ресурси та захисні механізми особистості.....	35
3.2. Особистісно орієнтовані підходи до профілактики психологічних порушень.....	36
3.3. Рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів психічного здоров'я.....	39
Висновки до розділу 3	42
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ВСТУП

Актуальність теми. Психічне здоров'я дорослої особистості є однією з ключових проблем сучасної психології, що перебуває на перетині індивідуального благополуччя та соціальної стабільності. Умови життя дорослої людини в XXI столітті характеризуються високим рівнем невизначеності, тривалими стресовими навантаженнями, необхідністю швидкої адаптації до соціальних, професійних і особистісних змін. У таких умовах саме внутрішні психологічні ресурси та особистісні характеристики визначають здатність людини зберігати психічну рівновагу, ефективно функціонувати та підтримувати задоволеність життям.

У сучасних наукових підходах психічне здоров'я розглядається як багатовимірне утворення, що виходить за межі медичної моделі та не зводиться лише до відсутності психопатології. Воно включає здатність до емоційної саморегуляції, автономності, адекватного самосприйняття, продуктивної взаємодії з соціальним середовищем, реалізації особистісного потенціалу та осмисленого життєвого вибору. Такий підхід відповідає положенням гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології, у межах яких психічне здоров'я тісно пов'язується з психологічним благополуччям, суб'єктністю та життєвою активністю особистості.

Особливого значення у вивченні психічного здоров'я набуває аналіз особистісних чинників, оскільки саме вони зумовлюють індивідуальні відмінності у сприйнятті життєвих подій, подоланні стресу та використанні внутрішніх ресурсів. Дослідження свідчать, що такі характеристики, як емоційна стабільність, життєстійкість, самоефективність, оптимізм, відповідальність, здатність до рефлексії та усвідомленого саморегулювання, відіграють провідну роль у підтримці психічного здоров'я в дорослому віці. У цьому контексті психічне здоров'я постає не як статичний стан, а як динамічний процес, тісно пов'язаний з особистісним розвитком та активною життєвою позицією.

У сучасних українських психологічних дослідженнях психічне здоров'я дорослої особистості розглядається крізь призму ресурсного підходу, що

поєднує аналіз особистісних властивостей, механізмів саморегуляції та здатності до подолання стресу. У працях О. М. Кокуна, Л. А. Найдьоновой, Н. В. Родіної психічне здоров'я пов'язується з рівнем життєстійкості, психологічної готовності до змін та ефективності копінг-стратегій у складних життєвих умовах. Дослідники підкреслюють, що саме особистісні ресурси визначають характер реагування дорослої людини на тривалі стресові впливи та виступають ключовими чинниками підтримки психологічного благополуччя.

Попри значну кількість наукових праць, проблема особистісних чинників психічного здоров'я дорослої особистості залишається актуальною та недостатньо систематизованою. У наукових дослідженнях часто аналізуються окремі аспекти психічного здоров'я або окремі особистісні характеристики, тоді як їх комплексний взаємозв'язок потребує подальшого емпіричного уточнення. Це зумовлює необхідність інтегративного підходу, спрямованого на виявлення сукупності особистісних чинників, що забезпечують психологічну стійкість і благополуччя дорослої особистості.

Мета дослідження полягає у теоретико-емпіричному аналізі особистісних чинників психічного здоров'я дорослої особистості та обґрунтуванні практичних рекомендацій щодо його підтримки і зміцнення.

Завдання дослідження полягають у:

- здійсненні теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми психічного здоров'я,
- визначенні ключових особистісних чинників,
- емпіричному дослідженні їх взаємозв'язку з показниками психічного здоров'я
- розробці практичних рекомендацій для психологічної практики.

Об'єктом дослідження є психічне здоров'я дорослої особистості.

Предметом дослідження є особистісні чинники психічного здоров'я дорослої особистості.

Теоретико-методологічною основою дослідження є концепції психологічного благополуччя, позитивної психології, теорії копінг-поведінки, а

також суб'єктний підхід та положення сучасної психології особистості. Дослідження ґрунтується на поєднанні теоретичного аналізу та емпіричних методів із застосуванням математико-статистичної обробки даних.

Методи та організація дослідження. Для реалізації мети дослідження було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку психічного здоров'я та його особистісних детермінант. Зокрема, рівень психічного здоров'я та психологічного благополуччя дорослої особистості оцінювався за допомогою Шкал психологічного благополуччя К. Ріфф. Особистісні характеристики досліджуваних вивчалися із застосуванням Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR в адаптації М. Кліманської та І. Галецької. Рівень загальної самоефективності визначався за допомогою Шкали загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, а психологічна стійкість оцінювалася з використанням Шкали життестійкості Коннора-Девідсона.

Для обробки та аналізу емпіричних даних застосовувалися методи математико-статистичної обробки, зокрема описова статистика, кореляційний та порівняльний аналіз.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в уточненні ролі особистісних чинників у структурі психічного здоров'я дорослої особистості та виявленні їх взаємозв'язків у сучасних соціальних умовах.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, у програмах психологічної підтримки, консультування та розвитку особистісних ресурсів дорослого населення.

Апробація та публікації результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати магістерського дослідження були апробовані та представлені на науково-практичних конференціях різного рівня, зокрема:

– на науково-практичній конференції «Студентські читання – 2024» Поліського національного університету у доповіді *«Фізична активність як ресурс психологічного відновлення дорослої особистості»*;

– на науково-практичній конференції «Студентські читання – 2025» Поліського національного університету у доповіді *«Психологічні особливості взаємозв'язку фізичної активності та благополуччя дорослої особистості»*;

– на міжнародній науково-практичній конференції «Наука, освіта і суспільство в умовах глобалізації: нові парадигми розвитку і міждисциплінарні рішення», що відбулася 19 грудня 2025 року в місті Бостон (США), у публікації *«Фізична активність як чинник психологічного благополуччя та відновлення дорослої особистості»*.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Список використаних джерел налічує 36 найменувань, з яких 8 подано іноземними мовами. Загальний обсяг роботи становить 48 сторінок, основний текст викладено на 42 сторінках, робота містить 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психічне здоров'я як предмет психологічного аналізу в сучасних наукових підходах

Психічне здоров'я є однією з базових категорій сучасної психологічної науки, що відображає якість функціонування особистості на когнітивному, емоційному, поведінковому та соціальному рівнях. Упродовж тривалого часу дане поняття перебувало переважно в межах медичної парадигми та ототожнювалося з відсутністю психічних розладів [2, 5, 6]. Однак розвиток психології особистості, соціальної та позитивної психології зумовив суттєве розширення його змісту та перехід до багатовимірного розуміння психічного здоров'я. У сучасних психологічних підходах психічне здоров'я розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає здатність індивіда до ефективної адаптації, саморегуляції та продуктивної взаємодії з навколишнім середовищем. Такий підхід підкреслює активну роль особистості у підтримці власного психічного стану та відмовляється від редукції психічного здоров'я до суто клінічних показників. У центрі уваги перебуває функціонування людини в повсякденному житті, її здатність реалізовувати особистісний потенціал і досягати психологічної рівноваги [4, 7].

Одним із фундаментальних зрушень у розумінні психічного здоров'я став перехід від дефіцитарної моделі до континуальної. У межах цього підходу психічне здоров'я і психічні порушення розглядаються не як взаємовиключні стани, а як полюси єдиного континууму [11, 14]. Це дозволяє аналізувати індивідуальні відмінності у рівні психологічного функціонування навіть за відсутності клінічних симптомів та зосереджувати увагу на факторах, що сприяють психологічному благополуччю.

Вагомий внесок у психологічне осмислення психічного здоров'я зробив гуманістичний підхід, у межах якого воно пов'язується з самореалізацією, автентичністю та особистісним зростанням. Психічно здорова особистість у цьому контексті характеризується здатністю до усвідомленого вибору, відповідальності за власне життя та відкритості до нового досвіду. Психічне здоров'я постає як динамічний процес розвитку, а не як фіксований стан [22, 34].

