Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра загальної психології та психології розвитку особистості

**Кваліфікаційна робота**

 на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ»

**«**THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON THE ADAPTIVE CAPACITY OF PERSONALITY**»**

 Виконала: здобувачка заочної форми навчання

 спеціальності 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія»

Літвішко Ольга Сергіївна

 Керівник: к. психол. н., доцент. Артюхiна Н. В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Рецензент: д. психол. наук, професор Асєєва Ю.О.

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендовано до захисту:Протокол засідання кафедри№ від р. Завідувач кафедри Кіреєва З. О. (підпис)  | Захищено на засіданні ЕК № \_\_\_\_\_протокол № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2022 р. Оцінка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_\_\_(за національною шкалою/шкалою ЕСТS/ бали)Голова ЕК  (підпис)  |
|  |  |

**Одеса – 2022**

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
|  ВСТУП……………………………………………………………………… | 3 |
|  РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ…………………………………………….. | 7 |
| 1.1. Поняття психологічного благополуччя та його ролі в адаптації особистості до навколишнього середовища ………………………………… | 7 |
| 1.2. Поняття адаптивності та адаптивних можливостей особистості……..  | 12 |
| 1.3.Особливості психологічного благополуччя та адаптивних можливостей особистості у періоді ранньої зрілості……………………….. | 18 |
| Висновки до першого розділу………………………………………………… | 23 |
| РОЗДІЛ2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ…………………... | 26 |
| 2.1. Обґрунтування обраних методик……………………………….……….. | 27 |
| 2.2. Опис процедури дослідження……………………………………………. | 36 |
| Висновки до другого розділу…………………………………………………. | 36 |
| РОЗДІЛ3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ…………………………………………….  | 38 |
|  3.1. Дослідження психологічного благополуччя за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація М. Лепешинського ……………………………………………………………….. | 38 |
| 3.2. Дослідження життєстійкості особистості за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва………………………. | 45 |
| 3.3. Дослідження адаптивних здібностей особистості за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» О.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна ………………………………………………... | 49 |
| 3.4. Дослідження копінг стратегій особистості за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої …………………………………………………………….. | 53 |
| 3.5. Дослідження взаємозв’язку між психологічним благополуччям та адаптивними особливостями особистості………………………………….... | 60 |
| Висновки до третього розділу……………………………………………...… | 66 |
| ВИСНОВКИ…………………………………………………………………… | 70 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ……………………………… | 75 |

**ВСТУП**

**Актуальність** **дослідження** полягає в тому, що, воно присвячено виявленню стану психологічного благополуччя та адаптивних можливостей особистості в умовах саме невизначеності, коли ці дві характеристики відчувають найбільшого тиску. Психологічне благополуччя відіграє одну з головних ролей у становленні психологічно сформованої особистості. Особливо це стосується періоду ранньої зрілості, який пов’язаний с кризою особистісного становлення. Період ранньої зрілості є періодом життєвих починань особистості, для якого характерно визначення свого ставлення до суспільного життя, узгодження своїх мрій і реальності, бажаного та можливого. Від того наскільки особистість в цьому періоді відчуває психологічне благополуччя залежить її здатність вирішувати внутрішні протиріччя, вибудовувати власну систему цінностей, створювати життєву перспективу й визначати стратегічні цілі. Дослідженню психологічного благополуччя присвячено багато робіт як вітчизняних (С.В. Карсканової, О.М. Гриньова, В.Ю. Кутепової – Бредун, С.В. Лісовець, А.Г. Четверик – Бурчак, В.М. Павленко, М.І. Перепелиця, В.І. Лазоренко, Г.С. Хафізова, А.Ф. Лісовенко, Н.Г. Новак, Виговська О.А., Є.В. Савіцина, С.І. Бабатіна та ін.), так і зарубіжних вчених, таких як Н. Бредберн та Е. Дінер, А. Вотермен, К. Ріфф, A. C. McKennell, F. M. Andrews, F. B. Bryant, J. Veroff та ін. Всі вони підкреслюють важливість психологічного благополуччя особистості щодо її активної життєвої позиції та самовизначення.

Досягнення психологічного благополуччя будується на успішній соціальній адаптації людини. Воно дозволяє їй продуктивно долати життєві складнощі та справлятися із стресами повсякденного життя.

Проблема адаптивних можливостей особистості – це другий вектор нашого дослідження. Адаптивні можливості особистості складають її адаптивний потенціал, який характеризує рівень розвитку взаємопов'язаних психологічних характеристик, які найбільш значущі для регуляції психічної діяльності й процесу адаптації, та зумовлює величину діапазону факторів зовнішнього середовища, до яких організм може пристосуватись. Адаптаційні можливості людини характеризують її здатність швидко та ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів оточуючого середовища.

Проблемам адаптації, адаптивних можливостей та адаптивного потенціалу особистості також присвячено чимало досліджень. Вони представлені в контексті вивчення психофізіологічної, психічної, психологічної, соціально-психологічної адаптації та адаптивних характеристик особистості, уявлень про захисні адаптивні механізми, психосоціальних чинників адаптації молодої людини до навчання у вузі та майбутньої професії, адаптації особи в умовах суспільних трансформацій, адаптації в складних життєвих ситуаціях як результат оволодіння цією реальністю, який супроводжується позитивними змінами на рівні особистості, групи та соціуму. Це роботи таких вчених, як В.Духневич, І.Жадан, В.Казміренко, О.Малхазов, Л.Найдьонова, П.Фролов, Г.Акофф, Ф.Еммері, В.Лєбєдєв, В.Петровський, А.Фурман, Є. Головаха, О. Донченко, О. Лактіонов, Н. Паніна, Т.Титаренко, В.Климчук, О. Нестерова, Коробка Л.М. Корольчук В.М. Калениченко Р.А. Г. Спенсер, П. Лілієнфельд, А. Шефле, Р. Вормс, А. Еспінас, Т. Парсонс, Р. Мертон, R. Tedeschi, L.Calhoun, N. Pole, M.Seligman та інші.

Наші наукові пошуки спрямовану в бік вирішення проблеми впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості в періоді ранньої зрілості, оскільки в даний час ця особистість зазнає чимало напруження, як у зв’язку з вирішенням актуальних вікових завдань, так і у наслідок військових подій, що відбуваються у нашому суспільстві.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному визначенні та емпіричному дослідженні особливостей впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначені наступні **задачі:**

* + - 1. Проаналізувати різні теоретичні підходи щодо вивчення проблеми впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості.
			2. Провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя та адаптивних можливостей особистості в періоді ранньої зрілості, а саме життєстійкості, адаптивних здібностей та копінгових стратегій особистості.
			3. Визначити вплив психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості в періоді ранньої зрілості.

**Об’єкт дослідження –** психологічні особливості особистості.

**Предмет дослідження** – вплив психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості.

**Методи дослідження:** Для забезпечення об’єктивності й системності дослідження та з метою вирішення поставлених дослідницьких задач у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної статистики обробки даних.

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні **методики**: опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація М. Лепешинського в перекладі українською мовою С. В. Карсканової, «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» О.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна; копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана, адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої.

**Опис вибірки:** емпіричну вибірку складають 51 особа, різної статі та віку, з них 41 особа жіночої статі, 10 осіб чоловічої. Середній вік респондентів – 23 роки.

**Структура і обсяг роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів с підрозділами, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 74 сторінках, дослідження містить 12 таблиць, 4 рисунка. Список літератури складається з 77 джерел.

**РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

* 1. **Поняття психологічного благополуччя та його ролі в адаптації особистості до навколишнього середовища**

Психологічне благополуччя - це багатовимірна та динамічна конструкція, що складається з рамок вимірів, де насолода позитивним досвідом і задоволення основних потреб вважаються важливими. Психологічне благополуччя розглядалося з різних точок зору, і різні академічні галузі цікавилися цією конструкцією через її вплив на інші виміри, такі як індивідуальна продуктивність, рівень задоволеності або характеристики міжособистісних взаємодій (Gao and McLellan, 2018; Ryff, 2018, 2019) [72]. Психологічне благополуччя включає суб’єктивні, соціальні та психологічні виміри, поведінку, пов’язану зі здоров’ям, і практики, які додають сенсу життю людини та дозволяють їй досягти максимального потенціалу (Ryff, 2014; Ferrari, 2015; Lun and Bond, 2016; Фрідман, 2017; Брім, 2019)[73]. Більшість дослідників погоджуються, що благополуччя є ознакою оптимального психологічного функціонування, яке покращує життєвий досвід; отже, його розуміють як набір факторів, які спонукають людей прагнути до задоволення своїх очікувань.

З поняттям «психологічне благополуччя» індивіди пов’язують низку близьких за значенням понять: «психічне здоров’я», «позитивний спосіб життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» тощо. Ці поняття часто пов’язують з такою категорією, як «психічне здоров’я». Характеризуючи критерії психічного здоров’я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі, гармонії організації психіки та її адаптивним можливостям, що передбачає такі здібності: адекватно змінювати поведінку відповідно до змін навколишнього середовища, діяти відповідно з прийнятими морально-етичними нормами, відчувати почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, реалізовувати свої життєві плани [50].

Початок розвитку дослідження феномену «психологічного благополуччя» у світовому науковому просторі належить Н. Бредберну, саме з його наукових досягнень, саме його вчення стало теоретичною основою для розуміння та подальшого обґрунтування цього поняття. Важливими характерологічними ознаками психологічного благополуччя для вченого є ознаки, що відображають стан щастя чи нещастя, тобто таку суб’єктивну оцінку свого життя з позиції задоволення чи незадоволення ним. Н. Бредберн зазначає, що кожна людина у своїй життєдіяльності звертає увагу на різноманітні життєві моменти, які несуть у собі як розчарування, так і радість, і саме такі моменти у вигляді певного афекту можуть накопичувати у свідомості особистості все, що тривожить. Якщо подія має позитивну сторону, тобто актуалізується відчуття радості та щастя, то це сприяє посиленню позитивного ефекту. І тому Н. Бредберн сформулював визначення, яке описує сутність феномену «психологічного благополуччя» як «оптимального психологічного функціонування та досвіду», як системної єдності оптимальних психологічних якостей і станів людини: психологічного та суб’єктивного благополуччя, особистісної зрілості, гармонії, самоактуалізації тощо [48].

Один із дослідників психологічного благополуччя Р.М. Шаміонов визначає його як термін, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, до свого життя як процесу, важливого з точки зору засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище, який характеризується почуттям задоволення.

Психологічне благополуччя має дві основні складові: перевагу позитивних емоцій над негативними та позитивну оцінку свого життя. Таким чином, можна виділити дві складові психологічного благополуччя: когнітивну (оцінка різних сторін життя) та емоційну (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих сторін). Такий розподіл є відносно повним з точки зору розуміння взаємозв’язку компонентів [18].

Психологічне благополуччя є складовою позитивного функціонування (A. C. McKennell, F. M. Andrews, F. B. Bryant, J. Veroff), яке, на думку C.D. Ryff, характеризується самосприйняттям, здатністю створювати позитивні стосунки з іншими, автономією, зрілістю (мова йде не про вік, а про компетентність, майстерність у певній справі), наявністю життєвих цілей, особистісним зростанням (прагнення до самореалізація та самовдосконалення)[72]. На відміну від поняття «психічне здоров’я», «психологічне благополуччя» за своїм змістом співвідноситься, перш за все, з екзистенційним досвідом ставлення людини до власного життя. Тобто воно існує насамперед у свідомості носія психологічного благополуччя і, з цієї точки зору, є суб’єктивною реальністю, що характеризується цілісністю та ґрунтується на цілісній оцінці людиною власного існування. Отже, результатом успішної адаптації є відчуття суб’єктивного та психологічного благополуччя, основними підходами у вивченні якого є гедоністичний та евдемонічний [41].

1. Гедоністичний підхід визначає базовим поняттям «суб’єктивне благополуччя» як когнітивний компонент задоволеності життям. Е. Галлоне, Р. Каммінгс, А. Лау вважають, що суб’єктивне благополуччя включає особистісні установки, цінності, очікування та цілі. На думку авторів, поняття «суб’єктивне благополуччя» виходить за межі афективної сфери особистості і має розглядатися як результат когнітивної оцінки афективних реакцій. До гедоністичних теорій відносяться всі ті вчення, де психологічне благополуччя описується в основному в термінах задоволення і незадоволення, будується на балансі позитивних і негативних афектів. Перш за все, до таких теорій відносяться концепції Н. Брандберна та Е. Дінера [67;68]. Водночас досягнення психологічного благополуччя базується на успішній соціальній адаптації людини. Як уже зазначалося, Н. Брандберн створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, яке, на його думку, являє собою рівновагу, досягнуту постійною взаємодією двох видів афекту — позитивного і негативного [66]. Події повсякденного життя, що несуть радість і розчарування, відображаються в нашій свідомості, акумулюються у формі відповідно забарвленого афекту. Те, що нас турбує і що ми відчуваємо, підсумовується у формі негативного афекту. Збільшенню позитивного впливу сприяють ті події повсякденного життя, які приносять задоволення, радість і щастя. Різниця між позитивними та негативними афектами та показником психологічного благополуччя відображає загальне почуття задоволення та незадоволення життям як особистості. Однією зі складових досягнення психологічного благополуччя автор вважає задоволеність професійною діяльністю. Уміння підтримувати баланс позитивних і негативних емоцій є основним показником психологічного благополуччя особистості. Е. Дінер і Р. Ларсен встановили, що «суб’єктивно благополучні» респонденти являли позитивні емоції незалежно від впливу життєвого досвіду[69]. Відповідно, схильність до позитивної реакції може бути стійкою поведінковою характеристикою або рисою особистості. Згідно з дослідженнями різних вчених, рівень суб’єктивного благополуччя залишається стабільним протягом чотирьох, шести і навіть десяти років. Тому суб’єктивне благополуччя можна вважати відносно стабільною диспозицією [77].

2. Евдемоністичний підхід пов’язаний з тим, що особистісний ріст і самореалізація розглядаються як головний необхідний елемент психологічного благополуччя. Вони підкреслюють благополуччя як показник позитивного функціонування особистості. Прихильники цього напряму, такі як М. Ягода, К. Кіз і К. Ріфф, вивчають психологічне, особисте і соціальне благополуччя. Відповідно до евдемоністичної концепції, всі блага, яких досягає людина, викликають довготривале відчуття щастя. Психологи-гуманісти А. Маслоу і К. Роджерс, які є основоположниками евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя, підкреслювали, що людина має свободу волі і здатна досягти психологічного благополуччя. К. Роджерс висунув ідею актуалізаційної тенденції, яка описується як схильність людини до самоактуалізації та реалізації свого потенціалу. А. Маслоу писав, що незадоволення фізіологічних потреб не обов’язково призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації. Е. Фромм вказував на екзистенціальну дихотомію між бажанням «мати» і «бути». На його думку, «мати» — це прагнення набути зовнішніх заданих цінностей і самооцінки з точки зору відповідності зовнішнім стандартам, з іншого боку, «бути» — це прагнення реалізувати власну особистість, щоб стати тим, ким може стати людина. У своїх працях Е. Фромм досліджував, що люди з прагненнями «бути» частіше вважали себе щасливішими. Він обґрунтував це тим, що вони менше турбуються про недотримання соціальних стандартів і орієнтуються на індивідуалізовані цінності. У працях Т. Кассера феномен «материнства» описується як «висока ціна матеріалізму», тобто прагнення придбати якомога більше змушує сучасну людину замість самореалізації пристосовуватися до штучного «образу себе», що призводить до дефіциту реальних і близьких взаємодій. Матеріальні цінності витісняють всі інші, в цьому випадку індивід перетворюється на споживача послуг. Ненаситне бажання споживання часто виражається в ігноруванні інтересів родини, друзів і суспільства в цілому. Тому, резюмує дослідник, матеріальні цінності асоціюються з низьким психологічним благополуччям [77].

