

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Психологічне благополуччя у період ранньої дорослості  
Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти “бакалавр”

Виконав: студент 07-431 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
(шифр, назва)

Освітньо-професійної  
програми Психологія  
(назва)

Костянтин МАКСИМЕНКО

Керівник к.психол.н., доцент  
Вікторія КАЗІБЕКОВА

Рецензент д.психол.н., доцент  
Світлана БАБАТІНА

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Теоретичні підходи до дослідження психологічного благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.....	6
1.2. Психологічні особливості особистості у період ранньої дорослості.....	11
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>15</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.....</b>	<b>17</b>
2.1. Опис процедури дослідження та обраних методик.....	17
2.2. Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.....	19
<b>Висновки до другого розділу.....</b>	<b>41</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>48</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>53</b>
Додаток А «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	53

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В сучасній науковій думці відсутнє загальноприйняте наукове уявлення категорії психологічного благополуччя особистості. Зазвичай поняття психологічне благополуччя трактують в залежності від цілої низки близьких за значенням понять, а саме: «психологічне здоров'я», «задоволеність життям», «якість життя», «щастя» та ін. Ці феномени сприймаються майже синонімічно не лише у побуті. Тому дослідження проблеми психологічного благополуччя є необхідним питанням.

Психологічне благополуччя є динамічним явищем, воно залежить від дуже великої кількості факторів (культурний, суспільних, особистісних та інших), тому не можливо бути задоволеними лише статистичними дослідженнями цього феномену. У зв'язку з цим виникає ще й потреба в дослідження психологічного благополуччя в конкретних соціальних групах, в конкретних соціальних умовах. На сьогодні Україна перебуває у складній соціально-економічній ситуації, в процесі проведення військових дій на Сході країни, всі ці фактори суттєво впливають на молодь, на її психологічне благополуччя. В період соціально-економічної кризи зазвичай життя людини характеризується духовним збіднінням, зміною соціальних цінностей, посиленням тенденції до втрати сенсу життя. Все це сприяє виникненню та посиленню суперечностей в особистісній сфері саме молоді. Тому дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості у віці ранньої дорослості є дуже актуальною та важливою темою.

Дослідження змісту поняття психологічного благополуччя та його загальних факторів висвітлені у роботах наступних вчених: О. Андроннікова, М. Батуріна, С. Баштакова, О. Бочарова, Н. Бредб'орн, А. Вотермен, М. Гасюк, Н. Гафарова, О. Гриб'як, О. Гринів, Е. Дінер, М. Достойнова, О. Кронік, Т. Мороз, М. Норман, М. Огньова,

Ю.Олександров, К. Ріфф, Г. Філоненко, Ю. Федорченко, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, Л. Яворська та інші.

**Мета дослідження** полягає у вивченні особливостей психологічного благополуччя у молоді ранньої дорослості.

У зв'язку з поставленою метою було сформульовано наступні **завдання** нашого дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену психологічного благополуччя, розглянути його структуру.

2. Ознайомитися з психологічними особливостями особистості у віці ранньої дорослості.

3. Емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя у молоді ранньої дорослості, вивчити статеві відмінності.

**Об'єктом дослідження** виступає психологічне благополуччя.

**Предмет дослідження** – психологічне благополуччя молоді у віці ранньої дорослості.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених задач у кваліфікаційній роботі було використано теоретичні, емпіричні та методи математично-статистичної обробки даних:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація теоретичних підходів;

- емпіричні методи: методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація І. Лепешинського, «Шкала задоволеністю життям» Е. Дінер, адаптація Є. Осіна, Д. Леонт'єва; тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д. О. Леонт'єва.

- методи математично-статистичної обробки даних: t-критерій Стьюдента.

**Практичне значення:** отримані результати можуть бути використані практичним психологом в психологічному консультуванні з проблеми психологічного благополуччя та психологічного здоров'я молоді. А також для розроблення та подальшого впровадження

тренінгової програми як зовнішнього інструменту стимулювання внутрішньої роботи особистості, що сприятиме формуванню психологічного благополуччя сучасної молоді.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел, що нараховує 41 найменування. Загальний обсяг роботи викладено на 47 сторінках.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

### **1.1. Теоретичні підходи до дослідження психологічного благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології**

Психологічне благополуччя особистості є багатовекторним феноменом. Єдиного розуміння даного поняття не має. Зазвичай розуміють його як багатовекторний конструкт, для якого властиво складний взаємозв'язок соціальних, психологічних, культурних, фінансових, фізіологічних та внутрішніх факторів [29].

Не зважаючи на те, що «психологічне благополуччя» є досить новим поняття в психологічній науці, проте дослідження даного феномену є в роботах як вітчизняних та і зарубіжних вчених. Н. Бредборн та Е. Дінер трактують благополуччя як задоволеність – незадоволеність [4; 37]. А. Вотермен зазначає, що головний аспект психологічного благополуччя є особистісне зростання [40]. К. Ріф, А. Вороніна, О. Кронік, П. Фесенко розглядають психологічне благополуччя як складне переживання задоволеності власним життям, що включає актуальні та потенційні аспекти життя особистості [39; 7; 20; 35]. Теорії А. Маслоу, Г. Олпорта, Е. Еріксона розуміють поняття психологічного благополуччя на основі дослідження позитивного функціонування особистості [23; 24].

Досліджуючи наукову літературу з даного питання, встановлено, що перші наукові дослідження психологічного благополуччя ґрунтувалися на основі ідей про позитивне функціонування особистості в рамках гуманістичних теорій. До них відносяться наукові роботи Б. Ананьєва, Е. Еріксона, А. Маслоу, Г. Олпорта, С. Рубінштейна та ін. Теоретична база дослідження феномену «психологічного благополуччя» як окремого поняття були закладені в працях Н. Бредберна, що сталою базою для розуміння даного феномену. Науковець досліджував

взаємозв'язок між психологічним благополуччям, щастям та соціальними факторами та вважав за необхідне спиратися на суб'єктивне відчуття задоволеності власним життям в особистості. На його думку, розглядаючи психологічне благополуччя необхідно оперувати ознаками, що відображають стан щастя чи незадоволеності, суб'єктивне відлуння рівня загального задоволення життям [4].

Виокремлюють два основні підходи вивчення психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. В рамках гедоністичної парадигми робився акцент на суб'єктивному благополуччі як перевазі позитивного афекту над негативно забарвленим та рівня задоволеності життям. Тобто, до гедоністичного підходу відносяться всі ті теорії, в яких психологічне благополуччя описується як задоволеність – незадоволеність, будується на балансі позитивних та негативних афектів [32]. До даного підходу відносяться концепції Е. Дінера, Н. Бредберна.

Н. Бредберн створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, що «являє собою баланс, який можна досягнути за допомогою постійної взаємодії двох видів афектів – позитивного та негативного. Події, що відбуваються у повсякденному житті, які можуть бути заряджені радістю чи розпачем, схильні відобразитися в нашій свідомості та мають таку особливість – накопичуватися у вигляді відповідно забарвленого афекту. Те, що може нас засмутити, та те, через що ми переймаємося, хвилюємося, узагальнюється у вигляді негативного афекту, а ті події повсякденного життя, що приносять нам радість, щастя та задоволення, сприяють збільшенню позитивного афекту» [4, с. 9]. Вчений зазначає, що різниця між негативно та позитивно забарвленим афектом виступає показником психологічного благополуччя та відображає загальний стан задоволеності чи незадоволеності власним життям.

Е. Дінер в своїх роботах ввів термін «суб'єктивне благополуччя». Вчений зазначає, що суб'єктивне благополуччя складається із трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції й неприємні емоції. Усі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Тобто, автор зазначає про когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволеністю власним життям, різними його сферами) та емоційну (наявність гарно чи поганого настрою) сторони самоприйняття. «Більшість людей так, чи інакше оцінюють те, що з ними трапляється, в термінах «добре – погано», і така оцінка завжди має відповідне емоційне підґрунтя. Суб'єктивне благополуччя не просто є показником того, наскільки людина занурена в негативні стани, а й детермінує, наскільки одна людина щасливіша за іншу» [37, с. 658].

Тобто, особистості властивий високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо вона зазвичай відчуває задоволеність від власного життя та лише в окремих випадках переживає негативні почуття.

Представники евдемоністичного підходу робили акцент на тому, що розглядали психологічне благополуччя як ступінь реалізації особистістю позитивного функціонування. Представниками цієї парадигми опираються на постулат, що особистісне зростання виступає основним та необхідним аспектом психологічного благополуччя особистості [16]. Такий підхід до трактування даного феномену характерний для М. Ягода, К. Ріф, А. Вотермана, О. Кроніка та ін.

Однієї з найперших інтегральних багатовимірних моделей психологічного благополуччя була розроблена науковцем М. Ягода. Вченим в якості критеріїв благополуччя були виокремлені наступні компоненти: «самоприйняття (висока самооцінка, виражене відчуття ідентичності); особистісний ріст (міра актуалізації); інтегрованість (здатність впоратися зі стресовими ситуаціями); автономність (незалежність від впливу навколишнього середовища); точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливність); компетентність по



відношенню до навколишнього соціального середовища (здатність до адаптації та ефективного вирішення проблеми)» [38, с. 4].

Проте поняття психологічного благополуччя було обґрунтовано дослідницею К. Ріф. Вона визначила психологічне благополуччя як налагодженість психічних процесів та функцій, наявність внутрішнього відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, задоволеності собою та навколишнім середовищем. Вчена узагальнила та виокремила 6 головних компонентів психологічного благополуччя: 1) позитивні стосунки з оточуючими (наявність довірливих взаємостосунків з навколишніми людьми, здатність проявляти емпатію, прихильність та будувати близькі стосунки); 2) автономія (здатність протидіяти соціальному тиску, наявність вміння саморегуляції, проявляти незалежність); 3) управління навколишнім середовищем (відчуття компетентності в управлінні повсякденними справами, здатність досягати бажаного та долати труднощі на своєму шляху реалізації власних намірів та планів); 4) особистісне зростання (прагнення вчитися, розвиватися, пізнавати нове, наявність відчуття саморозвитку, прагнення розвивати власний потенціал); 5) наявність цілі в житті (відчуття осмисленості власного життя, як минулого, так і сьогодення, наявність відчуття спрямованості); 6) самоприйняття (позитивне самоствавлення, прийняття позитивних та негативних власних сторін) [39].

К. Ріф зазначає, що «викреслені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різноманітними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше зазначається про позитивне функціонування особистості» [39, с. 721].

А. Вороніна трактує психологічне благополуччя як «системну якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій. Воно проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності життя у цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та є

умовою реалізації його потенційних можливостей та здібностей» [7, с. 19]. Вчена запропонувала ієрархічну модель психологічного благополуччя. На різних рівнях буття людини, у різних типах діяльності закладаються внутрішні інтенції, а вони, у свою чергу, поєднуються у своєрідні ієрархічні рівні психологічного благополуччя особистості: психосоматичне здоров'я, психічне та психологічне здоров'я та соціальну адаптованість [7].