Екзистенційна психологія розглядає психічне здоров'я через призму смислотворення та ставлення людини до фундаментальних екзистенційних питань. Здатність особистості знаходити сенс у власному досвіді, приймати неминучі життєві обмеження та відповідально ставитися до свободи вибору розглядається як важлива умова психологічної стійкості. У цьому підході психічне здоров'я тісно пов'язується з внутрішньою узгодженістю та цілісністю Я [21].

Суттєвий вплив на сучасне розуміння психічного здоров'я має позитивна психологія, яка змістила фокус досліджень із патології на ресурси та сильні сторони особистості. Психічне здоров'я в цьому контексті ототожнюється з високим рівнем психологічного благополуччя, позитивного емоційного функціонування та задоволеності життям. Такий підхід акцентує увагу на розвитку адаптивних особистісних характеристик, що сприяють стійкості до стресу [23, 26].

У межах когнітивно-поведінкової традиції психічне здоров'я аналізується через ефективність когнітивних схем, переконань і поведінкових стратегій. Адаптивні способи інтерпретації подій, реалістичне мислення та гнучкі поведінкові реакції розглядаються як важливі умови підтримки психічного здоров'я. Порушення психологічного функціонування в цьому підході пов'язуються з неадаптивними когнітивними патернами та дефіцитом навичок саморегуляції [3, 18].

Соціально-психологічні підходи розглядають психічне здоров'я у тісному зв'язку з якістю міжособистісних стосунків та соціального функціонування. Соціальна підтримка, відчуття належності, здатність до конструктивної

комунікації та соціальної взаємодії виступають важливими предикторами психологічного благополуччя. У цьому контексті психічне здоров'я постає як результат взаємодії індивідуальних і соціальних чинників. Особливого значення у сучасних дослідженнях набуває салютогенетичний підхід, у межах якого психічне здоров'я розглядається як результат здатності особистості ефективно справлятися зі стресовими впливами. Центральним поняттям цього підходу є почуття когерентності, що відображає сприйняття світу як зрозумілого, керованого та осмисленого. Високий рівень когерентності пов'язується з більшою психологічною стійкістю та кращими показниками психічного здоров'я [8, 13].

У сучасній психології все більшого поширення набуває ресурсний підхід, відповідно до якого психічне здоров'я визначається наявністю та ефективним використанням внутрішніх і зовнішніх ресурсів. До таких ресурсів належать особистісні риси, навички саморегуляції, соціальна підтримка та життєвий досвід. Психічне здоров'я в цьому випадку розглядається як здатність мобілізувати ресурси у відповідь на життєві виклики [1, 16].

Психологія розвитку акцентує увагу на віковій специфіці психічного здоров'я та розглядає його як результат проходження ключових життєвих етапів. У дорослому віці психічне здоров'я пов'язується з успішним вирішенням завдань професійної реалізації, побудови близьких стосунків та підтримки особистісної цілісності. Порушення на цих рівнях можуть негативно впливати на загальний психологічний стан. У межах особистісно-орієнтованих підходів психічне здоров'я розглядається як показник узгодженості між Я-концепцією, життєвими цілями та реальною поведінкою особистості. Внутрішні конфлікти, розбіжності між очікуваннями та можливостями розглядаються як чинники ризику зниження психічного здоров'я. Натомість цілісність і послідовність особистісної структури сприяють психологічній стабільності [9].

Сучасні інтегративні моделі психічного здоров'я намагаються поєднати різні теоретичні підходи в єдину систему. У таких моделях психічне здоров'я постає як багаторівневе утворення, що включає біологічні, психологічні та

соціальні компоненти. Це дозволяє більш повно враховувати складність і багатофакторність даного феномена [20, 32].

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення зв'язку між психічним здоров'ям і особистісними характеристиками. Психічне здоров'я дедалі частіше розглядається як результат взаємодії стійких рис особистості та ситуаційних чинників. Такий підхід відкриває можливості для емпіричного аналізу індивідуальних відмінностей у психологічному функціонуванні.

1.2. Психологічні характеристики та закономірності розвитку особистості у дорослому віці

Дорослий вік у психології розглядається як тривалий і внутрішньо диференційований етап життєвого шляху особистості, що характеризується відносною стабільністю психічних структур за одночасної відкритості до подальших змін і розвитку. На відміну від дитинства та підліткового віку, де домінують процеси формування базових психічних функцій, у дорослості на перший план виходять питання реалізації особистісного потенціалу, самовизначення та відповідальності за власний життєвий шлях [10, 25].

У сучасній психології дорослість розглядається не як статичний період «завершеного розвитку», а як динамічний процес, що включає безперервні зміни у мотиваційній, ціннісній та смисловій сферах. Особистісний розвиток у дорослому віці відбувається в умовах поєднання стабільних характеристик із необхідністю адаптації до нових життєвих вимог, що зумовлює складну взаємодію стійкості та гнучкості психіки.

Однією з провідних психологічних характеристик дорослої особистості є сформованість Я-концепції та відносна стабільність ідентичності. У дорослому віці Я-концепція набуває більшої цілісності, узгодженості та реалістичності, що забезпечує внутрішню визначеність особистості та послідовність поведінки. Водночас ідентичність не є раз і назавжди завершеною, а може зазнавати трансформацій у відповідь на значущі життєві події. Важливою закономірністю

розвитку особистості у дорослому віці є зростання ролі рефлексії та усвідомленого саморегулювання. Доросла людина здатна не лише діяти відповідно до зовнішніх вимог, а й аналізувати власні мотиви, емоційні стани та поведінкові стратегії. Це створює передумови для більш гнучкого реагування на життєві труднощі та підтримки психологічної рівноваги [15, 18].

Мотиваційна сфера дорослої особистості зазнає якісних змін, пов'язаних із переорієнтацією від зовнішніх до внутрішніх мотивів. Якщо на ранніх етапах дорослості домінує прагнення до соціального та професійного утвердження, то з часом зростає значущість смислових орієнтацій, самореалізації та відповідності життя власним цінностям. Така трансформація мотивації впливає на загальний рівень психологічного благополуччя [12].

Ціннісно-смилова сфера відіграє ключову роль у розвитку особистості в дорослому віці. Здатність формувати довгострокові життєві цілі, надавати сенс власному досвіду та інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє є важливою умовою особистісної цілісності. Порушення смислової узгодженості життя може негативно позначатися на психічному здоров'ї [17].

Емоційна сфера дорослої особистості характеризується зростанням здатності до емоційної регуляції та диференціації переживань. У дорослому віці зменшується імпульсивність емоційних реакцій, натомість посилюється здатність до усвідомленого керування емоційними станами. Це сприяє стабільності міжособистісних відносин і ефективному подоланню стресових ситуацій. Водночас дорослий вік не є періодом повної емоційної гармонії. Професійні, сімейні та соціальні ролі створюють високий рівень емоційного навантаження, що може призводити до напруження, виснаження та внутрішніх конфліктів. Здатність особистості усвідомлювати та конструктивно опрацьовувати такі стани є важливою умовою збереження психічного здоров'я [13, 19].

Професійна діяльність виступає одним із провідних чинників розвитку особистості у дорослому віці. Саме в професійній сфері реалізуються такі психологічні якості, як відповідальність, самостійність, цілеспрямованість та

здатність до прийняття рішень. Успішна професійна самореалізація позитивно впливає на самооцінку та відчуття життєвої компетентності [16, 19, 23].

Разом із тим професійна сфера може бути джерелом хронічного стресу, особливо за умов високих вимог, невизначеності або обмежених ресурсів. У таких ситуаціях особистісні характеристики, зокрема життєстійкість, самоефективність і здатність до адаптації, відіграють вирішальну роль у збереженні психологічного благополуччя. Міжособистісні стосунки є ще одним важливим контекстом розвитку особистості у дорослому віці. Якість близьких і соціальних зв'язків суттєво впливає на емоційний стан, самооцінку та відчуття підтримки. Здатність будувати зрілі, взаємно відповідальні стосунки розглядається як показник психологічної зрілості [15, 24].

У дорослому віці відбувається ускладнення соціальних ролей та зростає потреба в балансі між різними сферами життя. Поєднання професійних, сімейних і особистісних завдань вимагає високого рівня саморегуляції та пріоритизації. Порухення цього балансу може негативно впливати на психічний стан особистості. Важливою закономірністю розвитку особистості в дорослому віці є зростання відповідальності за власні життєві рішення. Доросла людина дедалі більше усвідомлює причинно-наслідкові зв'язки між власними виборами та життєвими наслідками, що сприяє формуванню внутрішнього локусу контролю та почуття автономності.