Однією з перших спроб побудови цілісної моделі психологічного благополуччя в середині 20 ст. — запропонувала М. Ягода. Вона виділила шість основних вимірів психологічного благополуччя: самосприйняття, особистісний ріст, інтегрованість (здатність справлятися зі стресовими ситуаціями), автономність, точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливість), компетентність по відношенню до навколишнього соціального середовища ( здатність до соціальної адаптації та ефективного вирішення проблем). У сучасній психології багатовимірна модель психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф, значною мірою базується на моделі М. Ягоди. Отже, психологічне благополуччя стосується як організації та змісту внутрішнього світу людини, так і її поведінки та діяльності, які визначають це відчуття та ілюструють її переживання.

Серед українських вчених, які вивчали та досліджували психологічне благополуччя, можна відзначити дослідницю К. О. Санько. Відповідно до її уявлень, відчуття психологічного благополуччя визначається як інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішне функціонування особистості в соціальному середовищі, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму і психіка, позитивним самоставленням і станом довіри до світу. К. О. Санько також вимічає, що психологічне благополуччя є одним із важливих елементів психологічно здорової особистості, яка має певний запас психологічної сили, що дозволяє їй продуктивно долати життєві труднощі та справлятися зі стресами повсякденного життя. На її думку, психологічне благополуччя визначається як системна єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини: особистісної зрілості, самоактуалізації, гармонії особистості, суб’єктивного благополуччя [49].

* 1. **Поняття адаптивності та адаптивних можливості особистості**

Ефективність адаптації людини пов'язується з такими поняттями як адаптивність та адаптаційні можливості. В узагальненому вигляді співвідношення адаптивності та адаптаційних можливостей є таким:

 - адаптивність - це сама спроможність людини до адаптації,

- адаптаційні можливості - це ті властивості, які цю спроможність забезпечують.

Адаптивність – це стійка властивість особистості, що характеризує її здатність до внутрішніх (внутрішньо особистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, спрямованих на забезпечення чи відновлення рівноважних взаємин особистості, як з макро-, так і мікросоціальним середовищем (Кузнєцова, 2009) . У загальному визначенні, адаптивність – це складний та багатовимірний процес, результат пристосування до дійсності. Здатність людини до адаптації закладена в її підсвідомості. Постійна взаємодія із середовищем змушує нас активізувати ці здібності, тому що в іншому випадку можуть виникати деякі труднощі. У цілому, вдалий результат соціальної адаптації має зовнішній та внутрішній рівні реалізації. При зовнішньому рівні дії особистості отримують соціальне схвалення, вона налагоджує канали взаємодії з оточуючими, приймає активну участь у суспільному житті. При внутрішньому рівні особистість вже внутрішньо є підготовленою до трансформацій: вона відчуває задоволення від власної діяльності, наповнює сенсом своє життя, поділяє сформовані суспільством цінності. Тому цілком закономірно, що чим вищим є рівень адаптивності, тим легше людина реагує на неочікувані події, що повсякчас трапляються [55].

Адаптаційні можливості людини являють собою стійкі резистентні характеристики індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської індивідуальності, які забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності та виявляються як у фізіологічному плані (від біохімічного рівня до рівня безумовно- та умовно-рефлекторної регуляції діяльності), гак і (найголовніше) у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості.

Наприклад, до адаптаційних можливостей відносять: інстинкти, темперамент, конституцію, емоції, рівень природжених властивостей інтелекту, спеціальні здібності, зовнішні дані і фізичний стан організму; а до проявів високої чи нормальної адаптивності - сприятливі психофізичні дані, високу працездатність, витривалість, життєстійкість, стресостійкість, психічну та фізичну гармонійність, гармонійність природжених та сформованих за життя особистісних якостей. При цьому рівень адаптивності підвищується чи знижується під впливом виховання, навчання, умов і способу життя, а полегшують чи утруднюють адаптацію людини у реальному житті її особистісні особливості, орієнтації, вибір, ієрархія систем цінностей, цілей і потреб, рівень вербального інтелекту та культури, емоціональної експресії та міжособистісних стосунків. (В.І. Гарбузов).

В якості суттєвого компоненту адаптаційних можливостей людини можна розглядати поняття особистістю адаптаційного потенціалу. Він характеризує рівень розвитку взаємопов'язаних психологічних характеристик, які найбільш значущі для регуляції психічної діяльності й процесу адаптації, та зумовлює величину діапазону факторів зовнішнього середовища, до яких організм може пристосуватись (А.Г. Маклаков) [55]. Адаптивні можливості і здатність пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища є серед найважливіших факторів, що визначають успішність і ефективність людини в її діяльності. Життєвий шлях людини передбачає проходження кількох етапів, кожен з яких пов'язаний зі зміною соціального середовища і зіткненням з новими умовами життя, адаптацією до них. Зміна соціального середовища розвитку, наприклад перехід з дошкільного закладу в школу, зі школи в університет підриває душевні сили, і в деяких випадках може призвести до функціональних порушень і втрати цілісності системи відносини між суб'єктом і об'єктом адаптації. Адаптивна поведінка людини призводить до збалансованості усіх елементів системи «людина-довкілля».

Адаптація в контексті людських вимірів глобальних змін зазвичай відноситься до процесу, дії або результату у системі (людина, громада, група, сектор, регіон, країна), та необхідна для того щоб система краще справлялася з деякими змінними умовами, керувала ними або пристосовувалася до них, стресу, небезпеки, ризику або можливості. Брукс, описує адаптацію як «коригування в поведінці або характеристиці системи, яка покращує її здатність справлятися із зовнішнім стресом''. Адаптація, як процес, ґрунтується перш за все, на виділенні її тимчасових характеристик – тривалості та стадій самої адаптації. В рамках цього напрямку відбувається виявлення основних елементів адаптаційного процесу, пов’язаних в єдину логічну та тимчасову послідовність. Результативний аспект адаптації традиційно використовується як ключовий елемент при оцінці успішності адаптивних процесів в цілому, від найпростішої дихотомії (адаптація-дезадаптація) до більш дрібних і багатовимірних теоретичних побудов. Адаптація, як сукупність новоутворень, пов’язана з двома виділеними раніше підходами – тут об’єктом розгляду є сукупність психічних якостей, які виникли в процесі адаптації та привели до того чи іншого результату. При цьому до сукупності новоутворень включаються не тільки знання, уміння та навички, отримані та сформовані суб’єктом адаптації, але і складна система міжособистісної взаємодії з професійним і соціальним оточенням.

Д. А. Бірюков досліджував проблеми індивідуальних варіацій у проходженні процесу адаптації індивідом. Розглядаючи взаємодію індивіда з навколишнім середовищем, він обґрунтував висновок про відмінність індивідуумів за рівнем адаптивності, який визначається перш за все характером реактивності організму.

Завдяки теорії когнітивного розвитку Ж. Піаже, виникло питання про важливість ролі інтелектуальних структур в розвитку процесів адаптації. Відповідно до цієї теорії, організація розумової діяльності, що розвивається від найпростіших рухових координацій до абстрактно - логічних міркувань і формування гіпотез, забезпечує вирішення проблеми адаптації індивіда. Дослідник визначає адаптацію, як співвідношення двох векторів інтелектуальної діяльності: асиміляції та акомодації, де асиміляція – це сукупність інтелектуальних дій індивіда, спрямованих на включення факторів навколишнього середовища в уже сформовані у нього когнітивні структури; а акомодація – це протилежний процес впливу середовища на суб’єкт, коли він спрямовує свою діяльність на зміну вже сформованих когнітивних структур, змінює дії та уявлення, відповідно до нових обставин.

