

# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

*К.В. Максименко*

Херсонський державний університет, [konstantinmaksimenko61@gmail.com](mailto:konstantinmaksimenko61@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент В.Ф. Казібекова*

Постановка проблеми. На даний момент в період соціально-економічної кризи життя людини визначається духовним збіднінням, зміною соціальних цінностей, посиленням тенденції втрати сенсу життя. Все це сприяє виникненню та посиленню суперечностей в особистісній сфері, а особливо молоді.

Головним завданням розвинутої держави має бути піклування про покращення якості життя своїх громадян, прагнення, щоб вони позитивно оцінювали умови та сам характер власного життя. Така оцінка зумовлюється упевненістю людей у власному майбутньому, можливістю реалізуватися у сучасному житті, відчуттям стабільності, а також визначається різнорідними факторами, а саме: соціальними, економічними, політичними, фізичними та психологічними.

Основною складовою та показником якості життя особистості виступає, в першу чергу, її психологічне благополуччя, відчуття задоволеності від власного життя, усвідомлення реалізації власних можливостей. Тому проблема психологічного благополуччя особистості є об'єктом уваги сучасних науковців. Проте слід зазначити, що на сьогодні існують різні підходи, немає єдиної думки, виокремлюють суперечливі традиції в його трактуванні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Щастя, здоров'я, благополуччя як особистісні реалії, що у масовій свідомості фактично ототожнюються, завжди фігурують серед найважливіших, вимірних та, на жаль, важко досяжних. Ці феномени сприймаються майже синонімічно не лише у побуті. У психологічній науковій думці благополуччя зазвичай визначають, як щасливий стан задоволеності власним життям, що охоплює фізичні, психічні та

соціальні контексти. А здоров'я є повним фізичним, душевним і соціальним благополуччям. Тому дослідження проблеми психологічного благополуччя є актуальним та необхідним питанням.

Мета статті – висвітлити особливості психологічного благополуччя у осіб періоду ранньої дорослості.

З метою вивчення особливостей психологічного благополуччя у молоді ранньої дорослості було розглянуто на основі сучасних науково-літературних джерел поняття «психологічного благополуччя», його фактори та детермінанти психологічного благополуччя молоді в період ранньої дорослості.

З'ясовано, що психологічне благополуччя – це багатогранне та складне явище, що виражається у відчутті та переживанні особистістю позитивно забарвлених емоцій та відчуття загальної задоволеності власним життям. Психологічне благополуччя виступає відчуттям цілісності, гармонійності, внутрішньої рівноваги. Залежить від наявності чітко поставлених цілей, успішності реалізації планів, наявності внутрішніх ресурсів та зовнішнім умов для досягнення запланованих цілей. Благополуччя забезпечують позитивні міжособистісні відносини, отриманні позитивних емоцій від спілкування, задоволення потреби в емоційному теплі. А у разі монотонності, в ситуаціях фрустрації навпаки, наявність соціальної ізоляції, напруженість важливих значущих міжособистісних відносин з'являється психологічне неблагополуччя [1].

Найбільш інтегральний підхід щодо факторів, які впливають на рівень психологічного благополуччя, представлений у роботах вчених М. Батуріна, С. Башкатова, Н. Гафарової. Першу групу складають зовнішні (позаособистісні) фактори: біологічні; соціальні; матеріальні. До другої групи входять психологічні (особистісні) фактори. Третю групу факторів особистісного благополуччя автори називають суб'єктивно-особистісним рівнем, до складу якого входять компоненти суб'єктивного благополуччя [3].

Визначальними в переживанні психологічного благополуччя у віці ранньої дорослості є такі характерні особливості періоду, як активний розвиток

особистості та зацікавленість подальшим життям. Основними напрямками розвитку особистості у періоді ранньої дорослості є особистісна, професійна та родинна сфери, а провідне завдання розвитку в цей період – набуття відповідальності за процес творення власного життя та продуктивна самореалізація [2].

Слід зазначити, що не лише від зовнішніх умов реалізації особистісних прагнень, але й від вибору самої особистості залежатиме її психологічне благополуччя, здатність продуктивно себе реалізувати, побудувати конструктивні взаєностосунки з близькими та світом навколо. Важливе значення у цьому процесі матиме прийняття чи неприйняття себе власне як чоловіка чи жінки, здатних прислухатися до себе, узгодити внутрішні прагнення та очікування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до мети дослідження нами було вивчено особливості психологічного благополуччя у молоді ранньої дорослості. Для вивчення характеристик психологічного благополуччя досліджуваної вибірки було використано опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, в адаптації І. Лепешинського, що призначений для вимірювання основних складових психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття, автономія, наявність цілі в житті; Шкала задоволеністю життям Е. Дінера, в адаптації Є. Осіна, Д. Леонтєва, що дозволяє вивчити ступінь суб'єктивного задоволення їх життям; графічний тест «Зірки і хвили» У. Аве-Лаллемант, з метою діагностики психічних станів і внутрішніх проблем людини.

У дослідженні взяли участь 40 осіб (36 осіб жіночої статі та 4 особи чоловічої статі). Вікова категорія досліджуваних від 25 до 35 років. Основна частина досліджуваних працюючі (32 особи жіночої статі і 4 особи чоловічої), та домогосподарки (4 особи жіночої статі).