Когнітивна сфера дорослої особистості характеризується відносною стабільністю базових інтелектуальних функцій за одночасного розвитку практичного та рефлексивного мислення [21, 27].

Досвід і накопичені знання дозволяють дорослій людині ефективніше вирішувати складні життєві завдання, спираючись на інтеграцію раціональних і інтуїтивних процесів.

Особистісний розвиток у дорослому віці нерідко супроводжується кризовими періодами, які виступають точками переосмислення життєвих цілей і цінностей. Такі кризи можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер залежно від особистісних ресурсів і здатності до рефлексії.

Психологічна зрілість у дорослому віці проявляється у здатності приймати неоднозначність і складність життєвих ситуацій [3, 28].

Доросла особистість поступово відмовляється від чорно-білого мислення та набуває більш диференційованого бачення себе і світу. Це сприяє толерантності до невизначеності та психологічній гнучкості.

Значущою характеристикою дорослої особистості є здатність до самопідтримки та внутрішньої опори. У міру зменшення зовнішніх джерел підтримки доросла людина дедалі більше спирається на власні психологічні ресурси, що підвищує роль особистісних чинників у збереженні психічного здоров'я.

У дорослому віці особистість активно інтегрує минулий досвід у структуру власної ідентичності. Осмислення життєвих досягнень і втрат, прийняття власної історії сприяють формуванню цілісного образу Я та зменшенню внутрішніх суперечностей.

1.3. Особистісні чинники психічного здоров'я дорослої особистості

Психічне здоров'я дорослої особистості формується під впливом сукупності чинників, серед яких особистісні характеристики посідають провідне місце [31].

На відміну від зовнішніх умов, які можуть змінюватися незалежно від волі людини, особистісні чинники визначають спосіб інтерпретації життєвих подій, вибір поведінкових стратегій та рівень психологічної стійкості. У цьому контексті психічне здоров'я розглядається як результат активної взаємодії особистості з життєвим середовищем [29].

У сучасній психології особистісні чинники психічного здоров'я трактуються як відносно стійкі психологічні утворення, що забезпечують адаптивність, саморегуляцію та цілісність функціонування особистості. Вони включають як структурні характеристики особистості, так і динамічні процеси, пов'язані з регуляцією поведінки, емоцій і когнітивної діяльності. Такий підхід

дозволяє розглядати психічне здоров'я не ізольовано, а в системному зв'язку з особистісним розвитком. Одним із базових особистісних чинників психічного здоров'я є емоційна стабільність. Вона відображає здатність особистості підтримувати відносну рівновагу емоційних станів, уникати надмірної реактивності та ефективно відновлюватися після стресових впливів. Високий рівень емоційної стабільності пов'язується з нижчою вразливістю до тривожних і депресивних станів та вищим рівнем психологічного благополуччя [20, 30].

Важливим чинником психічного здоров'я дорослої особистості є сформованість саморегуляції. Саморегуляція охоплює здатність планувати власну діяльність, контролювати емоційні реакції, коригувати поведінку відповідно до ситуаційних вимог і довгострокових цілей. Недостатній рівень саморегуляції підвищує ризик дезадаптації та психологічного виснаження в умовах тривалого стресу [31].

Самоефективність виступає одним із ключових ресурсних чинників психічного здоров'я. Вона відображає переконаність особистості у власній здатності впливати на події та успішно долати труднощі.

Високий рівень самоефективності сприяє активному подоланню проблемних ситуацій, зниженню рівня тривоги та формуванню конструктивних копінг-стратегій.

Життєстійкість як особистісна характеристика відіграє суттєву роль у підтримці психічного здоров'я дорослої особистості. Вона включає залученість у життєві події, відчуття контролю над власним життям та готовність сприймати труднощі як можливості для розвитку. Особи з високим рівнем життєстійкості демонструють кращу адаптацію до стресових і кризових ситуацій [11, 33].

Ціннісно-смилова сфера є важливим особистісним чинником психічного здоров'я. Наявність усвідомлених життєвих цілей, відчуття сенсу та значущості власної діяльності сприяють психологічній стабільності та зниженню ризику екзистенційної фрустрації.

Втрата смислових орієнтирів, навпаки, може призводити до зниження рівня психічного здоров'я навіть за зовні сприятливих умов.

Самоприйняття виступає важливим показником психологічної зрілості та чинником психічного здоров'я. Здатність приймати власні сильні й слабкі сторони, реалістично оцінювати себе та уникати надмірної самокритики сприяє формуванню позитивного образу Я. Низький рівень самоприйняття часто супроводжується внутрішніми конфліктами та підвищеною емоційною напругою [16, 35].

Особистісна автономність є ще одним значущим чинником психічного здоров'я дорослої людини. Вона проявляється у здатності приймати самостійні рішення, спиратися на власні цінності та нести відповідальність за власний вибір. Високий рівень автономності сприяє психологічній незалежності та зменшує вразливість до зовнішнього тиску. Внутрішній локус контролю тісно пов'язаний із психічним здоров'ям, оскільки визначає суб'єктивне відчуття керованості власного життя. Особи з внутрішнім локусом контролю схильні розглядати життєві події як результат власних дій, що підвищує їхню активність і відповідальність. Зовнішній локус контролю, навпаки, асоціюється з відчуттям безпорадності та зниженням психологічної стійкості [36].

Риси особистості в межах п'ятифакторної моделі також мають суттєвий зв'язок із психічним здоров'ям. Зокрема, добросовісність і відкритість досвіду пов'язані з кращою адаптацією та гнучкістю, тоді як високий рівень нейротизму асоціюється з підвищеним ризиком емоційних порушень. Аналіз особистісних рис дозволяє прогнозувати індивідуальні відмінності у психологічному функціонуванні [31, 34, 36].

Емпатійність і здатність до побудови позитивних міжособистісних стосунків також виступають чинниками психічного здоров'я. Соціальна включеність, підтримка та відчуття прийняття з боку інших сприяють зниженню рівня психологічного напруження та підвищенню суб'єктивного благополуччя. Дефіцит міжособистісних зв'язків може негативно впливати на психічний стан дорослої особистості. Рефлексивність як здатність до усвідомлення власних переживань і поведінки є важливим механізмом підтримки психічного здоров'я. Рефлексія дозволяє особистості аналізувати власний досвід, робити висновки та

коригувати життєві стратегії. За надмірної або недостатньої рефлексивності можливі порушення психологічної рівноваги.

Адаптивні копінг-стратегії відіграють суттєву роль у збереженні психічного здоров'я. Використання проблемно-орієнтованих і емоційно усвідомлених стратегій сприяє конструктивному подоланню труднощів. Унікальні та дезадаптивні копінг-стратегії, навпаки, можуть поглиблювати психологічні проблеми. Здатність до емоційної регуляції є одним із центральних механізмів підтримки психічного здоров'я. Усвідомлене управління емоційними реакціями дозволяє зменшувати інтенсивність негативних переживань і підтримувати стабільний психологічний стан. Порушення емоційної регуляції підвищує ризик розвитку хронічного стресу [3, 14].

Особистісна гнучкість розглядається як важливий чинник адаптації в умовах змін. Здатність переглядати власні переконання, змінювати стратегії поведінки та приймати новий досвід сприяє збереженню психічного здоров'я в динамічному соціальному середовищі.

Відповідальність за власне життя та рішення є показником психологічної зрілості дорослої особистості. Усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між діями та їх наслідками сприяє формуванню внутрішньої опори та зменшенню рівня тривоги. Відмова від відповідальності може негативно впливати на психічне здоров'я.

Особистісні чинники психічного здоров'я не діють ізольовано, а утворюють складну систему взаємопов'язаних характеристик. Їхній вплив залежить від життєвого контексту, соціальних умов і рівня розвитку особистості. Саме системний підхід дозволяє адекватно оцінювати роль особистісних детермінант у підтримці психічного здоров'я.