Що ж до соціальної адаптації, як одного з різновидів адаптації, то – це процес фізичних, соціально-економічних або організаційних змін в специфічно - груповій поведінці, соціальних відносинах або культурі. Це здатність індивіда жити і взаємодіяти з іншими суб’єктами, змінюючи при цьому власні шаблони поведінки [11].

Г. Гартман зазначає, що завдання адаптації до інших людей постає перед людиною з дня її народження. Вона адаптується також до того соціального середовища, яке частково є результатом активності попередніх поколінь і її самої. Людина не тільки бере участь в житті суспільства, а й активно створює ті умови, до яких повинна адаптуватися. Вчений також вводить поняття «соціальна поступливість» для позначення того явища, коли соціальне середовище виправляє порушення адаптації таким чином, що неприйнятні в одних соціальних умовах форми поведінки стають прийнятними в інших.

Соціально-психічну адаптованість можна охарактеризувати як такий стан взаємовідносин особистості та групи, коли особистість без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби, в повній мірі йде назустріч тим рольовим очікуванням, які висуває до неї еталонна група, переживає стан самоствердження і вільного вираження своїх творчих здібностей.

У складних проблемних ситуаціях адаптивні процеси особистості протікають з участю не окремих, ізольованих механізмів, а їх комплексів. Ці адаптивні комплекси актуалізуються та використовуються в схожих соціальних ситуаціях, закріплюються в структурі особистості та стають підструктурами її характеру.

Виділяють п’ять етапів адаптації:

1) підготовчий етап, який складається переважно з акумулювання релевантної інформації про предметні та соціальні умови майбутньої взаємодії. Залежно від індивідуально-психологічних властивостей і мотиваційної сфери особистості цей етап може протікати або в активно-цілеспрямованій, або в пасивній формі.

2) етап стартового психічного напруження пов’язаний зі станом нервово-психічного переживання підготовчих дій (подій) і первинного входження в нові умови взаємодії. Тут відбувається внутрішня мобілізація психічних і психофізіологічних ресурсів людини, що забезпечують необхідні передумови для функціонування в нових умовах.

3) етап гострих психічних реакцій входу, на якому індивід починає відчувати на собі вплив змінених факторів предметного та соціального середовища. Характерним для даного етапу адаптаційного процесу є переживання стану фрустрації, що викликає конструктивні або деструктивні реакції.

4) етап завершальної психічної напруги, який характеризується своєрідною підготовкою психіки людини до актуалізації попередніх режимів функціонування, звичних способів поведінки в зв’язку з майбутнім поверненням до звичного життя.

5) етап гострих психічних реакцій виходу, що складається з комплексу емоційних і поведінкових реакцій, пов’язаних з входженням в уже знайоме середовище [11].

Адаптаційні можливості людини характеризує її здатність швидко та ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів оточуючого середовища.

У цьому питанні варто було б звернути увагу на одну із перших обґрунтованих типологій особистості, розроблену соціологами Ф. Знанецьким та В. Томасом (Воронцов, & Громов, 2017). Так, беручи за критерій характер пристосування особистості до соціального оточення, дослідники виділили наступні її типи: «богемний», що пристосовується до ситуаційних умов, не знаходячи твердої опори в собі та пливучи за течією; «міщанський», що спирається на традицію, не виявляючи соціальної гнучкості та «творчий», що постійно розширює контроль над соціальним середовищем і гнучко пристосовується до неї. Тому, як бачимо, лише останній тип особистості спроможний змінювати моделі своєї поведінки, що свідчить про високий рівень адаптивності таких людей. Адже той, кому є властивими гнучкість мислення та поведінки, легко адаптується до нових умов, через те, що гнучкість розуму, як і гнучкість тіла, дозволяють відчувати себе у житті більш комфортно та впевнено.

Адаптація – це дії окремих осіб, спільнот і урядів, які вживаються з метою покращення або захисту добробуту (Adger et al. 2005). Адаптація може бути обмежена або уможливлена соціально-інституційними факторами, пов'язаними з фізичним, економічним і соціальним середовищем. Адаптивна здатність стосується умов, які дозволяють людям передбачати зміни та реагувати на них, а також відновлюватися та мінімізувати наслідки змін (Adger and Vincent 2005). Ми використовуємо здатність до адаптації, щоб позначити приховані здібності жінок і чоловіків орієнтуватися в неминучих змінах.

**1.3.Особливості психологічного благополуччя та адаптивних можливостей особистості у періоді ранньої зрілості**

Вік ранньої зрілості (20-25 років за Е. Еріксоном) є періодом життєвих починань особистості, для якого характерно визначення свого ставлення до суспільного життя, узгодження своїх мрій і реальності, бажаного та можливого. Час молодості для багатьох - це ще й пора учнівства, час отримання професії, початку трудової діяльності та, пов'язаних з цим, змін соціального статусу: початок самостійної трудової діяльності, створення основи для економічного відокремлення від батьківської сім'ї, а реалізація себе в обраній професії - можливість творчих досягнень. Прагнення отримати освіту, загалом, характерне для всіх соціальних молодіжних груп, а шлях "в студенти" визначається задовго до того, як людина отримає можливість професійного вибору. Професійний вибір може здійснюватися під впливом різноманітних чинників - думок батьків, вчителів, друзів, книг, телебачення, реклами тощо.

Психологічне благополуччя особистості у період ранньої зрілості залежить від включеності в різноманітні сфери суспільних відносин і діяльності, що потребує мобілізації всіх її ресурсів. Найсприятливішим періодом для формування основних підструктур особистості у цей період є досягнення зрілості як особистості, індивідуальності, суб’єкта спілкування, пізнання, самопізнання і діяльності. Зростання психологічного благополуччя в цьому віці пов’язане з позитивним спрямуванням – самоповагою та самовпевненістю, задоволеністю власною активністю, усвідомленням власної унікальності й унікальності значущих людей.

У період ранньої зрілості людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей. Активно збагачується її психологічний і соціальний досвід, вона включається в усі види соціальної активності, оволодіває багатьма соціальними ролями. Розвиток особистості цього вікового періоду зумовлюється передусім особливостями сімейного та професійного життя. Вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, народження дітей, займається їх вихованням. Одночасно зі створенням сім'ї людина спрямовує свої зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єру [27].

До цього періоду також відноситься криза становлення 18-25 років. Це перша вікова криза, яку людина переживає в дорослому стані. Наша культура організована таким чином, що вікова криза тінейджерів відсувається з 15-16 років до 18. У стінах школи молоді люди штучно консервуються в статусі дітей до моменту покидання школи. Вийшовши на простори дорослого життя, вони опиняються віч-на-віч із цим дорослим світом. У деяких сім'ях створюються спеціальні внутрішні механізми збереження їхніх дітей у статусі дітей. Чітко контролюється вибір вузу та процес надходження, здійснюється фінансова підтримка вже дорослої, але ще не маючої засобів для окремого існування людини, й навіть робляться спроби контролювати її поведінку та контакти. В цьому разі момент зіткнення з дорослим світом може відсуватися до 21-22 років, а у випадку з аспірантурою або іншими умовами - до 25-26 років. Але у будь-якому разі протягом цих 5-8 років людина змушена остаточно розпрощатися зі своїм дитинством та почати формуватися у статусі

дорослої людини. Криза становлення – це завдання створення самого себе: формування власного життєвого стилю, створення свого іміджу, підбір способів подачі себе у соціумі.

Суб'єктивно соціальна ситуація розвитку в цьому віці визначається прагненням до самостійності, незалежності і, головне, відповідальності. Усвідомлення особистої відповідальності за своє життя та життя близьких, готовність прийняти цю відповідальність - ключове переживання соціальної ситуації розвитку ранньої зрілості та шлях до психологічного благополуччя.