Останнім часом з'явилася тенденція поєднувати гедоністичний та евдемоністичний підходи щодо трактування психологічного благополуччя. З цієї позиції психологічне благополуччя розглядається як показник ступеня спрямованості на розвиток основних складових позитивного функціонування та рівня реалізованості цієї спрямованості, що може суб'єктивно проявлятися у превалюванні позитивного афекту, задоволеністю власним життям та самим собою [9]. Представниками даного підходу є Т. Кашдан, Т. Шевеленкова, П. Фесенко та інші.

П. Фесенко та Т. Шевеленкова у своїх наукових роботах зазначає, що «поняття «психологічне благополуччя» робить наголос на суб'єктивній емоційній оцінці людиною себе й власного життя, а також на аспектах позитивного особистісного функціонування. Подібне трактування даного феномену виокремлює його із ряду інших понять, що часто не вірно використовуються як його синоніми. Так, на відміну від понять «психічне здоров'я» та «якість життя», психологічне благополуччя прямо не пов'язане з наявністю чи відсутністю будь-яких психічних чи соматичних недуг. Основна функція психологічного благополуччя полягає у створенні динамічної рівноваги між особистістю та навколишнім середовищем. Психологічне благополуччя може виступати як передумова узгодженості між особистістю й середовищем, і як один із критеріїв соціально-психологічної адаптації. Тому у нас усі підстави вважати, що «психологічне благополуччя» описує стан та особливості внутрішнього світу людини, що визначають переживання

благополуччя, а також поведінку, що продукує та проявляє ситуативне благополуччя» [35, с. 102].

Компонентами психологічного благополуччя П. Фесенко пропонує розглядати рівень задоволеності основних потреб, характер міжособистісних відносин, а також суб'єктивне сприйняття особистістю соціального середовища. Тобто, автор розуміє психологічне благополуччя як інтегрований показник рівня спрямованості особистості на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування [35].

Отже, психологічне благополуччя є інтегральним психологічним феноменом, цілісним переживанням, що розкриває успішність функціонування особистості у соціальному середовищі, яке супроводжується позитивними емоціями, функціональним станом психіки та організму людини, позитивним самостваленням та довірливими стосунками з навколишнім середовищем.

## **1.2. Психологічні особливості особистості у період ранньої дорослості**

Дорослість – це віковий період, що характеризується продовження розвитку особистості та є періодом досягнення розквіту її особистісного потенціалу та можливостей. Саме період дорослості людина починає усвідомлювати, розуміти та нести відповідальність за власне життя, рішення, дії та вчинки, а також бути відповідальною за долю рідних людей. Перед особистістю виникає необхідність вирішувати велику кількість досить складних соціальних завдань, зустрівшись з життєвими випробування та труднощами – долати їх, у цей віковий період можливе виникнення колізій професійної кар'єри та особистого життя, що досить болюче переживає особистість у цьому віці, але без яких неможливий подальший її розвиток [21].

Слід зазначити, що межі періодів дорослості (ранньої, середньої та пізньої чи ранньої та зрілої – в залежності від авторів вікової

періодизації) не мають чітких рамок та, крім цього, існують досить значні розбіжності в поглядах. Так наприклад, Д. Бромлей період ранньої дорослості зазначає як вік від 21 до 25 років, Б. Ананьєв – від 22 до 35 років, Е. Еріксон – від 20 до 25 років, Дж. Біррен – від 17 до 25, Г. Крайг – від 20 до 40 років [34; 5]. В нашій кваліфікаційній роботі ми взяли за основу періодизацію, що була запропонована Е. Еріксоном.

Рання дорослість є періодом, що настає після вікового періоду юність. Характеризується зазвичай стабільністю в емоційній сфері та взагалі більшої стабільністю в психофізіологічній, психологічній сферах. Це період сформованості людини, через що особливих змін у психічному розвитку людини не відбувається. Проте на цьому етапі особистість активно реалізує свій потенціал у різноманітних сферах життєдіяльності, притаманні суперечності, є сенситивні та критичні моменти [31].

Класичні та сучасні дослідження ранньої дорослості доводять, що основними напрямками розвитку особистості в цей період є професійна та сімейна сфери. Продуктивність особистості в цих сферах має суттєвий вплив на її психологічне благополуччя [13].

Основна особливість психосоціальної ситуації розвитку особистості у віці ранньої дорослості пов'язана з активним включенням в усі сфери життєдіяльності, зокрема: прокреативну (готовність діяти певним чином, готовність індивіда розв'язувати питання в процесі комунікації, спроможність викликати та задовольняти потреби наступного покоління); продуктивну (здатність ефективно поєднувати професійну сферу із сімейною та вихованням дітей); креативну (готовність збільшувати культурний потенціал як власний, так і суспільства в цілому) [28].

Період дорослості є чи не найбільш насиченим та продуктивним у житті людини. Якщо раніше дослідники вважали, що у дорослому віці пригальмовуються процеси розвитку і формування особистості, нічого

особливого не відбувається у житті людини, то згодом було встановлено, що в цьому віці максимально розкриваються та реалізуються людські можливості та здібності. У цей віковий період особистість самостійно приймає відповідальність за власне життя і наповнює його унікальним індивідуально-особистісним змістом [5].

Е. Еріксон зазначає, що рання дорослість виступає початком дорослого життя та є періодом залицяння, шлюбу та початку сімейного життя. Лише в період ранньої дорослості людина стає по-справжньому готовою до інтимних стосунків – зазначають Е. Еріксон та З. Фрейд [34].

Оскільки у періоді ранньої дорослості особистість знаходиться на початку шляху реалізації власних життєвих планів, які сформувалися ще з юнацьких мрій, перед нею постає тепер дуже важливе та складне завдання – узгодити свої мрії та реальну дійсність, про що прагне і наскільки реально цього досягти. Адаптація до нинішніх обставин життя, урахування власних можливостей в першу чергу пов'язані з переоцінкою системи цінностей особистості у віці ранньої дорослості, формуванням власних життєвих цілей, що впливають на формування та використання надалі автентичної життєвої стратегії, прийняття відповідальності за власний життєвий вибір, самовизначення та самореалізацію особистості. Ще однією ознакою зрілості особистості в цей період є набуття почуття інтимності, на противагу якій можлива ізоляція [27].

На самореалізацію особистості у сімейній сфері позитивно впливають і такі чинники, як відокремлення від батьківської сім'ї, що свідчить про те, що особистість прагне до незалежності, автономії та приймає рішення жити окремо. Друга важлива подія є, як правило, одруження (враховуючи всі аспекти процесу адаптації та формування сприятливих стосунків з іншою людиною та її родичами), досягнення автономії та емоційної зрілості, формування цілісного образу «Я» [13].

Ще одним досить важливим аспектом розвитку особистості в період ранньої дорослості є самореалізація у професійній діяльності. Відповідно до періодизацій професійного циклу, людина у віці ранньої дорослості завершує своє професійне навчання, починає шукати роботу, працевлаштовується та адаптується на робочому місці. В цей час розвивається первинна професіоналізація особистості, починається набуття людиною трудового досвіду, що допомагає зробити професійний вибір та сприяє формуванню кар'єри. Важливим аспектом у професійній сфері особистості у віці ранньої дорослості виступає те, що людина під час професійного самовизначення, пошуку роботи, адаптації на робочому місці, створення перших кроків власної професійної кар'єри, утворює, розвиває, коригує та уточнює власну професійну «Я-концепцію», яку буде розвивати та вдосконалювати надалі у своєму житті. Таким чином, професійна реалізація особистості у віці ранньої дорослості є надзвичайно важливим аспектом для цілісного та різностороннього розвитку особистості, її психологічного благополуччя [28].

Отже, основними напрямками розвитку особистості у періоді ранньої дорослості є особистісна, професійна та сімейна сфери, а провідним завданням психологічного розвитку особистості у цьому віці виступає набуття відповідальності за процес творення власного життя та продуктивна самореалізація. Разом з тим, слід зазначити, що вирішення завдань вікового періоду майже ніколи не є лінійним та злагодженим процесом. У випадку порушення гармонійного розвитку особистості, виникнення труднощів чи ускладнень в реалізації життєвих задумів молода людина зустрічається на своєму життєвому шляху з явищем кризи [31]. Тому наявність психологічного благополуччя сприятиме більш гармонічному розвитку людини.

Проте, 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 навколишнім світом. Важливе значення у цьому процесі має прийняття чи неприйняття себе власне як чоловіка чи жінки, здатних прислухатися до себе, узгодити внутрішні прагнення та очікування [10].

### **Висновки до першого розділу**

Психологічне благополуччя є інтегральним психологічним феноменом, цілісним переживанням, що розкриває успішність функціонування особистості у соціальному середовищі, яке супроводжується позитивними емоціями, функціональним станом психіки та організму людини, позитивним самостваленням та довірливими стосунками з навколишнім середовищем.

Перші наукові дослідження психологічного благополуччя ґрунтувалися на основі ідей про позитивне функціонування особистості в рамках гуманістичних теорій.

Існує два основних підходи до розуміння поняття психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. В рамках гедоністичної парадигми психологічне благополуччя розглядається як перевага позитивного афекту над негативно забарвленим та рівень задоволеності життям. Представники евдемоністичного підходу вважали, що саме особистісне зростання виступає основним та необхідним аспектом психологічного благополуччя особистості.

Також в наукових працях з'являється тенденція до поєднання цих двох підходів. З цієї точки зору психологічне благополуччя трактується як показник рівня спрямованості особистості на розвиток основних складових позитивного функціонування та рівня реалізованості цієї спрямованості.

Не існує єдиної структури психологічного благополуччя. Нами було розглянуто структури запропоновані Е. Дінером, М. Ягода, К. Ріф,

А. Вороніною, П. Фесенко. Е. Дінер зазначає, що суб'єктивне благополуччя складається із трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції й неприємні емоції. М. Ягода виокремлює такі компоненти, як: самоприйняття, особистісний ріст, інтегрованість, автономність, точність сприйняття реальності, компетентність стосовно навколишнього соціального середовища. К. Ріф виокремлює 6 головних компонентів психологічного благополуччя: позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, наявність цілі в житті, само прийняття. А. Вороніна виділяє ієрархічні рівні психологічного благополуччя особистості: психосоматичне здоров'я, психічне та психологічне здоров'я та соціальну адаптованість. П. Фесенко пропонує наступні компоненти: рівень задоволеності основних потреб, характер міжособистісних відносин, а також суб'єктивне сприйняття особистістю соціального середовища.

Рання дорослість є періодом, що настає після вікового періоду юність. В нашій кваліфікаційній роботі ми взяли за основу періодизацію, що була запропонована Е. Еріксоном, який зазначав межі цього періоду від 20 до 25 років. На цьому віковому етапі особистість активно реалізує свій потенціал у різноманітних сферах життєдіяльності, притаманні суперечності, є сенситивні та критичні моменти.

Основними напрямками розвитку особистості у періоді ранньої дорослості є особистісна, професійна та сімейна сфери. Професійна реалізація особистості у віці ранньої дорослості є надзвичайно важливим аспектом для цілісного та різностороннього розвитку особистості, її психологічного благополуччя.



## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

### 2.1. Опис процедури дослідження та обраних методи

У другій частині нашого дослідження ми поставили за мету емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя в осіб у віці ранньої дорослості.