Висновки до розділу 1

Встановлено, що домінуючими є континуальний, гуманістичний, ресурсний та інтегративний підходи, у межах яких психічне здоров'я інтерпретується як процес підтримання психологічної рівноваги та благополуччя в умовах життєвих викликів. Акцентовано увагу на переході від дефіцитарного розуміння психічного здоров'я до орієнтації на особистісні ресурси та сильні сторони.

Обґрунтовано, що дорослий вік є специфічним етапом особистісного розвитку, який характеризується поєднанням відносної стабільності особистісних структур і водночас відкритості до подальших змін. Визначено, що провідними психологічними характеристиками дорослої особистості є сформована ідентичність, здатність до рефлексії, саморегуляції, відповідальності за власний життєвий вибір, а також інтеграція професійних, сімейних і соціальних ролей.

Проаналізовано основні закономірності розвитку особистості у дорослому віці, серед яких особливе значення мають трансформація мотиваційної та ціннісно-сислової сфер, розвиток емоційної регуляції, зростання ролі внутрішніх психологічних ресурсів і суб'єктної позиції особистості. Показано, що порушення балансу між життєвими ролями, смисловими орієнтаціями та особистісними можливостями може негативно впливати на психічне здоров'я.

Доведено, що особистісні чинники відіграють системоутворювальну роль у підтримці психічного здоров'я дорослої особистості. До ключових особистісних детермінант віднесено емоційну стабільність, саморегуляцію, самоефективність, життєстійкість, автономність, самоприйняття, внутрішній локус контролю, ціннісно-сміслові орієнтації та адаптивні копінг-стратегії.

Підкреслено, що зазначені чинники не функціонують ізольовано, а перебувають у складній взаємодії, утворюючи цілісну систему психологічних ресурсів, які визначають індивідуальні відмінності у рівні психічного здоров'я.

Їхній вплив опосередковується соціальним контекстом, життєвим досвідом та особливостями дорослого вікового етапу.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організоване з метою виявлення особистісних чинників психічного здоров'я дорослої особистості та встановлення характеру їх взаємозв'язку з показниками психологічного благополуччя. Дослідження проводилося на базі Андрушівської гімназії № 2 Житомирської області, Бердичівського району, м. Андрушівка, що дозволило розглядати психічне здоров'я дорослих у реальному професійному та соціальному контексті.

У дослідженні взяли участь 48 респондентів дорослого віку, які перебувають у трудових відносинах із закладом загальної середньої освіти. Середній вік досліджуваних становив $41,6 \pm 8,9$ року. До вибірки увійшли 38 жінок (79,2 %) та 10 чоловіків (20,8 %), що відповідає гендерній структурі працівників закладів освіти. За стажем професійної діяльності респонденти були розподілені таким чином: до 10 років – 14 осіб (29,2 %), від 11 до 20 років – 19 осіб (39,6 %), понад 20 років – 15 осіб (31,2 %).

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності та добровільної участі з дотриманням етичних стандартів психологічного дослідження. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні, були поінформовані про його мету та гарантії анонімності й конфіденційності отриманих даних. Участь у дослідженні не передбачала жодних ризиків для психічного чи фізичного стану респондентів. Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми психічного здоров'я та його особистісних детермінант, що дозволило обґрунтувати концептуальні засади дослідження та сформулювати його логіку. На другому етапі проводилося

емпіричне обстеження респондентів із використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Третій етап включав математико-статистичну обробку та інтерпретацію отриманих результатів.

Для оцінки психічного здоров'я та психологічного благополуччя дорослої особистості застосовувалися Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, які дозволяють дослідити багатовимірну структуру психічного здоров'я за такими компонентами, як самоприйняття, автономність, позитивні міжособистісні стосунки, контроль над середовищем, цілеспрямованість життя та особистісне зростання.

Особистісні характеристики респондентів досліджувалися за допомогою Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR в адаптації М. Кліманської та І. Галецької, що забезпечило оцінку базових особистісних рис у межах п'ятифакторної моделі особистості. Рівень загальної самоефективності визначався із застосуванням Шкали загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, яка відображає суб'єктивну впевненість у здатності ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях. Для оцінки психологічної стійкості використовувалася Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона, що дозволяє дослідити здатність до подолання стресу та відновлення психологічної рівноваги. Збір емпіричних даних здійснювався в груповій формі в умовах звичного професійного середовища. Час виконання діагностичного пакета становив у середньому 40 хвилин. Усі методики застосовувалися відповідно до стандартних інструкцій, що забезпечувало надійність і порівнюваність результатів.

Для обробки та аналізу емпіричних даних використовувалися методи математико-статистичної обробки. Зокрема, застосовувалася описова статистика для визначення середніх значень і стандартних відхилень досліджуваних показників, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між особистісними характеристиками та показниками психічного здоров'я, а також порівняльний аналіз для дослідження відмінностей між групами респондентів за рівнем психологічного благополуччя.

2.2. Аналіз рівня психічного здоров'я дорослої особистості

Аналіз рівня психічного здоров'я дорослої особистості здійснювався на основі показників психологічного благополуччя за Шкалами К. Ріфф, які операціоналізують психічне здоров'я як систему взаємопов'язаних компонентів позитивного психологічного функціонування.

У межах нашого дослідження інтегральний рівень психічного здоров'я інтерпретувався через профіль психологічного благополуччя, який включає самоприйняття, позитивні стосунки, автономність, контроль над середовищем, цілеспрямованість життя та особистісне зростання.

Загалом розподіли за більшістю шкал мали близький до нормального характеру, при цьому в окремих показниках спостерігалася помірна асиметрія, типова для психологічних даних у професійних вибірках. Це створило підстави для використання в подальшому як параметричних, так і непараметричних процедур залежно. Для інтерпретації рівня психічного здоров'я основним було узагальнення середніх значень та аналіз структури профілю благополуччя.

Таблиця 2.1

**Описова статистика показників психологічного благополуччя
(Шкали К. Ріфф), N = 48**

Показники психологічного благополуччя	M	SD	Min	Max
Самоприйняття	4,18	0,62	2,80	5,50
Позитивні стосунки з іншими	4,46	0,58	3,10	5,70
Автономність	3,72	0,66	2,40	5,10
Контроль над середовищем	4,05	0,60	2,70	5,30
Цілеспрямованість життя	4,34	0,55	3,00	5,60
Особистісне зростання	4,11	0,57	2,90	5,40
Інтегральний індекс психологічного благополуччя	4,14	0,47	3,05	5,12

Отримані результати свідчать, що загальний рівень психологічного благополуччя в досліджуваній вибірці перебуває в межах середнього з

тенденцією до підвищеного ($M = 4,14$). Профіль благополуччя є відносно збалансованим, проте демонструє виразні акценти. Найвищі значення зафіксовано за шкалами позитивних стосунків ($M = 4,46$) та цілеспрямованості життя ($M = 4,34$). Це є психологічно закономірним для дорослих, залучених до професійної діяльності у сфері освіти, де якість соціальної взаємодії та смислова зорієнтованість на результати й розвиток інших виступають важливими складовими професійної ідентичності.

Високі показники позитивних стосунків можуть інтерпретуватися як ознака сформованих соціально-комунікативних ресурсів, здатності до підтримувальної взаємодії, кооперації та емпатійного залучення. Для педагогічного середовища ці характеристики не лише сприяють ефективній професійній діяльності, а й виконують функцію буфера стресу, оскільки соціальна підтримка та якісні взаємини послаблюють негативний вплив хронічного навантаження. Водночас розмах значень за шкалою ($Min = 3,10$; $Max = 5,70$) вказує на індивідуальні відмінності, що можуть бути пов'язані з особистісними рисами, стилями комунікації та загальною психологічною ресурсністю.

Показник цілеспрямованості життя виявився другим за вираженістю. Це відображає наявність у більшості респондентів відносно чітких життєвих цілей, усвідомлених пріоритетів і відчуття смислової визначеності.

Для дорослої особистості смислова організація досвіду є центральним механізмом підтримки психологічної стійкості. У практичному вимірі високі значення за цією шкалою свідчать про те, що більшість учасників мають внутрішні орієнтири, які допомагають структурувати повсякденну активність і зберігати мотиваційну стабільність.

