

# ФАКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

*О. О. Капустіна*

Херсонський державний університет, [olgakapustina94@gmail.com](mailto:olgakapustina94@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І. О. Цілінко*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства відбуваються зміни в усіх сферах соціального і духовного життя, що не може не відбиватися на особистісному розвитку людини, її психологічному благополуччі [1].

Враховуючи складні умови сьогодення, психологічне благополуччя особистості, як показник її психологічної зрілості та особистісного здоров'я, набуває особливої ваги.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Прагнення до благополуччя і позитивного функціонування є однією з основних рушійних сил людського суспільства, його суб'єктивне відчуття є важливою умовою повноцінного життя особистості, можливо тому проблема його набуття і підтримки займає важливе місце в психологічних дослідженнях. Розробкою основних підходів щодо визначення благополуччя займалися: M. Jahoda, N. Bradburn, E. Diner, P. T. Costa, R. R. McCrae, P. Warr, M. W. Fordyce, C. Ryff, A. S. Waterman, R. M. Ryan, E. L. Deci, A. B. Вороніна, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко, Л. В. Куликов, О. С. Ширяєва, Т. В. Данильченко, Е. Бенко та ін [2].

Українські науковці сьогодні вивчають психологічне благополуччя у контексті: посттравматичного життєтворення (Т. М. Титаренко); аксіологічного виміру кризь призму якості життя (Ж. П. Вірна); його специфіки у учасників антитерористичної операції (І. В. Ващенко, А. Б. Коваленко); соціальних потреб (Т. В. Данильченко); емоційного інтелекту (Е. Л. Носенко, М. М. Шпак) тощо.

З кожним роком наукове знання про благополуччя суттєво змінюється, ведуться дослідження його джерел і детермінант, уточнюється компонентний

склад, термінологічна база, досліджуються особливості впливу різноманітних чинників, таких як: соціальні відносини, матеріальний достаток, задоволеність потреб, наявність цілей і сенсу життя, фізична активність, індивідуальні особливості, прийняття себе як особистості та ін [2].

На підставі вищезазначеного визначено, що пошук нових підходів та моделей благополуччя, визначення його джерел і детермінант потребує вивчення та узагальнення сучасних та класичних наукових досліджень та може стати підґрунтям для розробки нових методів діагностики та навчання людей мистецтву повноцінного буття [5].

**Мета та методики досліджень.** Мета дослідження полягає у теоретико-емпіричному визначенні факторів психологічного благополуччя особистості періоду ранньої дорослості [3].

Для вирішення основного питання наукової роботи були сформульовані наступні завдання:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми та визначити поняття психологічного благополуччя;
- описати психологічні особливості особистості періоду ранньої дорослості;
- емпірично дослідити та визначити фактори, які впливають на рівень психологічного благополуччя.

Для проведення необхідних досліджень застосовувались наступні методи:

- теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, узагальнення, синтез) для проведення аналізу питань, що пов'язані з психологічним благополуччям;
- емпіричні (опитування, вивчення документації, тестування, констатувальний експеримент, формувальний експеримент) з метою збору емпіричного матеріалу та визначення факторів психологічного благополуччя. В даному дослідженні було використано наступні методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (К.Ріфф в адаптації М. Лепешинського), «Шкала задоволеності життям» Е.Дінера та графічний тест «Зірки і хвилі» Урсули Аве Лаллемант;

- математично-статистична обробка даних, які отримані в ході емпіричного дослідження (порівняльний аналіз, загальна оцінка достовірності відмінностей показників) [1].

**Виклад основного матеріалу.** Психологічне благополуччя являє собою динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість у існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості в психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя.[4]

На підставі вищевикладеного, психологічне благополуччя являється важливою характеристикою особистості. Дане поняття залежить від багатьох чинників – як зовнішніх, так і внутрішніх. Варто підкреслити, що для кожного вікового етапу характерні ті чи інші особливості, які значною мірою впливають на те, чи є особа психологічно благополучна, або ж є причини, які перешкоджають позитивному формуванню даного явища.

Для проведення глибоких наукових досліджень було обрано їх об'єкти – психологічне благополуччя та предмет – фактори психологічного благополуччя.