Пошук супутника життя, відокремлення від батьківської сім'ї, отримання професії та початок власного професійного й особистісного життя - необхідні умови для вироблення власного індивідуального стилю життя та адаптації в соціумі. В той же час, це дає можливість здобути та реалізувати індивідуальні сенси життя. Здатність особистості вирішувати внутрішні протиріччя, вибудовувати власну систему цінностей, створювати життєву перспективу і визначати стратегічні цілі є мірилом її людської зрілості.

Сенс життя - одна з основних категорій, якими оперує молодість. Йдеться про внутрішнє мотивоване, індивідуальне значення для суб'єкта власних дій, вчинків, що оцінюються цілісно як істинні та значущі. Зазвичай, переживання, що пов'язані зі становленням і набуттям сенсо-життєвих орієнтацій втілюються у формулу "бути самим собою", "самореалізуватися", "усвідомити себе як цінність" і часто спрямовуються на інших людей.

В періоді ранньої зрілості вперше вибудовується життєва стратегія, яка спирається на рефлексію та співвіднесення своїх здібностей; статусних, вікових, індивідуальних особливостей і прагнень, з вимогами суспільства. Ця стратегія спирається на життєву перспективу, яка створювалася на етапі від дошкільного до юнацького віку. Життєвий шлях, визначений для себе особистістю - це не просто набір фіксованих, бажаних життєвих позицій, а гнучка лінія, яка пов'язана з реалізацією своїх очікувань протягом певного періоду, що співвідноситься з рефлексією наявних можливостей.

Життєва стратегія в ранній зрілості загалом визначається як узгодження своєї особистості, характеру, індивідуальності з обраним способом самореалізації в суспільстві, серед інших людей. Вік дає для цього знання та розуміння самого себе, які призводять до усвідомлення, що мистецтво життя полягає не тільки в тому, щоб враховувати та реалізовувати свою індивідуальність, але і в тому, щоб індивідуальні можливості та досягнення ставали основою для нового розвитку, відкриття в самому собі нових здібностей і властивостей.

Нове усвідомлення власного "Я" в ранній зрілості знижує рівень прагнення до наслідування (копіювання), порівняння та ідентифікації себе з іншими. Однак, певна частина молоді продовжує "жити за чужим зразком", що може призводити до несамостійності, а також не завжди адекватного життєвого самовираження. Здобуття та прийняття своєї індивідуальності створює можливість формування особистих цінностей і перетворення їх в принципи власного життя, особистісні установки.

В емоційному плані для людини періоду ранньої зрілості прийняття себе - дуже важлива умова самореалізації. В ранній зрілості людина здатна сприйняти себе реалістично та критично, прийняти недоліки свого характеру, зовнішності, недостатню розвиненість тих чи інших здібностей та, в той же час, навчитися використовувати вигідні сторони своєї особистості та характеру на користь своєму розвитку [44].

Для особистості в цьому віковому періоді особливе значення має вибудовування системи особистих моральних, духовних цінностей, що дозволяє більш гостро та повно відчувати власне "Я". Тому віра, світогляд, ідеали набувають в молодості стійкої форми. І хоча більшість цінностей не створюються особистістю, а засвоюються як соціально-культурний досвід, їх розуміння та прийняття як індивідуальних цінностей дає молодій людині відчуття своєї гідності, значущості та "повноти життя".

В ранній зрілості оформлюється здатність і потреба моральної саморегуляції, оскільки ніхто інший (батьки, вчителі) тепер безпосередньо не контролює поведінку та способи задоволення потреб особистості. На цьому етапі відбувається передача відповідальності людини за саму себе. Зі зміною життя, з тією новизною, яку несуть самостійність і відповідальність людина змінюється: вона починає глибше розуміти закони людського життя, більше напевно бачить своє місце в ньому, визначає життєві цілі, стає більш активною в їх досягненні.

Однак, визначені зміни не завжди зумовлюють розвиток особистості, іноді це тільки "поступка" обставинам. Пристосування до обставин в ранній зрілості свідчить про нездатність оволодіти своїм життям та пасивну життєву стратегію. Людина під впливом різних причин відтинає чи звужує шляхи самореалізації. В цьому випадку в житті починає домінувати лінія зовнішніх подій, розмиваються життєві цілі, які надають цілісність діям, зникає план внутрішнього волевиявлення; людина стає менш цікавою та менш індивідуальною. Ціль життя полягає лише в тому, щоб утримати досягнуту життєву позицію: забезпечити життя сім'ї в побутовому плані, зберегти роботу, підтримувати звичне коло спілкування.

Для особистості в цій віковий період немає нічого гіршого, ніж ця "екзистенційна монотонність", вимушена подібність, однаковість, відсутність подій в житті. З неї може початися деградація особистості, яка має непомітні для самої людини форми. Зазвичай, вона проявляється в зниженні мотивації, накопиченні негативних емоцій, байдужості. При цьому знижуються та навіть зовсім зникають інтелектуальні інтереси. Вони витісняються "буденними міркуваннями", банальностями, плітками, скаргами на невдалим життям, заздрістю, необґрунтованими амбіціями та претензіями, що пов'язані з визнанням своєї значущості. Деградація особистості призводить до інволюційних вікових змін, швидше починається старіння.

Сильні особистості в періоді ранньої зрілості намагаються уникнути того, щоб їх життя було таким "штучно" стабільним. Вони активно прагнуть до новизни, змін і досягнень. Переживши період молодості, більша частина цих подвижників і новаторів приходить до бажання стабілізації своєї професійної діяльності, сімейного та особистого життя, але це - природно досягнуте переживання зрілої особистості закріпити та осмислити свій досвід, зробити його придатним для узагальнень і передачі [44].

 **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та його ролі в адаптації особистості до навколишнього середовища показало, що психологічне благополуччя, насамперед, існує у свідомості власне носія психологічного благополуччя та є, з цієї точки зору, суб'єктивною реальністю, що характеризується цілісністю й базується на інтегральній оцінці людиною власного буття. Досягнення психологічного благополуччя будується на успішній соціальній адаптації людини. Вміння тримати баланс позитивних і негативних емоцій є основним показником психологічного благополуччя особистості. Взагалі, психологічне благополуччя можна охарактеризувати як інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, виражається в суб’єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу та є опосередкованим системою відносин особистості з іншими людьми, світом та собою. Воно дозволяє їй продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами повсякденного життя.

Теоретичний аналіз проблемиадаптивності та адаптивних можливостей особистості показав, що ці поняття слід розрізняти. Адаптивність – це стійка властивість особистості, що характеризує її здатність до внутрішніх (внутрішньо особистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, спрямованих на забезпечення чи відновлення рівноважних взаємин особистості, як з макро-, так і мікросоціальним середовищем. Це складний та багатовимірний процес, результат пристосування до дійсності. Чим вищим є рівень адаптивності, тим легше людина реагує на неочікувані події, що повсякчас трапляються. Адаптаційні можливості людини являють собою стійкі резистентні характеристики індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської індивідуальності, які забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності та виявляються як у фізіологічному плані (від біохімічного рівня до рівня безумовно- та умовно-рефлекторної регуляції діяльності), гак і (найголовніше) у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості.

 В якості суттєвого компоненту адаптаційних можливостей людини можна розглядати поняття особистістю адаптаційного потенціалу. Він характеризує рівень розвитку взаємопов'язаних психологічних характеристик, які найбільш значущі для регуляції психічної діяльності й процесу адаптації, та зумовлює величину діапазону факторів зовнішнього середовища, до яких організм може пристосуватись Отже, адаптація вимірюється в трьох основних аспектах: як процес, як результат та як основа для формування новоутворень (психічних якостей). Адаптаційні можливості людини характеризують її здатність швидко та ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів оточуючого середовища.

 Теоретичний аналіз особливостей психологічного благополуччя та адаптивних можливостей особистості у періоді ранньої зрілості виявив особливості самого цього вікового періоду, його проблеми та перспективи для особистості. Період ранньої зрілості є періодом життєвих починань особистості, для якого характерно визначення свого ставлення до суспільного життя, узгодження своїх мрій і реальності, бажаного та можливого.