Показники самоприйняття ($M = 4,18$) та особистісного зростання ($M = 4,11$) характеризують психологічне здоров'я з боку ставлення до себе та переживання власного розвитку. Значення самоприйняття вказує на відносно реалістичне й позитивне ставлення до власних якостей і життєвого досвіду. Утім, наявність нижчих індивідуальних значень ($Min = 2,80$) може свідчити про існування

підгрупи дорослих із підвищеною самокритичністю, сумнівами у власній компетентності та схильністю до негативних самооцінних суджень. У педагогічній сфері такі тенденції часто посилюються перфекціонізмом, високими моральними стандартами та зовнішньою оцінністю діяльності.

Показник особистісного зростання відображає відкритість до нового досвіду та переживання розвитку як значущої життєвої цінності. Середній рівень із тенденцією до підвищеного може інтерпретуватися як наявність у більшості респондентів установки на професійне й особистісне вдосконалення. Водночас помірна варіативність ($SD = 0,57$) вказує, що інтенсивність переживання розвитку є неоднаковою: частина дорослих демонструє високий розвитковий потенціал, тоді як інші можуть перебувати у стані стагнації або вичерпання ресурсів, що знижує відчуття перспективності та внутрішнього прогресу.

Контроль над середовищем ($M = 4,05$) відображає здатність ефективно організовувати повсякденне життя, управляти вимогами середовища та впливати на події у межах доступних можливостей. Отримані значення свідчать про загалом достатній рівень організованості й адаптивної ефективності. Водночас показник не є максимальним, що може бути пов'язано з об'єктивними характеристиками професійного середовища, зокрема регламентованістю, високими вимогами та обмеженою автономією у прийнятті рішень.

Найнижчим компонентом у профілі благополуччя виявилася автономність ($M = 3,72$). Це важливий результат, оскільки автономність у моделі К. Ріфф означає психологічну незалежність, здатність спиратися на власні переконання та зберігати внутрішню позицію за умов зовнішнього тиску. Знижені показники автономності в педагогічній вибірці можуть відображати дію організаційних норм, адміністративного контролю, стандартизації діяльності та соціального очікування відповідності ролі. При цьому автономність є не лише рисою незалежності, а й індикатором зрілості самовизначення; відповідно її відносно нижчий рівень може виступати фактором вразливості щодо професійного виснаження, особливо в умовах конфлікту цінностей або перевантаження.

Для більш предметної інтерпретації інтегрального рівня психічного здоров'я було проведено ранжування респондентів за рівнями психологічного благополуччя. Як критерії використовувалися умовні інтервали: низький рівень (до 3,50 бала), середній рівень (3,51–4,50 бала), високий рівень (понад 4,50 бала).

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями інтегрального психологічного благополуччя, N = 48

Рівень психологічного благополуччя	Кількість (n)	Частка (%)
Низький	7	14,6
Середній	29	60,4
Високий	12	25,0

Переважаання середнього рівня (60,4 %) свідчить, що більшість дорослих демонструють достатній рівень психологічного функціонування без ознак вираженої дезадаптації, однак їх ресурсність не є максимальною і може змінюватися залежно від інтенсивності стресорів.

Частка високого рівня (25,0 %) вказує на наявність респондентів із вираженим психологічним ресурсом, здатністю підтримувати стабільно високі показники благополуччя.

Одночасно наявність групи низького рівня (14,6 %) є важливою з позиції практичної психології, оскільки ці дорослі потенційно потребують цільової психопрофілактики, розвитку ресурсів та підтримки стратегій саморегуляції.

У групі низького благополуччя спостерігається зниження самоприйняття, контрольованості середовища та відчуття особистісного зростання, що проявляється у втомі від ролей, сумнівах щодо власної ефективності та переживанні обмеженості життєвих можливостей. Високий рівень, навпаки, характеризується більшою узгодженістю компонентів, кращою інтеграцією життєвих цілей, внутрішньою опорою, вищою якістю соціальних контактів та більшою автономністю у прийнятті рішень.

Окрему увагу в аналізі рівня психічного здоров'я було приділено профільним співвідношенням шкал. У цій вибірці простежується типовий для професій допомагаючого типу профіль: високі показники стосунків і цілеспрямованості поєднуються з відносно нижчим рівнем автономності. Це може вказувати на те, що ресурс психічного здоров'я підтримується насамперед через соціальну включеність і смислову зорієнтованість, тоді як автономність потребує додаткової психологічної підтримки. Це означає, що профілактичні програми мають бути спрямовані не лише на емоційне розвантаження, а й на розвиток навичок психологічних меж, самопідтримки, самоповаги та внутрішньої позиції.

У межах описового аналізу також було враховано професійний стаж як потенційний контекстний чинник рівня благополуччя. Узагальнено можна зазначити, що в групі зі стажем понад 20 років частіше виявляються нижчі значення за показниками особистісного зростання та автономності, що є психологічно зрозумілим у контексті накопиченої втоми, меншої гнучкості рольових змін та більшої чутливості до регламентованості професійного середовища. Натомість респонденти зі стажем до 10 років частіше демонструють вищі значення за шкалою особистісного зростання, що може відображати висхідну фазу професійної динаміки та інвестицію в розвиток компетентностей.

Загалом результати аналізу рівня психічного здоров'я дозволяють зробити висновок, що досліджувана вибірка дорослих характеризується достатнім рівнем психологічного благополуччя з виразною ресурсною основою у сфері міжособистісних стосунків і смислової організації життя. Водночас відносно нижчі показники автономності та наявність частки респондентів із низьким рівнем інтегрального благополуччя вказують на наявність зон психологічної вразливості.

2.3. Дослідження зв'язку особистісних характеристик із показниками психічного здоров'я

Для дослідження зв'язків використовувався кореляційний аналіз. Застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Аналіз проводився між інтегральним індексом психологічного благополуччя та основними особистісними змінними, зокрема базовими рисами особистості за TIPI-UKR, показниками загальної самоефективності та життєстійкості.

Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих кореляцій.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між рисами особистості (TIPI-UKR) та інтегральним індексом психологічного благополуччя, N = 48

Риси особистості	r	p
Екстраверсія	0,34	< 0,05
Доброзичливість	0,41	< 0,01
Добросовісність	0,46	< 0,01
Емоційна стабільність	0,52	< 0,001
Відкритість досвіду	0,29	< 0,05

Як видно з таблиці, найбільш тісний зв'язок із психологічним благополуччям має емоційна стабільність ($r = 0,52$), що підтверджує її роль як одного з провідних особистісних чинників психічного здоров'я. Особи з вищою емоційною стабільністю демонструють кращу здатність до регуляції емоційних станів, нижчу схильність до тривоги та більшу психологічну рівновагу.

Помірно виражені позитивні зв'язки виявлено також для добросовісності та доброзичливості. Це свідчить про те, що відповідальність, організованість і здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я. Менш виражений, але статистично значущий зв'язок екстраверсії з благополуччям може відображати роль соціальної активності та включеності у підтримці психологічного ресурсу.

Наступним кроком було проаналізовано зв'язок між показниками психічного здоров'я та ресурсними особистісними характеристиками, зокрема загальною самоефективністю та життєстійкістю.

Кореляційні зв'язки між ресурсними особистісними характеристиками та психологічним благополуччям, N = 48

Показники	r	p
Загальна самоефективність	0,58	< 0,001
Життєстійкість (Connor–Davidson)	0,62	< 0,001

Отримані результати свідчать про наявність сильних позитивних кореляцій між психологічним благополуччям та як самоефективністю, так і життєстійкістю. Найвищий коефіцієнт кореляції зафіксовано для життєстійкості ($r = 0,62$), що вказує на її системоутворювальну роль у структурі психічного здоров'я дорослої особистості. Особи з вищим рівнем життєстійкості характеризуються більшою адаптивністю, здатністю до відновлення після стресу та збереженням внутрішньої рівноваги в складних умовах.

Загальна самоефективність також виявилася значущим предиктором психічного здоров'я. Високий рівень віри у власні можливості сприяє активному подоланню труднощів, зменшенню переживання безпорадності та підтримці позитивного самосприйняття.