Наше дослідження проводилося в місті Херсон. У дослідженні взяли участь 40 осіб (28 осіб жіночої статі та 12 осіб чоловічої). Вікова категорія досліджуваних від 21 до 25 років.

Усі досліджувані особи були детально проінструктовані щодо правильного виконання методик. З метою збільшити рівень достовірності результатів дослідження у молоді, ми проводили тестування анонімно, у бланках відповідей досліджуваним особам було необхідно лише вказати вік і стать.

Для вивчення характеристик психологічного благополуччя у досліджуваної вибірки було використано:

1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа в адаптації І. Лепешинського, з метою вивчити основні складові психологічного благополуччя у досліджуваної молоді [26].

2. Шкала задоволеності життям Е. Дінера, в адаптації Є. Осіна та Д. Леонтьєва, з метою дослідити рівень задоволеності життям у молоді в віці ранньої дорослості [25].

3. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д. Леонтьєва дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, яке може бути знайдене людиною або в майбутньому (мети), або в сьогоденні (процес) або в минулому (результат), або всіх трьох складових життя [22].

4. Методи математико-статистичної обробки даних (t-критерій Стьюдента) [33].

*Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа в адаптації І. Лепешинського.* Складається із 84 пунктів. Містить в собі шість шкал та інтегральний показник, які були виділені автором методики, та знайшли своє відображення у валідизації. Кожна із наявних шкал у опитувальнику містить 14 пунктів, що є як у прямих, так і зворотніх формах. Цей опитувальник призначений для вимірювання основних складових психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими (наявність близьких, приємних, довірливих стосунків з оточуючими), особистісне зростання (відчуття безперервності саморозвитку), управління оточенням (відчуття впевненості та компетентності у керуванні повсякденними справами), самоприйняття (підтримання позитивного ставлення до себе), автономія (незалежність, здатність протистояти соціальному тиску у своїх думках та стосунках), наявність цілі в житті (наявність цілей та відчуття осмисленості життя). Загальний індекс відображає загальний рівень психологічного благополуччя [26].

*Шкала задоволеності життям* Е. Дінера, в адаптації Є. Осіна та Д. Леонтьєва. Даний опитувальник є коротким скринінговим самоопитувальником, що призначений для масштабних опитувань респондентів про рівень суб'єктивного задоволення їх життям. Ця шкала має велику практику застосування. Запропонована в 1985 році Е.Дінером та адаптована і валідизована російською мовою вченими Д.Леонтьєвим і Є. Осіним у 2003 році. Валідність цієї короткої скринінгової методики підтверджується експлораторним факторним аналізом. Шкала задоволеності життям вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням особистості. Має досить високі психометричні характеристики, взаємозв'язана з широким рядом показників суб'єктивного і психологічного благополуччя [25].

*Тест «Смисложиттєві орієнтації»* (методика СЖО) Д. ОЛеонтьєва дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, що може бути знайдене

особистістю або в майбутньому (мета), або в сьогодні (процес) або в минулому (результат), чи у всіх трьох складових життя.

На основі факторного аналізу адаптованого Д. Леонт'євим було створено тест СЖО, що містить в собі загальний показник осмисленості життя та п'ять субшкал. «Цілі в житті», «насиченість життям» та «задоволеність самореалізацією» відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації, а субшкали «локус контролю – Я» та «локус контролю – Життя» є аспектами локусу контролю.

В тесті СЖО життя трактується усвідомленим при наявності цілей, задоволеності, що отримуємо при їх досягненні, та впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати задачі із наявних та досягати результатів. Важливим залишається ясне співвідношення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, задоволеності – з досягнутим результатом, минулим.

Досліджуваним було запропоновано пари протилежних тверджень. Їм необхідно було вибрати лише одне із тверджень, яке, на їх погляд, більше відповідає дійсності та оцінити в 1, 2 чи 3 бали, в залежності від того наскільки вони впевнені в виборі.

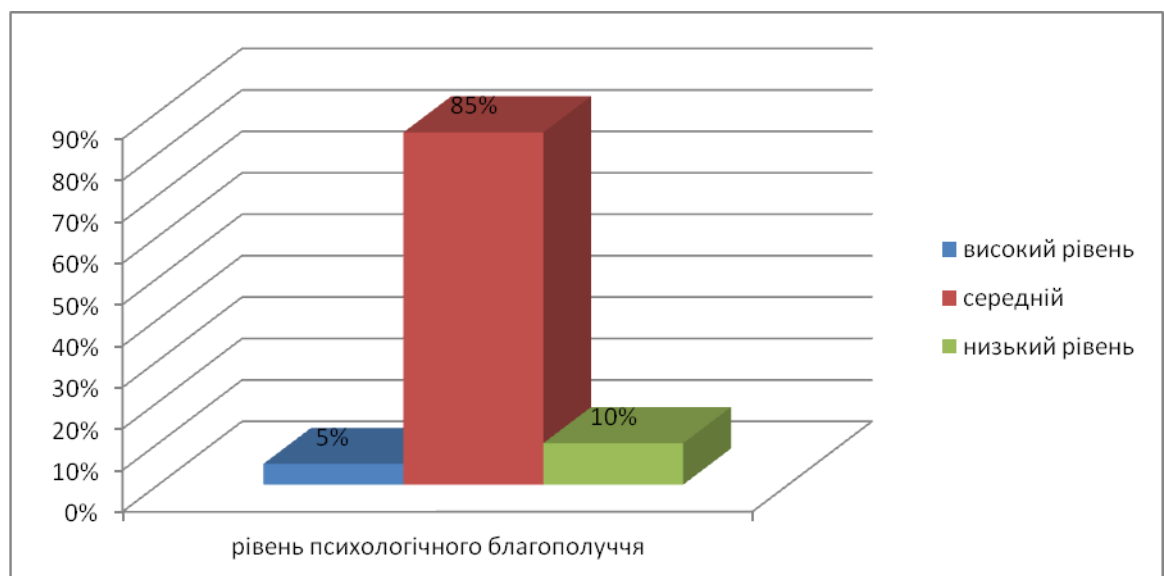
Обробка результатів зводиться до підрахунку числових значень для всіх шкал та переводу сумарного балу в стандартні значення. Після підрахунків суми балів отримані сирі результати за таблицею переводяться в стандартизовані бали, враховуючи вік досліджуваних [22].

*Методи математико-статистичної обробки даних. Т - критерій Стьюдента* використовують для перевірки рівності середніх значень у двох вибірках. Т-критерій для незалежних вибірок призначений для виявлення відмінностей між оцінками одного й того ж показника тесту для досліджуваних двох груп, що сформовані з різних людей [33].

## **2.2. Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів**

Під час проведення методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адапції І. Лепешинського, з метою дослідити основні складові психологічного благополуччя молоді у віці ранньої дорослості, нами було отримано наступні результати. Спочатку було проаналізовано розглянуто результати досліджуваної молоді за загальним показником сформованості психологічного благополуччя. Отримані результати зображені на рис. 2.1.

Встановлено, що основна частина досліджуваної молоді у віці ранньої дорослості (89 % досліджуваних) має середній рівень психологічного благополуччя. На нашу думку, це пов'язано з нормативними кризами періоду, труднощами особистісного становлення та самореалізації.



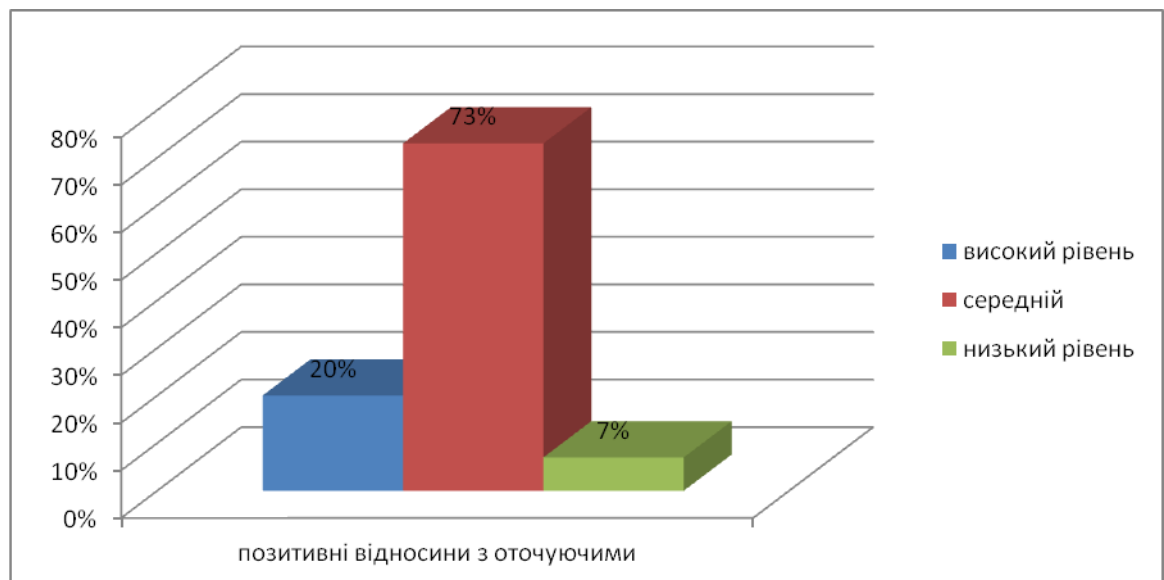
**Рис. 2.1 – Наочне зображення рівня психологічного благополуччя у молоді в віці ранньої дорослості за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адапції І. Лепешинського**

10 % досліджуваних мають низький рівень психологічного благополуччя. Це свідчить, що для них властиво неприйняття об'єктивної дійсності, невдоволення реалізацією власних задач життєвого шляху, відсутність осмисленості власного життя.

Та лише 5% досліджуваної молоді мають високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про те, що лише незначній частині молоді у віці ранньої дорослості властиво внутрішнє відчуття цілісності, усвідомлення власного життєвого шляху, відповідність бажань та власних можливостей.

Отже, для більшості молоді у віці ранньої дорослості властиво мати середній рівень психологічного благополуччя.

Далі нами було розглянуто отримані результати окремо за складовими психологічного благополуччя. Встановлено, що за показником «позитивні відносини з оточуючими» у більшості досліджуваної молоді діагностовано середній рівень (у 73 % досліджуваних). Отримані результати зображені на рис. 2.2. Тобто, для них більш властиво бути в міру відкритими, вони готові до компромісу, проте лише без шкоди власним інтересам. Схильні до ситуаційного прагнення мати та будувати довірливі відносини з навколишніми людьми, можуть ситуаційно проявляти турботу, піклування.



**Рис. 2.2 – Результати досліджуваної молоді за шкалою «позитивні відносини з оточуючими» за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації І. Лепешинського**

20% досліджуваних у віці ранньої дорослості мають високий рівень за шкалою «позитивні відносини з оточуючими». Тобто, їм властиво будувати задовільні, довірчі взаємини з рідними та близькими людьми. Вони схильні піклуватися про благополуччя інших, проявляють здатність до співпереживання, емпатії. Схильні мати прихильність досить близькі стосунки, розуміють, що взаємовідносини з навколишніми людьми необхідно будувати на взаємних поступках.