Психологічне благополуччя особистості у період ранньої зрілості залежить від включення людини в різноманітні сфери суспільних відносин і діяльності, що потребує мобілізації всіх її ресурсів. Зростання психологічного благополуччя в цьому віці пов’язане з позитивним спрямуванням – самоповагою та самовпевненістю, задоволеністю власною активністю, усвідомленням власної унікальності й унікальності значущих людей.

 До цього періоду також відноситься криза становлення 18-25 років. Це перша вікова криза, яку людина переживає в дорослому стані. Криза становлення – це завдання створення самого себе: формування власного життєвого стилю, створення свого іміджу, підбір способів подачі себе у соціумі. Вирішення цих завдань висвітлює здатність особистості вирішувати внутрішні протиріччя, вибудовувати власну систему цінностей, створювати життєву перспективу і визначати стратегічні цілі є мірилом її людської зрілості. Усвідомлення особистої відповідальності за своє життя та життя близьких, готовність прийняти цю відповідальність - ключове переживання соціальної ситуації розвитку ранньої зрілості та шлях до психологічного благополуччя.

**РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ**

Визначення впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості проводилось за допомогою електронних засобів спілкування в он-лайн форматі. У дослідженні взяли участь особи віком 20 – 25 років, в загальному складі 51 особа (41 особа жіночої статі, 10 осіб чоловічої). Респондентам в письмовій формі були надані інструкції щодо мети дослідження, його конфіденційності, анонімності та добровільності. Надавши поінформовану згоду, кожен учасник заповнив набір анкет у випадковому порядку. Респонденти не отримали задоволення за участь у дослідженні.

Загальні характеристики вибірки респондентів, які взяли участь в дослідженні, представлені в таблиці 2.1.

 **Таблиця 2.1**

**Загальні характеристики вибірки респондентів**

|  |  |
| --- | --- |
| Показники, характеристики вибірки | Особи, % |
| Загальна кількість респондентів | 51 (100 %) |
| Кількість респондентів жіночої статі | 41 (80,4% ) |
| Кількість респондентів чоловічої статі | 10(19,6% ) |
| Середній вік респондентів | 23 роки |

Для більш обґрунтованого й точного вивчення впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості ми використовували ряд методик, які надали змогу отримати емпіричні показники й дати їм якісну та кількісну оцінку. Методики були підібрані з урахуванням вікових особливостей респондентів.

Отже, дослідження впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості проводилось з використанням наступних методик:

1. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф,

адаптація М. Лепешинського;

1. Багаторівневий опитувальник особистості «Адаптивність» О.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна;
2. Тест життєстійкості С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва;
3. Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана , адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої.

Для математико - статистичного аналізу впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості ми використали коефіцієнт кореляції Спірмена.

**2.1. Обґрунтування використаних методик**

*1.* *Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (**адаптація М. Лепешинського в перекладі українською мовою С. В. Карсканової**)[21].*

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» призначений для виявлення особливостей психологічного благополуччя особистості.Ця методика є варіантом англомовного аналога «The scales of psychological well-being», розроблений К. Ріфф, в адаптації М. Лепешинського та у перекладі С. В. Карсканової на українську мову. На сьогоднішній день існує декілька варіантів даного опитувальника. В нашому дослідженні ми використали найбільш поширену і визнану версію на 84 питання, яка була адаптована та валідизована в 2007 році М.М. Лепешинським.

 Методика «Шкала психологічного благополуччя» складається з шести шкал, які визначають складові психологічного благополуччя згідно К. Ріфф, а саме: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем Розглянемо їх детальніше.

 Перший чинник – *самоприйняття*. Максимальний бал за цією шкалою характеризує респондента як людину, яка позитивно ставитися до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи добрі та кепські якості, та позитивно оцінює власне минуле. Найменше значення за цим чинником визначує досліджуваного, як особистість, яка незадоволена собою, розчарована подіями власного минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей та хоче бути не тим, ким він чи вона є.

Другий чинник – *автономія*. Високий бал за шкалою "Автономія" характеризує людину як незалежну та самостійну. Ця особистість здатна протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. Їй характерні самостійне регулювання власної поведінки та оцінювання себе відповідно до особистих умов. Найменше значення за цією шкалою характеризує респондента, як особистість, яка залежить від думки та оцінки довкілля. Ця людина у прийнятті важливих рішень покладається на думку інших та піддається бажанням суспільства змусити діяти певним чином та думати у відповідності з ним.

Третій чинник – *позитивні стосунки з іншими*. Високий бал за шкалою «Позитивні стосунки з іншими» визначає людину як ту, що має задовільні, відносини з довкіллям, засновані на взаємній довірі. Вона піклується про благополуччя інших, здатна співпереживати, допускає прихильності та близькі відносини та здатна розуміти, що людські стосунки будуються на взаємних поступках. Найменше значення характеризує випробуваного, як особистість, яка має лише обмежену кількість довірчих стосунків з оточенням. Їй складно відкриватись кому-небудь, виявляти теплоту та піклуватися про інших осіб. Людина, як правило, ізольована і фрустрована в міжособистісних стосунках; не воліє йти на поступки для підтримки важливих зв'язків із оточенням.

Четвертий фактор – *керівництво середовищем.*  Максимальний бал за шкалою «Керівництва середовищем» характеризує людину владну та компетентну в керівництві оточенням, яка контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, що надаються, здатна вловлювати чи створювати умови та обставини, що годяться для урегулювання особистих потреб та досягнення життєвих цілей. Найменше значення визначає людину, яка відчуває утруднення в організації повсякденної діяльності. Вона почувається нездатною змінити або покращити складні обставини, не використовує можливості, які виникають. Така особа вільна почуття контролю за тим, що відбувається навколо.

П’ятий фактор – *особистісне зростання.* Максимальний бал за шкалою «Особистісне зростання» визначає людину, як ту, що має почуття безперервного розвитку та сприймає себе «зростаючою» та самореалізованою й відкритою новому досвіду. Для неї є провідним почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях з часом та спроможна мінятись адекватно до особистого пізнання та досягнень. Особистість з найменшими балами за цією шкалою розуміє відсутність свого розвитку та не відчуває почуття поліпшення або самореалізації. Вона відчуває нудьгу, не має інтересу до життя та відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити власну поведінку.

Шостий фактор – *ціль в житті.* Шкала Високий бал за шкалою «Ціль в житті» вказує на людину, як на ту, що має наявність цілей у житті та відчуття керунку. Вона вважає, що минуле та справжнє життя має сенс та має переконання, які надають цілей життю. Така особа має наміри та цілі на все життя. Низькі значення за цією шкалою вказують на те, що для особистості є характерним розмитість цілей в житті та в відчутті його ритмів. Респондент з низьким балом - позбавлений сенсу у житті, має мало цілей чи намірів. Йому притаманна відсутність почуття спрямованості. Він не знаходить цілі в своєму минулому житті та не має перспектив чи переконань, що визначають сенс життя.

 Сьомий фактор – *загальне психологічне благополуччя*. Це складний інтегральний феномен, що визначає позитивне функціювання особистості та виражається в суб’єктивному відчутті задоволенням життям, реалізації власного потенціалу, й залежить він від суб’єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими.

 Ми надавали респондентам наступну інструкцію: «Затвердження, що пропонуються вам, стосуються того, як ви ставитеся до себе та свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь

вашої згоди/незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або не правильних відповідей не існує».

Згідно з методикою, твердженням приписувалось значення в балах, що дорівнювалось числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретувалась у зворотних значеннях. Потім "Сирі" бали переводились в стандартні оцінки - стени.

 Критерії інтерпретації визначались наступним чином: 1-3 стена – низький показник; 4-7 стен - середній показник; 8-10 стен – високий показник.

*2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» О.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна[40]*

Багаторівневий опитувальник особистості "Адаптивність" розроблений О.Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним був обраний нами, оскільки він є призначеним для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічно-го та соціального розвитку.