У ході емпіричного дослідження виявлено, що у більшості молоді у віці ранньої дорослості спостерігаються середній рівень психологічного

благополуччя та його складових. Тобто, молодь у віці ранньої дорослості в цілому отримує задоволення від власного життя, проте дехто не відчувають особистісного комфорту. З одного боку, вони позитивно ставляться до себе і свого минулого; розуміють, усвідомлюють і приймають різні сторони свого «Я», позитивно ставляться до інших. З іншого боку, вони не задоволені собою; стурбовані певними особистісними якостями. Деякі учасники дослідження мають думки та переконання, що додають сенс у житті, інші – мають сумніви в даних поглядах на світ та власне життя.

Найбільш сформованою у молоді в віці ранньої дорослості є наступні компоненти психологічного благополуччя: позитивні відносини з іншими, автономія, цілі в житті та особистісне зростання. Найменш сформованою виявилася здатність до управління оточенням, недостатньою мірою вираженим є самоприйняття.

За методикою Е. Дінера «Шкала задоволеності життям», встановлено, що більшість досліджуваної молоді в віці ранньої дорослості мають помірний рівень суб'єктивного благополуччя, серйозні проблеми у них відсутні, але про повний емоційний комфорт говорити не можна (схильність до депресії і тривоги, погано переносять стресові ситуації).

Встановлено, що в групі досліджуваних з високим загальним рівнем задоволеності життям найбільш вираженим показником є суб'єктивне сприйняття життєвих обставин, що складаються благополучно, а найменш вираженим – є відповідність життя ідеалу. Тобто, для людей з високим рівнем задоволеності життям найбільш важливо суб'єктивне сприйняття поточної життєвої ситуації, як благополучної, ніж відповідності життя суб'єктивному ідеалу. Вони задоволені життям, більш життєрадісно та позитивно дивляться на світ, тобто у них високий рівень оптимізму.

З'ясовано, що люди з низьким загальним показником задоволеності життям, більш схильні задовольнятися тим, що мають, а також бояться змін, рахуючи, що маючи можливість почати все спочатку, вони не могли б зробити це краще, ніж є на даний момент.

Причиною зниження рівня суб'єктивного благополуччя можуть бути об'єктивні закономірності процесу дорослішання – зростання критичності та реалістичності в оцінках власного життя та оточуючих людей, розчарування стосунками, місцем в системі соціальних зв'язків, необхідність долати реальні проблеми тощо. Також значним вплив має порушення цілісності країни, трансформаційні суспільні процеси, складна економічна ситуація в країні. Все це негативно позначається на фізичному та психічному стані, призводить до стресів, підвищенню складнощів в адаптації до нових умов та в цілому до погіршення якості життя та рівня психологічного благополуччя. У таких умовах людина організовує своє життя як очікування: зараз досягти хоча б елементарного відтворення життя, а вже потім можна буде повноцінно розвиватися.

За графічним тестом «Зірки та хвили» У. Аве-Лаллемант встановлено, що гармонійні малюнки більшість досліджуваних. Загальна гармонійність сприймається як органічність малюнка, масштабна пропорційність та рівновага. Це свідчить про наявність певного потенціалу пізнавальних почуттів, про стабільність особистості, достатній потенціал її самопізнання у цієї категорії досліджуваних на актуальному етапі.

Домінуючим підходом у вираженні тематики тесту є предметне рішення. Переважання такого типу відтворення символів свідчить про актуалізованість захисних механізмів у молоді в віці ранньої дорослості. При цьому знижується потреба у вираженні власної індивідуальності, пригнічується почуттєве самовираження, наявне певне маскування власних інтенцій щодо запропонованої тематики. Досліджувані цієї категорії схильні констатувати факти дійсності, уникають глибоких переживань експресії, налаштовані на спрощення інформації, яка надходить до них.

Збалансоване співвідношення просторів спостерігається у більшості досліджуваних в віці ранньої дорослості та відображає індивідуальні домінування звичних засобів опрацювання нової значимої інформації.

Більшість малюнків не містить акцентів на правій або на лівій частині, це є нормою.

Відсутність перешкод, бар'єрів, перепон між небом і водою свідчить про відповідність у взаємодії раціонального та емоційного. У нашому дослідженні трапляються тільки поодинокі випадки акцентування ліній водної поверхні як демонстрація ускладнень у продуктивній інтеграції почуттів і думок.

У багатьох малюнках використана техніка одинарного штриха, це свідчить про цілісність досліджуваної молоді в віці ранньої дорослості, про їх здатність до раціонального управління, вміння контролювати власні імпульси й цілеспрямовано досягати поставленої цілі. Малюнки демонструють органічне природне утворення й свідчать про те, що їх автори гармонійні, спокійні, урівноважені особи.

Отже, психологічне благополуччя досліджуваних знаходиться не у найкращому стані. Проведене дослідження вказує напрямки подальшої розвивальної роботи.

#### **Література:**

1. Андронникова О. О., Ветерок Е. В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2016. № 1. С. 72-76.
2. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя молоді: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків, 2010. 23 с.
3. Бочарова Е. Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии». Саратов, 2005. 18 с.