Для поглибленого аналізу було здійснено множинний регресійний аналіз з метою визначення відносного внеску окремих особистісних характеристик у варіативність психічного здоров'я. Як залежну змінну було обрано інтегральний індекс психологічного благополуччя, а як незалежні змінні – емоційну стабільність, добросовісність, загальну самоефективність та життєстійкість.

Таблиця 2.5

Результати множинного регресійного аналізу (залежна змінна – психологічне благополуччя)

Предиктори	β	t	p
Емоційна стабільність	0,29	2,41	< 0,05
Добросовісність	0,21	1,98	< 0,05
Загальна самоефективність	0,33	2,87	< 0,01
Життєстійкість	0,38	3,24	< 0,01
$R^2 = 0,54$			

Модель виявилася статистично значущою та пояснює 54 % варіативності показників психологічного благополуччя. Найбільший стандартизований внесок у модель має життєстійкість, що підтверджує її провідну роль серед особистісних чинників психічного здоров'я. Значущий внесок також демонструє загальна самоефективність, яка виступає важливим механізмом активного подолання життєвих труднощів. Емоційна стабільність і добросовісність, хоча й мають менший вклад, залишаються значущими предикторами психічного здоров'я.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що психічне здоров'я дорослої особистості має виразну особистісну детермінацію. Найбільш значущими чинниками виступають ресурсні характеристики, пов'язані зі здатністю до саморегуляції, стресостійкості та впевненості у власних можливостях. Базові риси особистості опосередковують цей вплив, створюючи індивідуальні відмінності у рівні психологічного благополуччя.

Результати кореляційного та регресійного аналізу емпірично підтверджують положення про провідну роль особистісних чинників у структурі психічного здоров'я дорослої особистості та створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів і підтримку психологічного благополуччя, що буде розкрито у наступному розділі роботи.

Висновки до розділу 2

За результатами аналізу рівня психічного здоров'я встановлено, що переважна більшість досліджуваних характеризується середнім рівнем психологічного благополуччя з тенденцією до підвищеного. Профіль психічного здоров'я є відносно збалансованим, із домінуванням показників позитивних міжособистісних стосунків і цілеспрямованості життя, що відображає значущість соціальної включеності та смислової організації життєдіяльності для дорослої особистості. Водночас виявлено відносно нижчі показники автономності, що може свідчити про вплив організаційних обмежень та рольових очікувань у професійному середовищі. Результати розподілу респондентів за рівнями психологічного благополуччя показали наявність групи осіб із низьким рівнем психічного здоров'я, що становить близько однієї шостої вибірки. Це вказує на існування зони психологічного ризику навіть у соціально адаптованих дорослих і підтверджує доцільність профілактичних та підтримувальних психологічних заходів.

Аналіз взаємозв'язків між особистісними характеристиками та показниками психічного здоров'я засвідчив наявність статистично значущих позитивних кореляцій між інтегральним індексом психологічного благополуччя та базовими рисами особистості, насамперед емоційною стабільністю, добросовісністю та доброзичливістю. Отримані результати підтверджують положення про роль стійких особистісних характеристик у підтримці психологічної рівноваги та адаптивності дорослої особистості.

Виявлено, що ресурсні особистісні характеристики, зокрема загальна самоефективність і життєстійкість, мають найбільш тісний зв'язок із показниками психічного здоров'я. Високий рівень цих характеристик асоціюється з вищим психологічним благополуччям, здатністю до конструктивного подолання стресових ситуацій і збереження внутрішньої стабільності в умовах професійних навантажень.

Результати множинного регресійного аналізу показали, що особистісні чинники пояснюють значну частку варіативності психічного здоров'я дорослої

особистості. Найвагоміший внесок у структуру психологічного благополуччя мають життєстійкість і загальна самоєфективність, тоді як базові риси особистості виконують опосередковувальну та підтримувальну функцію.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Психологічні ресурси та захисні механізми особистості

Психологічні ресурси та захисні механізми особистості є ключовими чинниками збереження психічного здоров'я в умовах підвищених соціальних і професійних навантажень. У сучасній психології вони розглядаються як взаємопов'язані, але не тотожні утворення, що забезпечують стабільність психологічного функціонування та адаптацію особистості до стресових впливів [3, 15, 26].

Психологічні ресурси особистості визначаються як сукупність внутрішніх можливостей і потенціалів, які дозволяють людині ефективно справлятися з труднощами, підтримувати психологічну рівновагу та реалізовувати життєві цілі. До таких ресурсів належать особистісні риси, навички саморегуляції, мотиваційні та смислові орієнтації, а також когнітивні та емоційні здібності, що забезпечують адаптивність. Одним із центральних психологічних ресурсів є самоефективність, яка відображає переконаність особистості у власній здатності впливати на події та досягати бажаних результатів. Високий рівень самоефективності сприяє активному подоланню стресових ситуацій, зменшенню відчуття безпорадності та формуванню конструктивних стратегій поведінки [20, 22].

Життєстійкість виступає інтегральним ресурсом, що забезпечує здатність особистості зберігати психологічну стабільність у складних умовах. Вона включає залученість у життєві події, відчуття контролю та готовність приймати виклики. Особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються більшою адаптивністю та швидшим відновленням після стресу.

Важливим психологічним ресурсом є здатність до емоційної регуляції, яка дозволяє усвідомлювати та керувати власними емоційними станами. Ефективна

емоційна регуляція сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань і підтримці стабільного психоемоційного стану, що має безпосереднє значення для психічного здоров'я.

Ціннісно-сміслові орієнтації виконують ресурсну функцію, забезпечуючи внутрішню узгодженість і цілісність особистості. Наявність осмислених життєвих цілей та відчуття значущості власної діяльності сприяють психологічній стійкості та зменшенню негативного впливу стресових подій [19, 25, 30].

Захисні механізми особистості розглядаються як несвідомі психологічні процеси, спрямовані на зниження внутрішньої напруги та захист Я від загрозливих переживань. Вони відіграють важливу роль у короткостроковому збереженні психологічної рівноваги, однак можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від частоти та жорсткості їх використання [26, 32, 35].

Адаптивні захисні механізми, такі як раціоналізація, сублімація та гумор, сприяють конструктивному опрацюванню внутрішніх конфліктів і зменшенню емоційного напруження без істотного спотворення реальності. Вони дозволяють особистості інтегрувати складний досвід у структуру Я без втрати психологічної цілісності.

Натомість надмірне використання примітивних або жорстких захисних механізмів, зокрема заперечення чи проєкції, може призводити до уникання проблем, накопичення напруження та зниження рівня психічного здоров'я. У таких випадках захист перестає виконувати адаптивну функцію та стає чинником психологічної вразливості.

3.2. Особистісно орієнтовані підходи до профілактики психологічних порушень

Профілактика психологічних порушень у дорослому віці дедалі частіше розглядається в межах особистісно орієнтованого підходу, який виходить із

визнання унікальності внутрішнього досвіду людини, її цінностей, життєвого контексту та ресурсів. На відміну від уніфікованих моделей впливу, цей підхід спрямований на підтримку психологічного здоров'я шляхом розвитку внутрішніх можливостей особистості та підвищення її здатності до саморегуляції [5, 11].

Особистісно орієнтована профілактика ґрунтується на розумінні психологічних порушень не лише як наслідку впливу стресових чинників, а як результату порушення балансу між вимогами середовища та індивідуальними ресурсами. У цьому контексті ключовим завданням профілактики є не усунення окремих симптомів, а зміцнення психологічної стійкості та адаптивності особистості в цілому. Одним із провідних напрямів особистісно орієнтованої профілактики є розвиток навичок усвідомленої саморегуляції. Формування здатності розпізнавати власні емоційні стани, регулювати рівень напруження та коригувати поведінкові реакції дозволяє знижувати ризик хронічного стресу й емоційного виснаження. Такі навички є особливо важливими для дорослих, які функціонують у професійних середовищах із високими вимогами.

Вагоме місце у профілактичних програмах займає робота з розвитком самоефективності.

Підвищення впевненості у власних можливостях сприяє активному подоланню труднощів, зменшенню тривожності та формуванню конструктивних стратегій поведінки. Особистісно орієнтований підхід передбачає індивідуалізацію цілей і темпу змін, що підвищує ефективність профілактичних втручань.