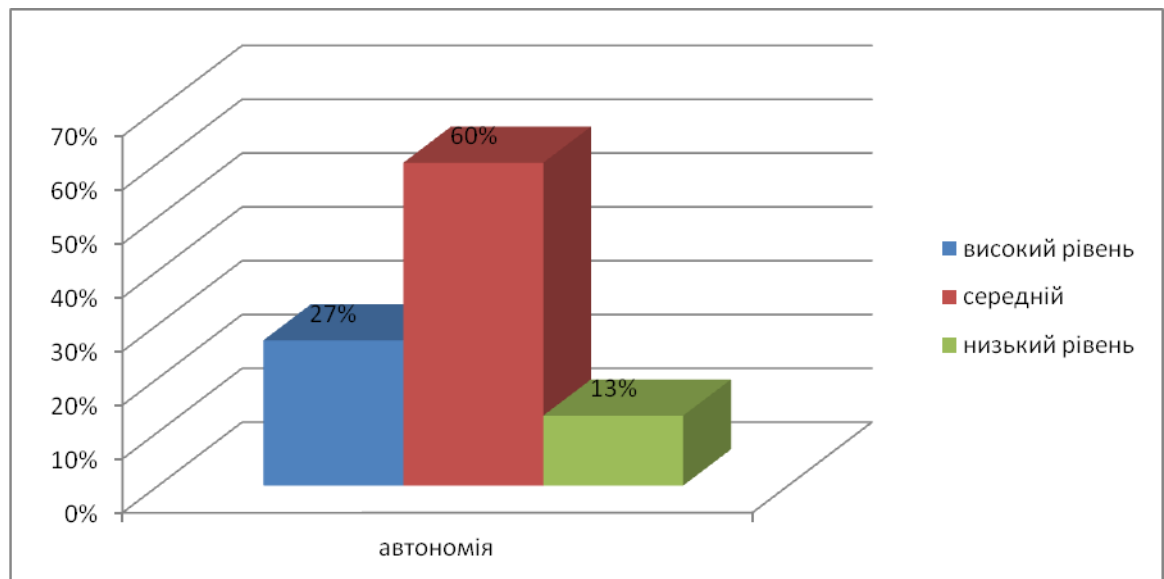
Ще 7% досліджуваних мають низький рівень за даним показником. А отже, для них більш властиво мати обмежену кількість близьких взаємостосунків з навколишніми людьми. Їм досить складно проявляти відкритість, теплоту у стосунках з людьми, складно проявляти піклування про інших. Схильні у взаємовідносинах проявляти ізолюваність, відчувати фрустрованість. Відмовляються йти на компроміс для підтримки взаємовідносин з навколишніми людьми.

Отже, нами встановлено, що більшість досліджуваних у віці ранньої дорослості схильні до ситуаційного прояву прагнення будувати близькі, довірливі взаємостосунки з близькими людьми.

Далі ми аналізували отримані результати за показником психологічного благополуччя – «автономія». Отримані результати зображені на рис. 2.3. Встановлено, що більшість досліджуваних у віці ранньої дорослості (60 % досліджуваних) мають середній рівень сформованості автономії. Тобто, для більшості молоді властиво ситуаційний прояв самостійності, вміння саморегуляції, протистояти думці навколишнього оточення. Ситуаційно можуть проявляти, навпаки, залежність від думки навколишнього середовища, можуть покладатися на інший у прийнятті важливих рішень.

27 % досліджуваних у віці ранньої дорослості мають високий рівень сформованості автономії. Тобто, для них більш властиво проявляти самостійність та незалежність, можуть протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином, здатні відстоювати

власну думку, самостійно регулювати власну поведінку. Та схильні самі оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв.



**Рис. 2.3 – Розподіл результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» за шкалою «автономія»**

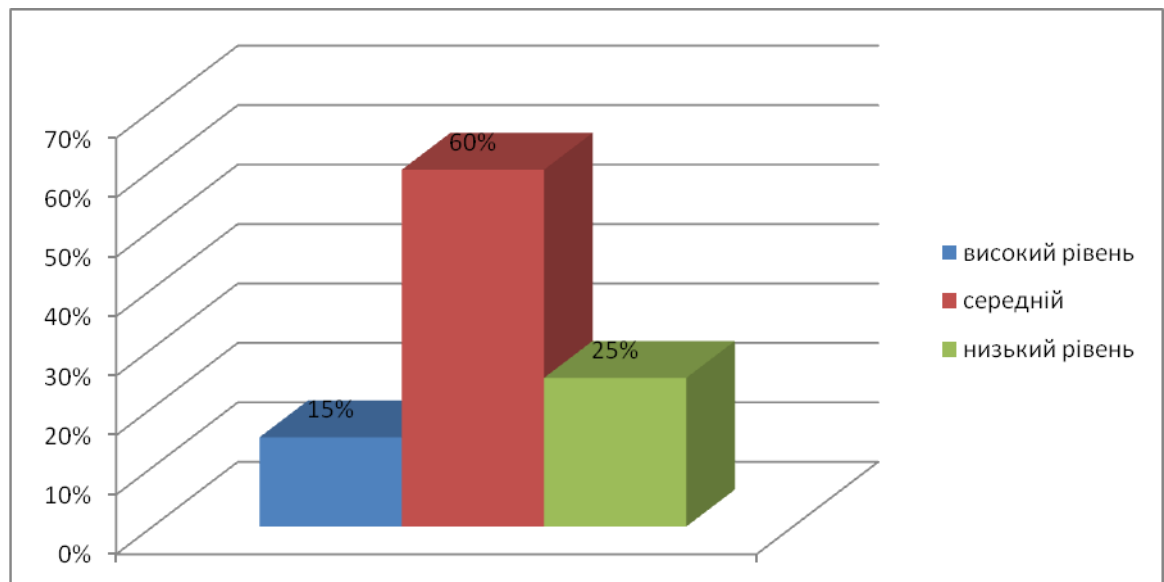
Ще 13% молоді мають низький рівень за показником психологічного благополуччя «автономія», що свідчить про те, що для них більш властиво проявляти залежність від думки й оцінки навколишнього середовища, людей, що їх оточують. Також у прийнятті важливих рішень схильні покладатися на думку інших, легко піддаються впливу навколишнього середовища.

Отже, нами встановлено, що для молоді у віці ранньої дорослості більш властиво ситуаційний прояв автономії.

Аналізуючи отримані результати за шкалою «управління оточенням» (див. рис. 2.4.), встановлено, що лише 15% досліджуваних мають високий рівень за даним показником психологічного благополуччя. Тобто, для них більш властиво проявляти компетентність щодо управління оточенням, мати владу над ним, здатні контролювати власну зовнішню діяльність. Вміють ефективно використовувати можливості, які виникають, та здатні організувати та використовувати

умови й обставини, з метою отримання задоволення особистих потреб та досягнення поставлених цілей.

Більшість досліджуваної молоді у віці 21-25 років мають середній рівень сформованості показника психологічного благополуччя – «управління оточенням» (діагностовано у 60% досліджуваних). Тобто, для більшості молоді властиво ситуаційний прояв вміння контролювати власну діяльність, керувати навколишнім середовищем, ефективно використовувати обставини, що виникають, з метою забезпечити власні потреби та досягти поставленої мети. Ситуаційно можуть зазнавати труднощів в організації власної діяльності, втрачати відчуття контролю.



**Рис. 2.4 – Розподіл результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, в адаптації І. Лепешинського за шкалою «управління оточенням»**

25 % досліджуваних у віці 21-25 років мають низький рівень за шкалою «управління оточенням». Тобто, для них більш властиво мати труднощі в організації власної повсякденної діяльності, схильні відчувати нездатність змінити або поліпшити життєві обставини, що склалися, не відчують власного контролю над тим, що відбувається

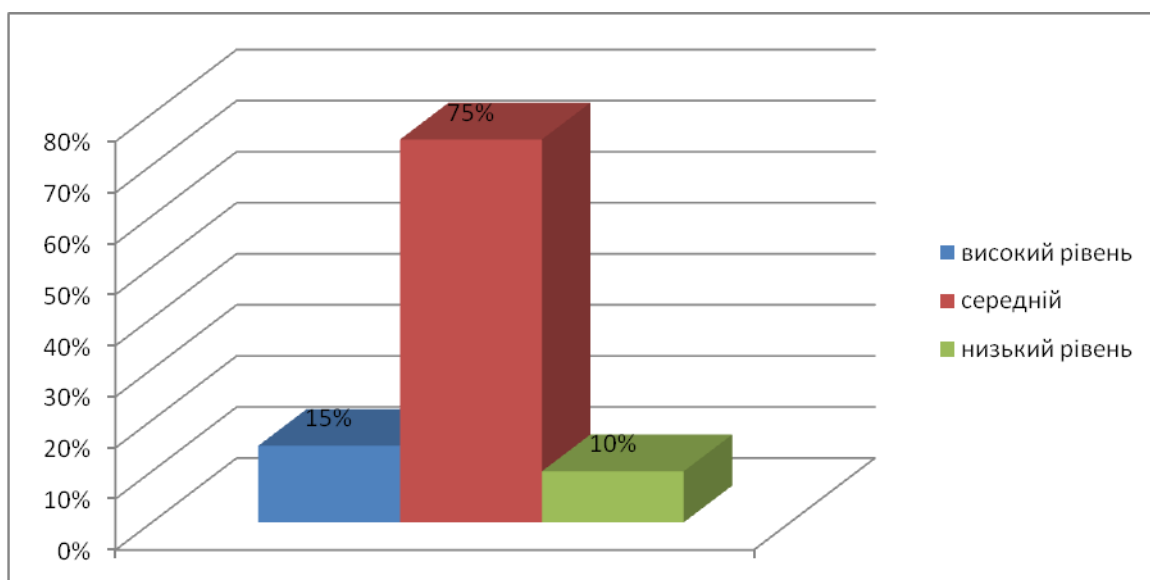


навколо них, схильні нерозважливо використовувати можливості, які виникають.

Отже, аналізуючи отримані результати за даною шкалою нами встановлено, що більшість досліджуваних осіб у віці ранньої дорослості мають ситуаційні здібності контролювати оточення, управляти ним, ефективно використовувати можливості, що виникають, задля задоволення власних потреб та досягнення поставлених цілей. Вони можуть контролювати всю зовнішню діяльність, ефективно використовувати можливості, створювати умови для задоволення особистих потреб і досягнення цілей, однак інколи переживають труднощі в організації щоденної діяльності, відчувають себе нездатними змінити чи покращити обставини, не використовують наявні можливості, часто не можуть контролювати те, що відбувається довколо.

Шкала «особистісне зростання». Встановлено, що більшість досліджуваних у віці ранньої дорослості мають середній рівень показників за даною шкалою. Отримані результати зображені на рис. 2.5. Отже, для більшості молоді (75 % досліджуваних) залежно від ситуації, настрою, середовища схильні відчувати достатній або не зовсім достатній рівень особистісного розвитку. Схильні до ситуаційного прояву до самореалізації, бажання змінюватися, вдосконалюватися, проте ситуаційно може бути відсутній інтерес до власного розвитку, реалізації та власного життя.