В основу методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервний процес активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями та усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності та погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до грубих порушень дисципліни, правопорядку, суїцидальних вчинків, зриву професійної діяльності та розвитку хвороб.

Тест містить 165 питань, які розподілені за такими чинниками: "достовірність"; "нервово-психічна стійкість»; "комунікативні здібності"; "моральна нормативність"; "особистісний адаптивний потенціал".

Випробуваним надавали завдання з проханням бути відвертими. Їм пропонувалось відповісти на ряд питань стосовно деяких особливостей їхнього самопочуття, поведінки та характеру.

Обробка відповідей проводилась згідно ключа методики. Спочатку була перевірена достовірність відповіді, і якщо випробуваний проходив цей етап, отримані їм «сирі» бали переводились у стени у відповідності зі стандартною таблицею. Просте підсумування сирих білів за шкалами "нервово-психічна стійкість", "комунікативні здібності", "моральна нормативність" надало змогу визначити «особистісний адаптивний потенціал". Потім отримане значення ми теж перевели в стени та проінтерпретували характеристики вибірки респондентів за адаптивними можливостями.

*3.Тест життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д.О. Леонтьєва та* *О.І. Рассказової.[35]*

Даний тест був використаний нами оскільки він надає можливість оцінити здатність та готовність людини активно й гнучко діяти в ситуації стресу й труднощів, визначити ступінь її уразливості до переживань стресу та депресивності, що можуть негативно впливати на адаптивні можливості особистості.

 Тест життєстійкості є адаптацією англомовного опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді (Maddi) у 1984 році. Автентичний варіант адаптації було зроблено в 2006 році Д.О. Леонтьєвим та О.І. Рассказовою.

Параметр життєстійкості визначає те, наскільки людина може переносити стресові обставини, та зберігати при цьому внутрішній баланс та успішність своєї роботи. Життєстійкість відбиває власні уявлення людини стосовно її світоглядних переконань. Це чинник, що складається з трьох відносно в себе автономних компонентів: прийняття ризику, залучення та контролю.

Стійке подолання стресів та сприйняття їх як менш значущих вказує на виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому, що перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях та є дуже вагомим для успішної адаптації особистості до середовища.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві й частково в підлітковому віці, хоча їх можна удосконалювати й далі. Розвиток параметрів життєстійкості залежить від дитячо-батьківських стосунків. Зокрема, для розвитку компоненту залучення важливими є любов та схвалення з боку батьків, їхнє прийняття та підтримка. Розвиток чиннику «контроль», пов’язаний з сприянням ініціативі дитини в її намаганнях долати завдання все більшої складності, підчас на кордоні власних можливостей. Чинник «прийняття ризику» розвивається у разі існування великої кількості вражень, їхньої мінливості й неоднорідності простору буття. Все це створює умови для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності особистості, яка, завдяки позитивним напрацюванням в розвитку компонентів життєстійкості, стає (або) лишається активною в ситуаціях з невизначеним наслідком.

Даний тест підходить для діагностики осіб з 18 років і старше. Він не має обмежень ні по освітнім, ні по соціальним, ні по професійним ознакам.

Випробуваним пропонується 45 тверджень і надається інструкція, згідно якій потрібно визначитись серед чотирьох варіантів відповідей: "ні", "більше ні, ніж так", "більше так, ніж ні", "так". Вони повинні обрати ту відповідь, яка найкращим чином відображає їхню думку. При необхідності опитування могли повернутися назад і виправити те, в чому маєте сумніви, поки не пройдено останнього питання».

Бали складаються й визначають рівень загальної життєстійкості. Й значення окремих її чинників. Показники за шкалами середнього й вище середнього балів говорять про вираженість вимірюваних показників. Далі відбувалася їхня інтерпретація.

*залучення* вказує на особистісну переконаність у тому, що включення людини в те, що відбувається, надає їй максимальну можливість віднайти щось дуже цікаве й гідне для неї. Тут мова йде про отримання задоволення від власної діяльності. Якщо ж в людини немає таких переконань, в неї виникає відчуття відкинутості та почуття себе за межами життя.

*контроль* виглядає як сукупність уявлень про те, що в любому випадку боротьба краще, ніж безпорадність, оскільки вона впливає на те, що відбувається, навіть якщо його значення не безмежне, а успіх лишається під питанням. Особистість, у якій компонентом контролю є сильно розвиненим здатна сама обирати власну діяльність та життєвий шлях.

*прийняття ризику* ґрунтується на ідеї про розвиток людини через активне використання досвіду, отриманого з будь яких подій – позитивних чи негативних. Для людини, яка надає перевагу розгляду життя в якості способу отримання досвіду, навіть небезпечного, життя повне простого комфорту та безпеки не є цікавим та повним.

*загальна життєстійкість,* як сума показників життєтворчості, - є системою переконань про себе, про світ, відносини з ним, що дозволяють людині витримувати та ефективно переборювати стрес.

*4. Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана , адаптація Т.Л. Крюкової, О.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої[32]*

Даний тест визначає копінг-механізми та способи переборювання труднощів людиною у різних галузях її психічної діяльності. Цей опитувальник є першим стандартним вимірюванням в галузі копінгу. Тест був розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році та у подальшому адаптований Т.Л. Крюковою, О.В. Куфтяк та М.С. Замишляєвою у 2004 році. Згідно з думкою авторів методики, подолання повсякденних труднощів, є когнітивними та поведінковими зусиллями особистості, які постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми та (або) внутрішніми вимогами. Вони оцінюються особистістю як такі, що піддають її випробуванню або перевищують її ресурси. Суть завдання подолання негативних обставин життя - або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Тут можна визначити владну поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратися зі складною життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, – через усвідомлені стратегії дій.

 Ця свідома поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні вона є важливою для соціальної адаптації здорових людей. Поведінкові стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами та адаптується до навколишнього середовища.

Процедура проведення була наступною. Респондентам пропонувалось 50 тверджень щодо поведінки в важкій життєвій ситуації. Випробовувані повинні були оцінити, як часто дані варіанти поведінки виявляються в них.

Далі відбувалося підраховування балів за кожним показником. Рівень зусилля копінгу визначався нами за сумарним балом. Так ми отримали три його значення:

0-6 - низький рівень. Особистість здатна пристосовуватись до навколишнього середовища;

7-12 – середній. Здатність адаптивних можливостей особистості знаходиться у прикордонному стані;

13-18 – високій напруженість копінгу. Особистість є дезадаптованою.

В нашому дослідженні розглядалися наступні шкали опитувальника:

*Конфронтація*. Поведінка особистості та здійснення конкретних дій не завжди цілеспрямовані. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, проте за помірного використання вона надає можливість вберігати власні інтереси, опиратись труднощам, бути енергійним та заповзятим під час вирішення проблемних ситуацій.

*Дистанціювання.* В жданому випадку мова йде про застосовування захисних механізмів: інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумор, знецінення тощо. Їх використання обумовлено потребою у суб’єктивному зниженні значущості та ступеня емоційної залученості в проблему, щоб подолати негативні переживання у зв'язку з проблемою.

*Самоконтроль.* Тут головним є стримування або цілеспрямоване придушення емоційних проявів, щоб максимально зменшити їх значення у сприйнятті ситуації або у виборі поведінки. Високого значення набувають контроль поведінки та самовладання.

*Пошук соціальної підтримки.* Людина орієнтована на підтримку інших, їхню увагу, співчуття, поради та конкретну допомогу діями. Основні ресурси знаходяться за межами конкретної особистості. Це, так звані, соціальні ресурси - пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки серед інших людей.

*Прийняття відповідальності.* Передбачаєрозуміння суб'єктом його значущості, як у виникненні проблеми, так і у її вирішенні. Може супроводжуватись самокритикою та самозвинуваченням. Експресія цієї стратегії може розгойдуватися до крайніх значень самокритики, самозвинувачення, хронічної незадоволеності собою та переживання почуття провини.