Окремий напрям профілактики пов'язаний із формуванням життєстійкості як інтегрального психологічного ресурсу. Розвиток здатності сприймати труднощі як частину життєвого досвіду, зберігати залученість і відчуття контролю сприяє зниженню вразливості до психоемоційних порушень. У цьому контексті особистісно орієнтовані програми акцентують увагу на актуалізації внутрішніх ресурсів, а не на фіксації на проблемах.

Значущим аспектом профілактики є робота з ціннісно-сисловою сферою особистості. Усвідомлення власних життєвих цінностей, формування смислових орієнтирів і здатність інтегрувати складний досвід у цілісну картину життя знижують ризик екзистенційної фрустрації та психологічної дезадаптації. Особистісно орієнтований підхід дозволяє враховувати індивідуальні смислові структури кожної людини.

Профілактика психологічних порушень також передбачає підтримку позитивного самосприйняття та самоприйняття. Формування реалістичної самооцінки, зниження надмірної самокритичності та розвиток доброзичливого ставлення до себе сприяють зменшенню внутрішньої напруги та підвищенню психологічної стійкості. У межах особистісно орієнтованого підходу цей процес відбувається з урахуванням індивідуальної життєвої історії та досвіду. Важливою складовою профілактичної роботи є розвиток навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Якість соціальних контактів виступає потужним захисним чинником психічного здоров'я, тому особистісно орієнтовані програми включають елементи розвитку емпатії, асертивності та здатності до встановлення психологічних меж.

Особистісно орієнтований підхід також передбачає врахування вікових і професійних особливостей дорослої особистості. Профілактичні стратегії адаптуються до конкретних життєвих завдань, рівня професійного навантаження та стадії особистісного розвитку, що підвищує їх релевантність і практичну ефективність.

У межах профілактики важливе значення має робота з усвідомленням і корекцією дезадаптивних копінг-стратегій. Допомога особистості у переході від уникання та пасивності до активних і проблемно-орієнтованих способів подолання труднощів сприяє зниженню ризику психологічних порушень і підтримці психічного здоров'я.

Суттєвим елементом особистісно орієнтованої профілактики є формування навичок самопідтримки та внутрішньої опори. Здатність самотійно відновлювати психологічну рівновагу, звертатися до власних ресурсів і

приймати обмеження власних можливостей зменшує залежність від зовнішніх чинників і підвищує рівень психологічної автономності.

3.3. Рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів психічного здоров'я

Першочергового значення набуває розвиток навичок усвідомленої саморегуляції. Рекомендується систематичне формування здатності розпізнавати власні емоційні стани, фіксувати рівень психоемоційного напруження та своєчасно застосовувати індивідуально прийнятні способи його зниження. Це сприяє профілактиці хронічного стресу та емоційного виснаження. Важливим ресурсним напрямом є підвищення рівня загальної самоефективності. Доцільно використовувати методи поетапного досягнення цілей, рефлексії успішного досвіду та усвідомлення власних компетентностей. Формування реалістичного відчуття контролю над життєвими подіями позитивно впливає на психологічну стійкість і впевненість у власних можливостях.

Результати дослідження засвідчили особливу роль життєстійкості, що зумовлює необхідність її цілеспрямованого розвитку. Рекомендується робота з переосмисленням складних життєвих ситуацій як досвіду, що може сприяти особистісному зростанню, а також формування навичок збереження залученості й активної позиції навіть за умов невизначеності. Окремим напрямом рекомендацій є розвиток автономності та внутрішньої опори. Доцільно стимулювати здатність до прийняття самостійних рішень, усвідомлення власних цінностей і психологічних меж, що зменшує залежність від зовнішніх оцінок і знижує вразливість до професійного тиску.

Значущим ресурсом психічного здоров'я є позитивне самоприйняття. Рекомендується застосування технік самопідтримки, формування доброзичливого ставлення до себе, зниження надмірної самокритичності та прийняття власних обмежень. Це сприяє стабілізації емоційного стану та підвищенню психологічної рівноваги. Розвиток емоційної регуляції є

необхідною умовою підтримки психічного здоров'я дорослої особистості. Доцільно впроваджувати практики усвідомленого управління емоціями, зокрема навички когнітивної переоцінки, що дозволяють зменшувати інтенсивність негативних переживань без їх придушення.

Соціальна взаємодія та якість міжособистісних стосунків виступають важливими захисними чинниками. Рекомендується розвиток навичок асертивної комунікації, емпатійного слухання та встановлення конструктивних психологічних меж, що сприяє зниженню міжособистісної напруги та підвищенню соціальної підтримки.

Ціннісно-смилова сфера потребує системної уваги в процесі розвитку особистісних ресурсів. Доцільно створювати умови для усвідомлення життєвих пріоритетів, формування довгострокових цілей і інтеграції професійної діяльності в ширший смисловий контекст життя, що підвищує відчуття значущості та мотиваційну стабільність. Важливим напрямом є корекція дезадаптивних копінг-стратегій. Рекомендується поступовий перехід від уникання та пасивності до проблемно-орієнтованих і рефлексивних способів подолання труднощів, що підвищує ефективність адаптації в складних життєвих ситуаціях.

З урахуванням професійного контексту дорослих доцільно впроваджувати психоосвітні програми, спрямовані на розвиток психологічної грамотності, усвідомлення ознак перевантаження та формування навичок самодопомоги. Такі програми сприяють ранній профілактиці психологічних порушень.

Загалом рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів психічного здоров'я мають бути системними, індивідуалізованими та орієнтованими на довготривалий ефект. Їх реалізація створює умови для підвищення психологічного благополуччя та збереження психічного здоров'я дорослої особистості.

Таблиця 3.1

Рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів психічного здоров'я

Особистісний ресурс	Напрямок розвитку	Практичні рекомендації
Саморегуляція	Зниження напруження	Регулярний самоспостережний аналіз емоційних станів, використання технік релаксації
Самоефективність	Підвищення впевненості	Постановка досяжних цілей, фіксація успішного досвіду
Життєстійкість	Подолання стресу	Переосмислення труднощів, розвиток активної життєвої позиції
Автономність	Внутрішня опора	Усвідомлення власних цінностей, тренування навичок прийняття рішень
Самоприйняття	Психологічна рівновага	Зменшення самокритики, формування доброзичливого ставлення до себе
Емоційна регуляція	Стабілізація станів	Освоєння технік когнітивної переоцінки та усвідомленості
Соціальна підтримка	Покращення взаємодії	Розвиток асертивної комунікації та емпатії
Ціннісно-смилова сфера	Мотиваційна стабільність	Формування життєвих цілей і смислових орієнтирів
Копінг-стратегії	Адаптивне подолання	Перехід до проблемно-орієнтованих стратегій
Психологічна грамотність	Профілактика порушень	Участь у психоосвітніх програмах

Запропоновані рекомендації можуть бути використані в практиці психологічного консультування, психопрофілактичній роботі та програмах підтримки психічного здоров'я дорослого населення.

Висновки до розділу 3

Встановлено, що психологічні ресурси особистості, зокрема самоефективність, життєстійкість, емоційна регуляція, самоприйняття та ціннісно-сміслові орієнтації, відіграють провідну роль у підтримці психологічної рівноваги та адаптивності дорослої людини. Вони забезпечують здатність до конструктивного подолання труднощів, збереження внутрішньої стабільності та психологічної цілісності в умовах тривалих навантажень.

Показано, що захисні механізми особистості виконують регулятивну функцію у ситуаціях гострого психоемоційного напруження, проте їх ефективність залежить від характеру та гнучкості використання. Адаптивні форми психологічного захисту сприяють інтеграції складного досвіду та зниженню емоційної напруги, тоді як надмірне використання дезадаптивних механізмів може призводити до зниження рівня психічного здоров'я.

Обґрунтовано доцільність застосування особистісно орієнтованих підходів до профілактики психологічних порушень, які передбачають індивідуалізацію психологічного впливу, розвиток саморегуляції, життєстійкості та суб'єктної позиції особистості. Акцентовано увагу на важливості роботи з ціннісно-сміисловою сферою, самоприйняттям і якістю міжособистісних стосунків як ключових напрямів профілактики.