15 % дослідженої молоді у віці ранньої дорослості мають високий рівень за даним показником, що свідчить про наявність у них відчуття безперервного розвитку. Вони схильні сприймати себе як «зростаючу» особистістю, що постійно самореалізується, вдосконалюється, розвивається. Також молодь є більш відкрита новому досвіду, чітко відчувають реалізацію власного потенціалу, помічають зміни, що відбуваються відповідно до власних знань і досягнень.



**Рис. 2.5 – Розподіл результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, в адаптації І. Лепешинського за шкалою «особистісне зростання»**

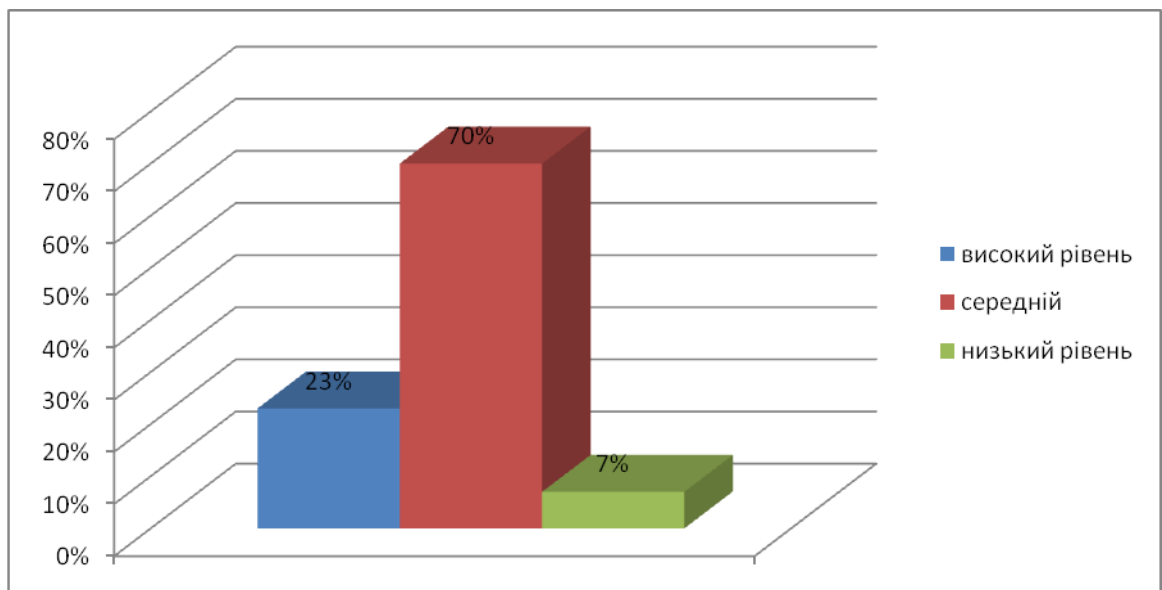
10% досліджуваних мають низький рівень за показником «особистісне зростання». Тобто, для них більш властиво не відчувати покращення власної самореалізації, відсутність інтересу до життя, наявність нудьги, схильні усвідомлювати відсутність власного розвитку, часто зазнають труднощів при встановленні нових стосунків, складно змінювати власну поведінку.

Отже, аналізуючи отримані результати за шкалою «особистісне зростання» для більшості досліджуваної молоді властиво мати середній рівень сформованості даного показника. Тобто, для більшості молоді у віці ранньої дорослості властиво ситуаційний прояв до особистісного зростання, до відчуття власної самореалізації.

Далі нами було розглянуто отримані результати за шкалою «цілі у житті» (див. рис. 2.6.). Встановлено, що більшість досліджуваної молоді у віці 21-25 років (70% досліджуваних) мають середні показники за даною шкалою. Отже, ми можемо стверджувати, що для більшості досліджуваної молоді властиво ситуаційно проявляти цілеспрямованість, мати чітку мету, розуміти чого вони прагнуть та чого

хочуть досягти у власному житті, розуміють куди прагнуть рухатися для досягнення бажаного майбутнього. Проте ситуаційно можуть втрачати ціль в житті, його сенс, не бачити перспектив та не розуміти куди рухатися.

У 23 % досліджуваних осіб у віці ранньої дорослості діагностовано високий рівень прояву досліджуваного показника психологічного благополуччя. Тобто, для них більш властиво має мету в житті і почуття внутрішньої особистісної спрямованості, схильні бачити сенс власного життя, мати перспективи, вміють будувати власні наміри для реалізації свого потенціалу. Також властиво дотримуватися принципів, які були сформовані ними протягом їх життя.



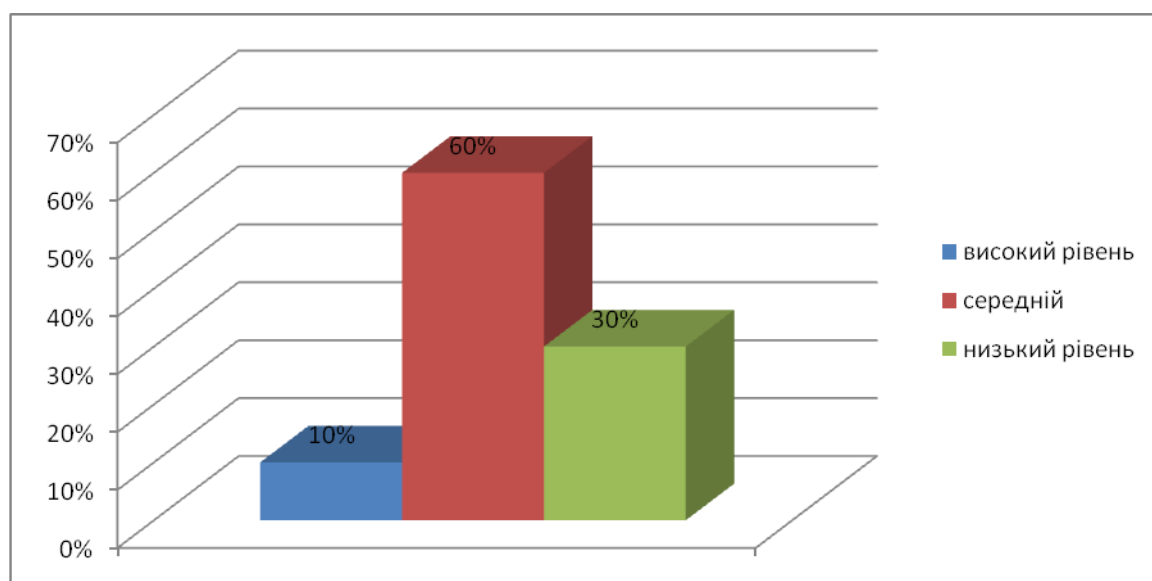
**Рис. 2.6 – Результати дослідження молоді за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф за показником психологічного благополуччя «цілі в житті»**

Ще 7 % досліджуваних мають низький рівень сформованості цілей у житті. Тобто, для них більш характерно певна позбавленість сенсу життя, наявність досить маленької кількості життєвих замислів. Властиво відсутність внутрішнього відчуття спрямованості, відсутність

бачення власних перспектив та відсутність переконань, що визначають сенс їхнього майбутнього.

Отже, нами було встановлено, для осіб у віці ранньої дорослості більш властиво ситуаційний прояв цілеспрямованості, наявність мети та планів на майбутнє, бачення власних перспектив. Ситуаційно можуть втрачати сенс життя, мати замало планів на майбутнє, не мати переконань, що визначали б їхнє майбутнє.

Проаналізувавши отримані результати за шкалою «самоприйняття» (див. рис. 2.7.), встановлено, що високі показники за даною шкалою мають 10 % досліджуваних у віці 21 – 25 років. Тобто, для них більш властиво позитивно ставиться до себе, знати та приймати різні сторони своєї особистості, враховуючи як позитивні, так і негативні власні риси, схильні позитивно оцінювати власне минуле.



**Рис. 2.7 – Графічний розподіл результатів досліджуваної молоді за показником психологічного благополуччя «самоприйняття» за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації І. Лепешинського**

Для більшості досліджуваних у віці ранньої дорослості (60 % досліджуваних) властиво домінування середнього рівня за даним показником психологічного благополуччя. Отже, для них більш

властиво ситуаційного проявляти позитивне ставлення до власної особистості, приймати різні сторони власного «Я», ситуаційно можуть проявляти незадоволення собою, відчувати розчарування. На нашу думку, це може проявлятися (і пояснюватися) через наявність критично-негативного ставлення до себе, до власних негативних якостей, не прийняття їх. Може бути пов'язаним з наявністю негативного попереднього досвіду, особливостей виховання у батьківській сім'ї.

Діагностовано, що 30 % досліджуваних мають низький рівень за шкалою «самоприйняття», що свідчить про їх внутрішнє відчуття незадоволеності собою. Схильні відчувати розчарування щодо подій свого минулого та певне занепокоєння стосовно деяких власних якостей, не приймають деякі особистісні риси, мають бажання змінитися, бути не такими, яким вони є. На негативне самоприйняття можуть значно впливати нереалізовані плани, бажання, негативні оцінки значущих навколишніх людей та інші чинники.

Отже, аналізуючи отримані результати за даною шкалою, нами було встановлено, що для більшості молоді у віці ранньої дорослості властиво ситуаційний прояв самоприйняття.

Аналізуючи отримані результати за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, в адаптації І. Лепешинського, встановлено, що у досліджуваній молоді у віці ранньої дорослості рівень психологічного благополуччя та його складових перебувають на середньому рівні. Тобто, отримані результати свідчать про те, що досліджувані особи у віці 21-25 років в цілому отримують задоволення від свого життя, проте не завжди можуть відчувати особистісний комфорт. Схильні ситуаційно проявляти позитивне ставлення до себе і свого минулого, усвідомлювати та приймати різні сторони власного «Я», позитивно ставитися до інших, будувати довірливі стосунки. А коли навпаки, відчують не задоволеність собою, стурбованість щодо певних власних особистісних якостей, можуть проявляти ізолюваність у

взаємовідносинах. Ситуаційно мають думки та переконання, що додають сенс у їхньому житті, а коли, навпаки, – мають сумніви в поглядах на оточуючий світ та особисте життя. Ситуаційно схильні контролювати навколишнє середовище, проявляти незалежність у власних поглядах та самостійно приймати важливі рішення, прагнути до саморозвитку та самореалізації. Також встановлено, що для більшості досліджуваної молоді у віці ранньої дорослості властиво середній рівень психологічного благополуччя.

Встановлено, що у цілому найбільш сформованими у молоді є такі складові психологічного благополуччя як: позитивні відносини з іншими, автономія, цілі в житті та особистісне зростання. Найменш сформованими складовими психологічного благополуччя в осіб віку ранньої дорослості виявилися – здатність до управління оточенням та недостатньою мірою виражено самоприйняття.

Отже, психологічне благополуччя молоді у віці ранньої дорослості знаходиться не у найкращому стані. Проведене дослідження вказує напрямки подальшої розвивальної роботи.