У досліджуваній нами молоді періоду ранньої дорослості домінує середній рівень психологічного благополуччя як за загальним показником, так і за окремими шкалами. Зокрема, у більшості респондентів не вистачає прагнення до особистісного зростання, постановки цілей у житті; виявлено недостатню спроможність ефективно управляти оточенням, налагоджувати позитивні стосунки з іншими людьми; замало виявляється прийняття власної особистості. Отримані дані засвідчують, що мотиваційно ціннісна структура функціонує в

межовому режимі, відзначається зниження значущості в розвитку себе і блокада особистісного потенціалу .

Визначальними в переживанні психологічного благополуччя у віці ранньої дорослості є такі характерні особливості періоду, як активний розвиток особистості та зацікавленість подальшим життям [3].

Сьогодні, коли наша країна, відповідаючи на воєнну агресію, знаходиться у вирі турбулентних змін, прагнення щастя, здоров'я, благополуччя стає актуальним, як ніколи. Молоді люди найбільш чуттєво реагують на зміни у розвитку суспільства. Це відбувається в силу того, що молодь спирається не тільки і не стільки на стандарти минулого, скільки на стандарти майбутнього суспільства. У період трансформацій суспільного життя саме молодь виявилася в найскладнішому становищі.

Життя людини в період соціально-економічної кризи суспільства характеризується духовним збіднінням, переорієнтацією у сфері соціальних цінностей, посиленням тенденції втрати сенсу життя. Це призводить до загострення суперечностей в особистісній сфері людини, особливо молоді: між потребою ствердити себе в навколишньому світі, реалізувати себе в суспільстві і необхідністю соціальної адаптації та регуляції поведінки; потребою бути незалежним, самостійним і нездатністю брати на себе відповідальність у значущих ситуаціях; потребою бути вільним і наявністю внутрішньої несвободи, нездатністю долати свої внутрішні конфлікти, вирішувати психологічні проблеми, пом'якшувати перебіг життєвих криз [1].

На основі отриманих чинників психологічного благополуччя молоді періоду ранньої дорослості, з дотриманням принципів побудови психологічного тренінгу був розроблений психологічний тренінг, мета якого - підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. Цільова аудиторія – молодь періоду ранньої дорослості з діагностованим низьким і середнім рівнем суб'єктивного благополуччя. Завдання ПТ: 1) мотивація до роботи в ПТ і 2) формування навичок, знань і компетенцій, необхідних для досягнення більш високого рівня суб'єктивного благополуччя. ПТ складається з чотирьох блоків 1)

діагностичний блок; 2) установчий; 3) корекційний; 4) блок оцінки ефективності корекційних впливів. Для досягнення мети СПТ та реалізації блоків ПТ залучено декілька положень сучасної практики психотерапії та психокорекції (когнітивна терапія, гештальт-терапія, арт-терапія, тілесно орієнтована терапія), каркасом для яких виступив клієнт-центрований підхід.

В якості одного з ефективних засобів підвищення адаптивних можливостей та психологічного комфорту молоді може виступати впровадження програми оптимізації психологічного благополуччя, спрямованої на рефлексію та регулювання емоційних переживань, що сприятиме особистісному зростанню, розвитку позитивних стосунків з іншими людьми, більш позитивному самоприйняттю та підвищенню психологічного благополуччя [5].

Особистість повинна інтегрувати індивідуальні та суспільні потреби, дотримуватись стабільності між внутрішнім функціонуванням організму та соціально-психологічними умовами[2].

**Висновки.** Таким чином, з метою вирішення поставлених завдань в даній науковій роботі було проведено літературний аналіз за досліджуваною темою. В результаті, чого визначено чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості, підібрано методи та методики дослідження психологічного благополуччя особистості, а також розроблено програму психологічного тренінгу, яка спрямована на підвищення психологічного благополуччя молоді періоду ранньої дорослості.

В ході теоретичних та емпіричних досліджень здійснено детальний аналіз проблеми психологічного благополуччя. Методи, які було використано в нашій роботі дозволили визначити фактори, які впливають на психологічне благополуччя молоді періоду ранньої дорослості. Так, у зв'язку зі змінами в суспільстві й темпу життя, інтелектуальним перенавантаженням та стресами вивчення психологічного благополуччя особистості є необхідним для подальшого визначення шляхів покращення розвитку та становлення особистості.

## Література:

1. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. № 9. С. 196–215.
2. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.myword.ru>.
3. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. №3. С. 95-129.
4. Ширинская Н. Е. Структура психологического благополучия. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*: материалы XII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: Изд. «СибАК», 2014. № 12 (35). С. 171-177.
5. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216–220.