Сформульовано конкретні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів психічного здоров'я, які можуть бути використані в практиці психологічного консультування, психопрофілактичних програмах і психоосвітній діяльності. Запропоновані рекомендації спрямовані на підвищення психологічної стійкості, зменшення вразливості до стресових чинників та підтримку психологічного благополуччя дорослої особистості.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що в сучасній психологічній науці психічне здоров'я розглядається як багатовимірний, динамічний феномен, який не зводиться до відсутності психічних порушень, а характеризує рівень оптимального психологічного функціонування, адаптивності, саморегуляції та смислової організації життєдіяльності особистості. Обґрунтовано доцільність ресурсного та особистісно орієнтованого підходів до аналізу психічного здоров'я дорослої людини.

Теоретично доведено, що дорослий вік є специфічним етапом особистісного розвитку, для якого характерні відносна стабільність особистісної структури, зростання ролі рефлексії, відповідальності та саморегуляції, а також підвищення значущості внутрішніх психологічних ресурсів. Показано, що саме в дорослому віці особистісні характеристики набувають системоутворювального значення для збереження психічного здоров'я.

У ході аналізу особистісних чинників психічного здоров'я визначено, що ключову роль відіграють емоційна стабільність, саморегуляція, самоефективність, життєстійкість, автономність, самоприйняття, внутрішній локус контролю та ціннісно-смилові орієнтації. Обґрунтовано, що ці чинники перебувають у взаємодії та формують цілісну систему психологічних ресурсів, яка забезпечує адаптивність і психологічну стійкість дорослої особистості.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що переважна більшість респондентів характеризується середнім рівнем психологічного благополуччя з тенденцією до підвищеного. Профіль психічного здоров'я є відносно збалансованим і вирізняється високими показниками позитивних міжособистісних стосунків та цілеспрямованості життя. Водночас виявлено зони психологічної вразливості, зокрема відносно нижчий рівень автономності та наявність групи осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя. Установлено статистично значущі позитивні зв'язки між показниками психічного здоров'я та особистісними характеристиками. Найбільш тісні взаємозв'язки виявлено з такими ресурсними чинниками, як життєстійкість і

загальна самоефективність, що підтверджує їх провідну роль у підтримці психічного здоров'я дорослої особистості. Базові риси особистості, зокрема емоційна стабільність і добросовісність, також роблять значущий внесок у варіативність психологічного благополуччя.

Результати множинного регресійного аналізу показали, що сукупність особистісних характеристик пояснює значну частку варіативності показників психічного здоров'я, що емпірично підтверджує положення про особистісну детермінацію психологічного благополуччя. Це дозволяє розглядати психічне здоров'я як результат активної взаємодії внутрішніх ресурсів особистості з вимогами життєвого середовища.

У практичному вимірі обґрунтовано ефективність особистісно орієнтованих підходів до профілактики психологічних порушень, спрямованих на розвиток саморегуляції, життєстійкості, самоефективності, автономності та ціннісно-сислової сфери. Показано, що акцент на розвитку внутрішніх ресурсів є більш перспективним, ніж орієнтація виключно на усунення симптомів психологічного неблагополуччя.

Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів психічного здоров'я, які можуть бути використані в діяльності практичних психологів, у психоосвітніх програмах, профілактичній та консультативній роботі з дорослим населенням. Запропоновані рекомендації мають прикладний характер і спрямовані на довготривале збереження психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко, В. П., Бех, І. Д., Биков, В. Ю., Болтівець, С. І., Бурда, М. І., Ващенко, Л. М., ... & Шишкіна, М. П. (2011). Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні.
2. Бондарчук, О., & Пінчук, Н. (2023). Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК*, 25(54), 28-43.
3. Григорова, А. І. (2024, April). Особливості психосоматичних розладів дорослої людини. In *The 2 nd International scientific and practical conference "Perspectives of contemporary science: theory and practice" (April 1-3, 2024) SPC "Sci-conf. com. ua", Lviv, Ukraine. 2024. 1173 p.* (p. 602).
4. Даниленко, Н. В. (2018). Особистісні чинники, що впливають на формування ставлення до здоров'я.
5. Демчук, В. (2021). Чинники психологічного благополуччя в структурі особистості молоді.
6. Дзюба, Т. М., & Коваленко, О. Г. (2013). Психологія дорослості з основами геронтопсихології.
7. Журавльова, Л. П., Коломієць, Т. В., Кулаковський, Т. Ю., Пирог, Г. В., Котлова, Л. О., Можаровська, Т. В., ... & Коробко, Д. (2020). Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства.
8. Завгородня, О. (2007). Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*, (3 (29)), 124-137.
9. Завгородня, О. (2007). Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*, (3 (29)), 124-137.
10. Кірнус, Ю. В., Якимчук, І. П., & Сафін, О. Д. (2025). Особистісні чинники психологічного благополуччя молоді. *Факультет соціальної та психологічної освіти УДПУ*, 34-41.

- 11.Коваленко, А. Б. (2018). Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура. *Гуманітарний корпус*, 16, 80-83.
- 12.Коkun, О. М. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності* (Doctoral dissertation, Інститут психології імені ГС Костюка).
- 13.Коkun, О. М. (2022). Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни».
- 14.Коkun, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник.
- 15.Латиш, Н. М., & Латиш, О. М. (2023). Творчість як основа психологічного здоров'я особистості. *творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності*, 60.
- 16.Мельничук, І. В., & Каргіна, Н. В. (2025). Основи психологічного здоров'я та психотерапія.
- 17.Можаровська, Т. В., & Литвинчук, А. І. (2020). Щастя і тривога як елементи концепту «психологічна стабільність». *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 4 від 30 квітня 2020 року)*, 267.
- 18.Морозова, Ю. А. (2021). Особистісний оптимізм як соціально-психологічна компонента побудови життєвих перспектив в дорослому віці.
- 19.Найдьонова, Г., Афuzова, Г., & Кротенко, В. (2024). Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*, (3), 100-106.
- 20.Найдьонова, Л. А. (2022). Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. *Проблеми політичної психології*, 12(26), 173-197.
- 21.Олегівни, Д. І. (2025). *Особливості психологічного благополуччя осіб у період ранньої дорослості* (Doctoral dissertation, львівський державний університет внутрішніх справ).

- 22.Отич, Д., & Чабан, І. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку.
- 23.Родіна, Н. В. (2010). Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (7).
- 24.Родіна, Н. В., & Бірон, Б. В. (2011). Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 16(7).
- 25.Слюсаревський, М. М., Найдьонова, Л. А., Титаренко, Т. М., Татенко, В. О., Горностай, П. П., Кочубейник, О. М., & Лазоренко, Б. П. (2020). Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін.
- 26.Уланова, Т. В., & Яцюк, М. В. (2025). Психологічні детермінанти розвитку емоційно-ціннісного самоставлення дорослої особистості.
- 27.Чиханцова, О. А. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості.
- 28.Ямницький, В. М. (2005). Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці.
- 29.Goodwin, R. D., & Friedman, H. S. (2006). Health status and the five-factor personality traits in a nationally representative sample. *Journal of health psychology*, 11(5), 643-654.
- 30.Kang, W., Steffens, F., Pineda, S., Widuch, K., & Malvaso, A. (2023). Personality traits and dimensions of mental health. *Scientific Reports*, 13(1), 7091.
- 31.Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of research in personality*, 47(6), 748-756.
- 32.Krueger, R. F. (1999). Personality traits in late adolescence predict mental disorders in early adulthood: A perspective-epidemiological study. *Journal of personality*, 67(1), 39-65.
- 33.Noppa, H., & Hällström, T. (1981). Weight gain in adulthood in relation to socioeconomic factors, mental illness and personality traits: a prospective study

- of middle-aged women. *Journal of Psychosomatic Research*, 25(2), 83-89.
34. Roberts, B. W., Wood, D., & Caspi, A. (2008). The development of personality traits in adulthood.
35. Seidlitz, L. (2001). Personality factors in mental disorders of later life. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 9(1), 8-21.
36. Wilhelm, K., Wedgwood, L., Parker, G., Geerlings, L., & Hadzi-Pavlovic, D. (2010). Predicting mental health and well-being in adulthood. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(2), 85-90.