Далі нами було використано  $t$  – критерій Стюдента, з метою виявити достовірні відмінності за рівнем сформованості рівня психологічного благополуччя та його показників у чоловіків та жінок віком 21 – 25 років. Виявлено достовірні відмінності за показником загального рівня психологічного благополуччя у чоловіків та жінок у віці ранньої дорослості ( $t_{\text{емп}}=2,56 > t_{\text{кр}}= 2,02$ , при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, для жінок більш властиво відчувати внутрішню гармонію, усвідомлювати власний життєвий шлях, ніж для чоловіків. На нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що жінки часто поєднують професійні та сімейні ролі, таким чином їм вдається одночасно реалізовувати завдання зовсім різних життєвих напрямків, що сприяє подоланню більше нормативних криз періоду, що значно прискорює процес особистісного розвитку та відповідно впливає на психологічне благополуччя.

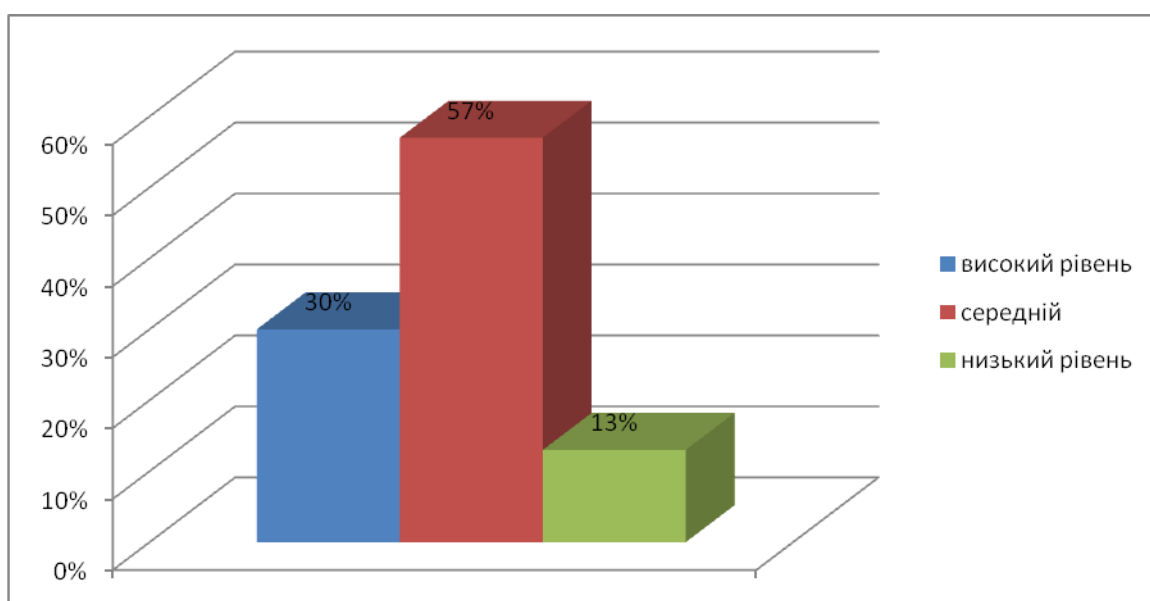
Також встановлено достовірні відмінності у чоловіків та жінок за таким показником психологічного благополуччя, як «позитивні стосунки з оточуючими» ( $t_{\text{емп}}=2,98 > t_{\text{кр}}= 2,704$ , при  $p \leq 0,01$ ). Отримані результати свідчать про те, що для жінок періоду ранньої дорослості більш властиво прагнути до позитивних стосунків з навколишніми людьми, ніж чоловікам. На нашу думку, це пов'язано з тим, що у жінок раніше починає проявлятися бажання турбуватися про близьких, краще розвинена здатність до емпатії, любові, більш виражена потреба в близькості. Труднощі у встановленні довірливих та близьких стосунків у чоловіків можуть бути пов'язані з особливостями сімейного виховання, наявності соціальних стереотипів про те, яким має бути чоловік, та про те, що теплота та ніжність у взаємовідносинах є «жіночими рисами».

Встановлено достовірність розбіжностей за t-критерієм Стьюдента між досліджуваними чоловіками та жінками у віці ранньої дорослості у рівні сформованості «самоприйняття» ( $t_{\text{емп}}=2,18 > t_{\text{кр}}= 2,02$ , при  $p \leq 0,05$ , що дозволило ухвалити рішення про прийняття альтернативної гіпотези ( $H_1$ ) та спростування нульової ( $H_0$ )). Отже, ми можемо стверджувати, що для жінок більш властиво приймати себе, свої власні як позитивні так і негативні риси, ніж для чоловіків. Чоловікам у віці ранньої дорослості складно приймати певні риси та власні якості, більш характерно проявляти стурбованість щодо невідповідності гендерним стереотипам.

Також слід зазначити, що нами не було встановлено достовірних розбіжностей за такими показниками психологічного благополуччя, як «автономія», «особистісне зростання», «управління середовищем», «цілі у житті» серед чоловіків та жінок у віці ранньої дорослості.

Далі нами було розглянуто отримані результати за *методикою «Шкала задоволеністю життям» Е. Дінера, в адаптації Є. Осіна та Д. Леонтьєва*. Результати проведеного опитування узагальнено та подано у вигляді рис 2.8. та табл.2.1.

Встановлено, що для більшості досліджуваної молоді у віці ранньої дорослості (57 % досліджуваних) властиво середній рівень задоволеності від власного життя. Отримані результати зображені на рис. 2.8. Тобто, для них властиво ситуаційно відчувати задоволеність від свого життя, мати помірне суб'єктивне благополуччя, емоційно насичені, що занадто турбують проблеми у них відсутні, але й повний емоційний комфорт для них не характерний, можуть бути схильність до тривожності, складно переносять стресові ситуації.



**Рис. 2.8 – Графічний розподіл результатів досліджуваної молоді за рівнем задоволеності власним життям**

У 30 % досліджуваних у вірі ранньої дорослості діагностовано високий рівень задоволеності власним життям, що свідчить про наявність у них суб'єктивного відчуття задоволеності від свого життя, вони сприймають життєві обставини, що склалися на даний момент, як сприятливі, характерно наявність певної внутрішньої гармонії та психологічної задоволеності.

13 % досліджуваної молоді мають низький рівень задоволеності від власного життя. Тобто, для них більш характерно не відчувати внутрішньої гармонії та спокою, а життєві обставини, що склалися,



сприймати як складні, негативно забарвленні, що викликають внутрішню напругу.

Отже, ми можемо стверджувати, що для молоді у віці ранньої дорослості більш властиво середній рівень задоволеності власним життям. Причиною зниження рівня суб'єктивного задоволення від життя, на нашу думку, можуть виступати об'єктивні закономірності процесу дорослішання, а саме збільшення критичності та реалістичності в оцінці свого життя та навколишнього середовища, можливо певне розчарування у взаємовідносинах, наявність труднощів, складність розв'язати проблеми, що виникли.

Е. Дінер зазначав, що економічна нестабільність значно впливає на рівень задоволеності життям особистості, виникають труднощі зосередитися на власних інтересах, що асоціюються зі щастям та не пов'язані із матеріальним забезпеченням. Саме матеріальні труднощі блокують прояв у особистості творчості, власних інтересів, можуть перешкоджати формуванню дружних взаємовідносин, що забезпечує відчуття задоволеності в особистості психологічних потреб.

Також причин зниження рівня суб'єктивного благополуччя може виступати порушення цілісності нашої країни, трансформаційні суспільні процеси. Все це негативно позначається на фізичному та психічному стані, призводить до виникнення стресів, підвищення складнощів в адаптації до нових умов та, в цілому, до погіршення якості життя та рівня психологічного благополуччя. В таких умовах людина організовує своє життя як очікування: на сьогоднішній день досягти хоча б найнеобхіднішого відтворення життя, а потім уже можна буде повноцінно розвиватися.

Далі нами було проаналізовано окремі параметри суб'єктивного благополуччя, за методикою Е. Дінера «Шкала задоволеності життям» в адаптації Є. Осіна та Д. Леонтьєва. Отримані результати зображені в таблиці 2.1.

Встановлено, що в групі з високим загальним рівнем задоволеності життям у молоді в віці ранньої дорослості найбільш вираженим показником є суб'єктивне сприйняття життєвих обставин, що складаються сприятливо, який становить 55% відповідей досліджуваних, а найменш вираженим – є відповідність життя ідеалу, що не перевищує 30% відповідей досліджуваних осіб. Тобто, можна стверджувати, що для молоді у віці ранньої дорослості з високим рівнем задоволеності життям більш характерно суб'єктивне сприйняття теперішньої життєвої ситуації, як сприятливої, ніж відповідності життя суб'єктивному ідеалу. Вони задоволені життям, більш життєрадісно та позитивно споглядають на світ, мають високий рівень оптимізму.

Отримані дані результати також можуть вказувати на те, що молодь в віці ранньої дорослості з низьким загальним показником задоволеності життям, більш схильні задовольнятися тим що мають, а також більш схильні боятися змін, вважаючи, що розпочавши все з самого початку, вони не впоралися б та не зробили краще, ніж є зараз.

*Таблиця 2.1*

**Рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваних віку  
ранньої дорослості**

Показники	Кількість відповідей певного рівня у (%)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Моє життя близьке до ідеалу	30 %	50 %	20 %
Умови мого життя чудові	40 %	50 %	10 %
Я задоволений своїм життям	55 %	40 %	5 %
На даний момент я отримав все, чого бажав	45 %	35 %	20 %
Якщо можна було б прожити життя знову, я б нічого не змінював	60 %	25 %	15 %

Також нами встановлено, що середній рівень суб'єктивного благополуччя значно домінує у досліджуваних осіб у віці 21 – 25 років.

В групі досліджуваних осіб із середнім рівнем задоволеності від життя найбільш вираженим показником виступає умови життя та відповідність життя ідеалу досліджуваної молоді (становить відповідно по 50 % відповідей досліджуваних). Найменш вираженими є суб'єктивне сприйняття життєвих обставин, що склалися на теперішній час, як сприятливі, не бажання щось змінювати у своєму житті.

Отже, аналізуючи отримані результати за методикою «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, в адаптації Є. Осіна та Д. Леонтьєва, встановлено, що для молоді у віці ранньої дорослості більш властиво середній рівень задоволеності власним життя. Також встановлено, що для молоді в віці 21 – 25 років з середнім рівнем задоволеності життя властиво отримувати задоволення від умов власного життя, мати відповідність щодо їхнього життя власним ідеалам, проте характерно бажання при можливості змінити власне життя. А для молоді в цьому віці з високим рівнем задоволеності життям більш характерно суб'єктивне сприйняття теперішньої життєвої ситуації, що склалася в їхньому житті, як сприятливої, не бажання щось змінювати, ніж відповідність власного життя їх суб'єктивному ідеалу. Молодь в віці ранньої дорослості з низьким рівнем задоволеності життям, більш схильна задовольнятися тим що має, більш виражений страх до змін, вважати, що розпочавши все з самого початку, вони не впоралися б та не зробили краще, ніж є зараз.

При підрахунку t-критерій Стьюдента, з метою оцінити достовірність відмінностей у чоловіків та жінок у віці ранньої дорослості за рівнем задоволеності життям, нами не було встановлено достовірних відмінностей.

*Далі у своїй роботі ми використовували методику «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва. Аналізуючи отримані результати за методикою (див. таблицю 2.2.), нами було виявлено, що за шкалою «Цілі в житті» більшість досліджуваної молоді у віці ранньої*

дорослості (відповідно 50 %) мають середній рівень, а отже, для них більш властивий ситуаційний прояв наявності чи відсутності в житті цілей майбутнього.

30 % досліджуваних осіб мають високі результати за даною шкалою. Тобто, отримані результати свідчать про високу цілеспрямованість досліджуваної молоді, у них є цілі на майбутнє, котрі надають життю усвідомленості, спрямованості й часову перспективу.

Крім цього варто зазначити, що 20 % досліджуваних мають низький рівень за шкалою «Цілі в житті», що свідчить про відсутність у них цілей щодо власного майбутнього, про схильність жити лише одним днем – сьогоднішнім або вчорашнім.

*Таблиця 2.2*

**Результати досліджуваних студентів четвертого курсу за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтєєва**

Шкали	Рівні показників					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%
Цілі в житті	12	30%	20	50%	8	20%
Процес життя	14	35%	22	55%	4	10%
Результативність життя	10	25%	26	65%	4	10%
Локус контролю - Я	8	20%	30	75%	2	5%
Локус контролю - життя	14	35%	20	50%	6	15%
Загальний показник УЖ	14	35%	22	55%	4	10%

За шкалою «Процес життя» нами було виявлено, що 35% досліджуваної молоді у віці ранньої дорослості мають високий рівень. Тобто, ми можемо стверджувати, що їх життя емоційно насичене, сповнене інтересу. Вони сприймають сам процес свого життя як цікавий, насичений і наповнений сенсом.

55% досліджених осіб у віці 21 – 25 років мають середній рівень за даною шкалою, що свідчить про те, що більшість молоді схильні до ситуаційного прояву сприймати власне життя, як емоційно насичений, цікавий процес, інколи вони схильні переживати незадоволеність власним життям.

Також варто зазначити, що 10% досліджуваних мають низький рівень за даним показником. Такі результати свідчать про те, що їм властиво проявляти ознаки незадоволеності власним життям в сьогоденні, вони можуть надавати повноцінний сенс спогаду про минуле або націленість на майбутнє.

За шкалою «Результативність життя» нами було встановлено, що більшість досліджуваних осіб у віці ранньої дорослості мають середній рівень (65% досліджуваних). Тобто, для них властиво ситуаційний прояв задоволеністю своєї самореалізації, схильні оцінювати свою продуктивність на достатньому рівні.

25 % досліджуваної молоді за даною шкалою мають високий рівень. Отже, вони схильні на високому рівні оцінювати пройдений відрізок власного життя, відчувати відчуття високої продуктивності і осмислення її прожитої частини.

Однак 10 % досліджуваних є незадоволені прожитою частиною свого життя, вважають, що їм не вдалося самореалізуватися в житті (за шкалою «Результативність життя» мають низькі показники).

Далі ми аналізували отримані результати за шкалою «Локус контролю – Я». Нами було встановлено, що 75 % досліджуваних осіб у віці ранньої дорослості мають середній рівень за даною шкалою. Тобто, значна частина молоді схильна проявляти ситуаційні прояви сприйняття себе як сильної особистості, яка може планувати, ставити цілі у своєму житті та досягати їх. Однак інколи вони схильні переживати недовіру до власних сил.

20 % досліджуваних осіб мають високий рівень за даним показником. Отже, ми можемо стверджувати, що їм властиво відповідність уявлень про себе, як про сильну особистість, що може самостійно та вільно робити власний вибір, може будувати власне життя у відповідності до своїх цілей, планів, завдань та відповідно до власних уявлень про сенс їхнього життя.

Крім цього варто зазначити, що 5% досліджуваних мають низький рівень за шкалою «Локус контролю – Я». Тобто, такі результати свідчать про їх схильність недовіряти своїм власним силам, недооцінювати їх та вважати, що вони нездатні контролювати ситуації свого життя.

За шкалою «Локус контролю – життя» нами виявлено, що значна частина досліджуваної молоді у віці ранньої дорослості мають середній рівень за даною шкалою (50% досліджуваних). Це свідчить про їх ситуаційну переконаність в тому, що вони самі можуть контролювати власне життя та приймати самостійно рішення, однак інколи їх досягають думки про те, що вони не здужають самостійно контролювати власне життя, що вони не мають впливу ні на що, від них нічого не залежить.

Ще 35% досліджуваних осіб у віці 21 – 25 років мають високий рівень за даною шкалою. Тобто, для них властиво переконання в тому, що людина може контролювати власне життя, події, що в ньому відбуваються, можуть вільно та самостійно приймати рішення й реалізовувати їх у життя.

Також варто зазначити, що 15 % досліджуваних осіб мають низький рівень за шкалою «Локус контролю – життя». Таким чином, ми можемо стверджувати, що для них властиво віра в певну визначеність буття, що нічого в житті змінити не можливо, характерна переконаність в тому, що життя особистості не підлегле свідомому контролю, що свобода ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Крім цього нами було встановлено, що більшість молоді у віці ранньої дорослості має середній рівень за загальним показником

усвідомлення життя (55 % досліджуваних). Тобто, для більшості осіб у віці 21-25 років властиво мати сенс життя та усвідомлювати його особливість, але джерело власного сенсу життя час від часу змінюють. Можливо це пов'язано в залежності від особливостей життя та особистісних характеристик і в майбутньому воно більшою мірою стабілізується.

35 % досліджуваних мають високий рівень усвідомленості життя (УЖ). Такі результати можуть вказувати на те, що ці досліджувані розуміють сенс власного життя, чітко знають чого вони хочуть досягти, усвідомлюють особливості свого життя, мають мету у житті, задоволені процесом його протікання, вважають своє життя цікавим та насиченим.

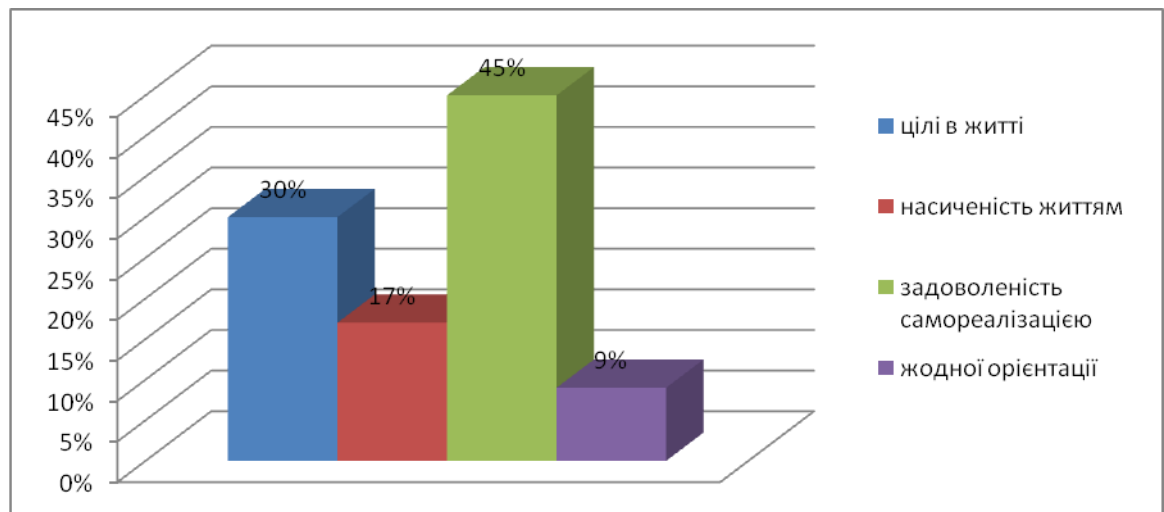
Крім цього варто зазначити, що серед досліджуваних осіб ще 10% мають низький рівень за загальним показником усвідомленості життя, що може свідчити про те, що вони не розуміють сенсу свого життя, розчаровані в ньому, не бачать надії на майбутнє.

Отже, аналізуючи отримані результати за даною методикою, нами було встановлено, що більшість досліджуваної молоді у віці ранньої дорослості мають середній рівень за всіма показниками.

За допомогою методики «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва, в якій автор пропонує три смисложиттєві орієнтації: цілі в житті, насиченість життям, задоволеність самореалізацією, у результаті обробки та узагальнення отриманих діагностичних даних, нами було встановлено, що у більшості молоді у віці ранньої дорослості (45% досліджуваних) домінує така смисложиттєва орієнтація, як задоволеність самореалізацією. Для даної стратегії більш притаманно самовдосконалення, прагнення до особистої автономії та творчого стану, плюралізм життєвої позиції. Отримані результати зображені на рис. 2.9.

30 % досліджуваних осіб у віці 21-25 років віддають перевагу такій стратегії, як цілі в житті. Тобто, вони направлені на високу

цілеспрямованість у житті, вони орієнтовані на цілі на майбутнє, більше спрямовані на часову перспективу.



**Рис. 2.9 – Розподіл результатів досліджуваних за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва за домінування смисложиттєвих орієнтацій молоді у віці ранньої дорослості**

Ще 17 % – обирають смисложиттєву стратегію «насиченість життям». А отже, для них більш притаманна орієнтація на активне, діяльнісне, насичене подіями життя, прагнення досягнути громадського визнання і забезпечити міцне матеріальне становище; досягнення майстерності, високого професіоналізму та компетентності в обраній сфері діяльності; важливо організованість і самодисципліна, діловитість і підприємливість тощо.

Також слід зазначити, що ще 8% досліджуваної молоді не мають панівної жодної життєвої стратегії. Це свідчить про те, що вони не приймають обдумування свого майбутнього наперед, не бажають напружуватися в постановці доленосних цілей та прийнятті відповідальних рішень, не вважають доцільним самостійно створювати свій життєвий шлях. Тобто, ми можемо припустити, що досліджувані ще остаточно не визначилися в питанні, які саме життєві цілі та плани ставити перед собою та якими шляхами їх досягати.



Нами також було проведено порівняння отриманих результатів у жінок та чоловіків у віці ранньої дорослості за допомогою  $t$  –критерія Стьюдента. Аналізуючи отримані дані слід зазначити, що нами було встановлено достовірні розбіжності за такими показниками, як: «процес життя» та «результативність життя». Встановлено, що для жінок у віці ранньої дорослості більш властиво отримувати задоволення від процесу життя, ніж чоловікам у цьому віці ( $t_{\text{емп}}=2,26 > t_{\text{кр}}= 2,02$ , при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, жінки більш схильні сприймати власне життя як емоційне насичене, сповнене інтересу, ніж чоловіки у цьому віці.

Також нами встановлено, що для чоловіків більш властиво отримувати задоволення від результатів життя, ніж жінкам ( $t_{\text{емп}}=2,07 > t_{\text{кр}}= 2,02$ , при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, для чоловіків у віці ранньої дорослості більш характерно краще оцінювати пройдений відрізок власного життя, оцінювати його як більш продуктивний, ніж жінкам у віці ранньої дорослості. Таким чином, ми можемо стверджувати, що у віці ранньої дорослості для жінок більш властиво отримувати задоволення від процесу самого життя, а для чоловіків від результату.

Також слід зазначити, що нами не було встановлено достовірних розбіжностей серед чоловіків та жінок, віком 21-25 років у рівні сформованості таких показниками як: «цілі в житті», «локус контролю – Я», «локус контролю – життя» та загального показника усвідомленості життям.

### **Висновки до другого розділу**

Встановлено, що у досліджуваній молоді у віці ранньої дорослості рівень психологічного благополуччя та його складових (позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття) перебувають на середньому рівні. Тобто, молодь у віці ранньої дорослості в цілому отримує

задоволення від власного життя, проте дехто не відчуває 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 особи у віці ранньої дорослості мають думки та переконання, що додають сенс у їхнє життя, інші – мають сумніви в даних поглядах.

Також виявлено, що найбільш сформованими у молоді є такі складові психологічного благополуччя як: позитивні відносини з іншими, автономія, цілі в житті та особистісне зростання, а найменш – здатність до управління оточенням та самоприйняття.

Діагностовано, що для молоді у віці ранньої дорослості більш властиво середній рівень задоволеності власним життям. Тобто, властиво ситуаційно відчувати задоволеність від свого життя, мати помірне суб'єктивне благополуччя, емоційно насичені проблеми у них відсутні, але й повний емоційний комфорт для них не характерний. Також встановлено, що у молоді 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. Молодь у віці ранньої дорослості з низьким загальним показником задоволеності життям, більш схильні задовольнятися тим що мають, а також бояться змін, вважають, що маючи можливість почати все спочатку, вони не могли б зробити це краще, ніж є.

Аналізуючи отримані результати за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва, виявлено, що більшості молоді у віці ранньої дорослості властиво середній рівень вираженості за всіма показниками. Тобто, для них характерно ситуаційний прояв наявності в житті цілей, ситуаційне сприйняття власного життя, як емоційно насиченого та цікавого процесу, ситуаційний прояв задоволеністю своєї самореалізації,

сприйняття себе як сильної особистості, яка може планувати, ставити та досягати поставлених цілей та мають ситуаційну переконаність в тому, що вони самі можуть контролювати власне життя та приймати самостійно рішення та ситуаційно усвідомлювати сенс власного життя.

Встановлено, що домінуючою стратегією у молоді у віці ранньої дорослості є задоволеність самореалізацією. Тобто, для молоді більш притаманно прагнення до самовдосконалення, до особистої автономії та творчого стану, плюралізм життєвої позиції.

При підрахунку  $t$ -критерія Стюдента встановлено, що жінкам у віці ранньої дорослості більш властиво мати вищий рівень психологічного благополуччя та вищий рівень сформованості таких показників психологічного благополуччя, як «позитивні стосунки з іншими» та «самоприйняття». Тобто, для жінок більш властиво відчувати внутрішню гармонію, усвідомлювати власний життєвий шлях, прагнути до позитивних стосунків з навколишніми людьми, проявляти турботу, приймати себе, свої власні якості, як позитивні, так і негативні, ніж для чоловіків.

Також слід зазначити, що не встановлено достовірних розбіжностей за такими показниками психологічного благополуччя, як «автономія», «особистісне зростання», «управління середовищем», «цілі у житті» серед чоловіків та жінок у віці ранньої дорослості.

Не було встановлено достовірних відмінностей у чоловіків та жінок у віці ранньої дорослості за рівнем задоволеності життям.

Нами також було встановлено, що для жінок у віці ранньої дорослості більш властиво отримувати задоволення від процесу життя, вони більш схильні сприймати власне життя як емоційне насичене, сповнене інтересу, ніж чоловіки. З'ясовано, що для чоловіків більш властиво отримувати задоволення від результатів життя, більш характерно краще оцінювати пройдений відрізок власного життя, оцінювати його як більш продуктивний, ніж жінкам. Тобто, у віці

ранньої дорослості для жінок більш властиво отримувати задоволення від процесу самого життя, а для чоловіків від результату.

## ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості у віці ранньої дорослості ми можемо зробити наступні висновки:

1. 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. Виділяють два основних підходи до розуміння поняття психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід психологічне благополуччя розглядається як задоволеність – незадоволеність, будується на балансі позитивних та негативних афектів. Евдемоністичний підхід трактує як ступінь реалізації особистістю позитивного функціонування, особистісне зростання виступає основним та необхідним аспектом психологічного благополуччя особистості. Існує тенденція до поєднання цих двох підходів. З цієї точки зору психологічне благополуччя розглядається як показник рівня спрямованості особистості на розвиток основних складових позитивного функціонування та рівня реалізованості цієї спрямованості. З'ясовано, що не існує єдиної структури психологічного благополуччя.

2. Основними напрямками розвитку особистості у періоді ранньої дорослості є особистісна, професійна та сімейна сфери, а провідне завдання розвитку в цей період – набуття відповідальності за процес творення власного життя та продуктивна самореалізація. Професійна реалізація особистості у віці ранньої дорослості є надзвичайно важливим аспектом для цілісного та різностороннього розвитку особистості, її психологічного благополуччя. Визначальними в переживанні психологічного благополуччя у цьому віці виступають такі характерні

особливості періоду, як активний розвиток особистості та зацікавленість подальшим життям.

3. Встановлено, що більшість молоді у віці ранньої дорослості має середній рівень психологічного благополуччя та його складових. Тобто, вони ситуаційно отримують задоволення від власного життя, час від часу не відчують особистісного комфорту. Ситуаційно схильні позитивно ставитися до себе і свого минулого; розуміти, усвідомлювати та приймати різні сторони свого «Я», позитивно ставитися до інших; ситуаційно – не задоволені собою; стурбовані певними особистісними якостями. Особи у віці ранньої дорослості мають думки та переконання, що додають сенс у їхнє життя, а інколи – мають сумніви в даних поглядах. Найбільш сформованими є такі складові психологічного благополуччя як: позитивні відносини з іншими, автономія, цілі в житті та особистісне зростання, а найменш – здатність до управління оточенням та самоприйняття. З'ясовано, що для молоді у віці ранньої дорослості властиво середній рівень задоволеності власним життям. Встановлено, що для молоді характерно ситуаційний прояв наявності в житті цілей, ситуаційне сприйняття власного життя, як емоційно насиченого та цікавого процесу, ситуаційний прояв задоволеністю своєї самореалізації, сприйняття себе як сильної особистості, яка може планувати, ставити та досягати поставлених цілей та мають ситуаційну переконаність в тому, що вони самі можуть контролювати власне життя та приймати самостійно рішення та ситуаційно усвідомлювати сенс власного життя. Виявлено, що домінуючою життєвою стратегією є задоволеність самореалізацією.

Встановлено, що жінки у віці ранньої дорослості мають вищий рівень психологічного благополуччя, більше прагнуть до позитивних стосунків з навколишніми людьми, більш схильні приймати себе такими, які вони є з усіма позитивними та негативними рисами, ніж чоловіки в цьому віці. Також виявлено, що для жінок більш властиво

отримувати задоволення від процесу життя, більш схильні сприймати власне життя як емоційне насичене, ніж для чоловіків. А чоловіки більш схильні отримувати задоволення від результатів життя та оцінювати його як більш продуктивне, ніж жінки. Тобто, у віці ранньої дорослості для жінок більш властиво отримувати задоволення від процесу самого життя, а для чоловіків від результату.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко В. О. Математична статистика для психологів / В. О. Андрієнко. – Одеса : Астропринт, 2001. – 232 с.
2. Ананьев В. А. Психология здоровья / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 368 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – М.: Просвещение, 2013. – 288 с.
4. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия / Н. Брэдберн. – Ярославль: Инфра, 2005. – 13 с.
5. Вікова та педагогічна психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. 2-ге вид. / О. В. Скрипниченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднічук та ін. – К.: Карквела, 2007 – 400 с.
6. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Ж. П. Вірна // Проблеми сучасної психології. – 2013. – № 2. – С. 20-25.
7. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: авторф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.04 – медицинская психология» / А. В. Воронина. – Томск, 2002. – 24 с.
8. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект / І. М. Габа // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – № 1. – Т. 1. – С. 150-154.
9. Гринів О. М. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості / О. М. Гринів // ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – 2014. – № 1. – Т. 19. – С. 25-34.
10. Гринів О. М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній



дорослості / О. М. Гринів // Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний журнал. – 2013. – № 4. – Т. 1. – С. 173-179.

11. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / О. М. Груб'як – Івано-Франківськ, 2015. – 219 с.

12. Грубьяк О. М. Психологическое благополучие современных мужчин и женщин периода ранней взрослости / О. М. Грубьяк // Психологічний часопис. – 2017. – № 1. – С. 198-207.

13. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя / Т. В. Данильченко // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2014. – Т. 13. – С. 165-176.

14. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – № 2. – Т. 32. – С. 82-93.

15. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник / М. М. Заброцький. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2009. – 112 с.

16. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. – 2015. – № 3. – С. 48-55.

17. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю. І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 34. – С. 170-186.

18. Котлова Л. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу / Л. Котлова, В. Ковтун // Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С. 53-56.

19. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – 7-е междунар. изд. – СПб. : Питер, 2000. – 992с.
20. Кроник А. А. Психологические основания типологии индивидуальных стилей жизни / А. А. Кроник // Стиль жизни личности. Теоретические и методологические проблемы / отв. ред. Л. В. Сохань, В. А. Тихонович. – К.: Наукова думка, 1982. – С. 165-199.
21. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт-М», 2001. – 464 с.
22. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.
23. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2013. – 352 с.
24. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2012. – 480 с.
25. Осин Е. Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, 2008. – Режим доступа: [http://www.isras.ru/abstract\\_bank/1210190841.pdf](http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf)
26. Пергаменщик Л. А. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес і результат адаптації / Л. А. Пергаменщик, І. І. Лепешинський // Психологічна діагностика. – 2007. – № 3. – С. 73-96.
27. Першина Л. А. Возрастная психология: Учеб. пос. для вузов / Л. А. Першина. – М.: Академия, 2004. – 256 с.
28. Психология человека от рождения и до смерти. Психологический атлас человека / Под ред. А. А. Реана. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2007. – 651 с.

29. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р, Ніжин / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) та ін. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – 177 с.
30. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2004. – 713 с.
31. Савчин М.В. Вікова психологія: навч.посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.
32. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105-114.
33. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2006. – 350 с.
34. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 607 с.
35. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.
36. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко // Наука і освіта. Серія: Психологія – 2014. – № 12. – С. 216-220.
37. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / E. Diener // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 68 (4). – P. 653-663.
38. Jahoda M. Current concepts of positive mental health / M. Jahoda. Available at SSRN: <http://psycnet.apa.org/record/2006-20880-000>

39. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff  
// *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – V. 69. – P. 719-  
727.

40. Waterman A. Two conceptions of happiness: contrast of personal  
expressiveness (Eudaimonia) and hedonic enjoyment / A. Waterman. – 1993.  
– № 4. – Vol. 64. – P. 678-691.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, \_\_\_\_\_, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ім'я, прізвище)