*Втеча-уникнення.* Особистість уникає, заперечує проблеми, відволікається, фантазує, будує невиправдані очікування тощо. Вона намагається подолати таким чином негативні переживання. Якщо така стратегія в стресі буде переважати, то особистість можна враховувати інфантильною.

*Планування розв'язання питання.* Позитивна стратегія у помірному використанні. Передбачає в проблемній ситуації цілеспрямований аналіз та розгляд ймовірних варіантів поведінки з обов’язковим урахуванням існуючих умов, а також вибудовування стратегії вирішення завдання на підставі минулого досвіду та наявних ресурсів.

*Позитивна переоцінка.* Передбачає позитивне переосмислення проблеми в якості стимулу до особистісного зростання. Людина обирає для себе орієнтацію на філософське осмислення проблеми. Є можливим сприйняття її у більш широкому контексті, що надає можливість особистості працювати над власним саморозвитком.

**2.2 Опис процедури дослідження**

Теоретико – емпіричне дослідження впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості здійснювалось послідовно.

Загальнопсихологічний аналіз наукової літератури з питання психологічного благополуччя та його впливу на адаптивні можливості особистості проводився на першому етапі, а саме розглядалося поняття про психологічне благополуччя та його роль в адаптації особистості до навколишнього середовища; досліджувались питання адаптивності людини та її адаптивних можливостей, а також висвітлювались особливості психологічного благополуччя та адаптивних можливостей особистостей у періоді ранньої зрілості за Еріксоном.

На другому етапі був обраний контингент, вибрано он-лайн варіант дослідження у зв’язку з військовими діями, що відбуваються у нас в країні, та проведений констатувальний експеримент, у межах якого здійснювалося дослідження впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості.

Третій етап дослідження складався з опису результатів емпіричного дослідження та оформлення його висновків

**Висновки до другого розділу**

Для більш обґрунтованого й точного дослідження впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості періоду ранньої зрілості нами було обрано ряд методик, які дають змогу отримати емпіричні показники й дати їм якісну та кількісну оцінку.

З метою визначення інтегрального феномену, що характеризує позитивне функціювання особистості та виражається в суб’єктивному відчутті задоволенням життям, реалізації власного потенціалу, й залежить від суб’єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими ми обрали опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського;

Для визначення оцінки здатності та готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації невизначеності, стресу й труднощів нами було обрано методику С. Мадді «Тест життєстійкості» в адаптації Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової.

Для розуміння адаптивних можливостей особистості за показниками урахуванням як соціально-психологічних, так і психофізіологічних характеристик, ми обрали багаторівневий тест на адаптивність, розроблений О.Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним, оскільки він надає уявлення про адаптацію, як про постійний процес активного пристосування людини до довкілля.

Для дослідження механізмів та способів подолання особистістю труднощів у різних сферах психічної діяльності нами була обрана методика «Копінг-тест» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк та М.С. Замишляєвої.

Коефіцієнт кореляції Спірмена був використаний для математико - статистичного аналізу впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості.

**РОЗДІЛ3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**3.1. Дослідження психологічного благополуччя за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація**

**Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко**

Дані загального розподілу респондентів, отриманих за окремими шкалами методики К. Ріфф , такими як: «позитивні відносини», «автономія», «керування середовищем», «особистісне зростання», «цілі в житті» та «самоприйняття», що було представлено нами в таблиці 3.1.

**Таблиця 3.1**

**Загальний розподіл респондентів за параметрами методики «Шкала психологічного благополуччя»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметри методики психологічного** | **Рівні вираження ознаки** |
| **високий** | **середній** | **низький** |
| **благополуччя** | Р. | % | Р. | % | Р. | % |
| Самоприйняття | 3 | 6% | 29 | 57% | 19 | 37 |
| Автономія | 18 | 35% | 8 | 16% | 25 | 49% |
| Позитивні стосунки | - | - | 21 | 41% | 30 | 59% |
| Керування середовищем | 3 | 6% | 25 | 49% | 23 | 45% |
| Особистісне зростання | 5 | 10% | 24 | 47% | 22 | 43% |
| Цілі в житті | 3 | 6% | 26 | 51% | 22 | 43% |

Р. – респонденти періоду ранньої зрілості.

З таблиці 3.1. видно, що за параметром «Самоприйняття»:

- 3 особи (6% досліджуваних) позитивно ставляться до себе, знають і приймають свої різні боки, включаючи хороші та погані прояви, а також позитивно оцінюють своє минуле;

- 29 осіб (57%) мають середні значення, що визначає їх як тих, хто має середньо проявлену тенденцію до позитивної самооцінки та прийняття себе з усіма перевагами та недоліками. Їм характерна схильність до помірковано позитивної оцінки власної особистості, особливо здібності набувати та підтримувати контакти з оточенням. В них середня впевненість у собі, власних силах та можливостях, відзначається загальна середня задоволеність своїм життям.

-19 осіб (37% респондентів) незадоволені собою, розчаровані подіями свого минулого, відчувають занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажають бути іншими.

За параметром «Автономія»:

-18 опитуваних (35% від загальної вибірки) здатні протистояти спробам суспільства змусити їх думати та діяти певним чином. Вони самостійно регулюють власну поведінку, можуть поводитись незалежно та самостійно від інших.

- 8 респондентів (16%) в якихось випадках покладаються на думку інших, а в деяких випадках поводяться як самостійні та незалежні. Вони частково здатні протистояти спробам суспільства змусити їх думати та діяти певним чином.

- 25 осіб (49% респондентів) залежать від думки та оцінки оточуючих. В прийнятті важливих рішень вони покладаються на думку інших, піддаються примушуючим впливам суспільства.

За параметром «Позитивні стосунки»:

 - 21 особи юнацького віку (41%) характеризуються середнім рівнем показника «позитивні стосунки», що може їх характеризувати, як тих, хто відкриті обмеженому колу знайомих, рідко проявляють теплоту та піклуються про інших за межами даного кола, в міжособистісних взаєминах помірно проявляють активність, помірно йдуть на компроміси.

- 30 респондентів (59%) характеризуються низьким рівнем, що може охарактеризувати їх як тих, що мають лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: їм складно бути відкритими, проявляти теплоту і піклування до оточення. Вони часто ізольовані та фрустровані, щодо міжособистісних стосунків, та уникають компромісів у зв'язка з оточуючими.

 За параметром «Керування середовищем»:

- 3 опитуваних (6% даної вибірки) мають владу й компетенцію в управлінні оточенням. Вони контролюють всю зовнішню діяльність, ефективно використовують можливості, що надаються, здатні уловлювати або здійснювати дії для задоволення власних потреб та досягнень.

- 25 осіб (49% респондентів) відчувають себе спроможними міняти або поліпшувати деякі обставини, що складаються, а також відчувають не можливість контролюють все, що відбувається навколо. Опитувані характеризуються частковим контролем зовнішньої діяльності, здатні користуватися уже створеними умовами для задоволення особистісних потреб та досягнення цілей.

- 23 особи (45% респондентів) мають проблеми в організації повсякденної діяльності, відчувають себе нездатними змінити або поліпшити обставини, що складаються.

За параметром «Особистісне зростання»:

- 5 осіб (10% респондентів) мають почуття розвитку, що не припиняється, сприймають себе «зростаючими», тими, хто самореалізується. Вони відкриті новому досвіду, відчувають реалізацію свого потенціалу, спостерігають поліпшення в собі та своїх діях з плином часу та міняються відповідно з власними досягненнями.

- 47% респондентів, або 24 особи, здатні до розвитку та самореалізації власного потенціалу час від часу. Іноді вони бачать власне зростання та експансію, а іноді відчувають нудьгу й не мають інтересу до життя та реалізації власного потенціалу. Їх характеризує помірне просування по осі особистісного зростання.

- 22 респондента (43% випробуваних) мають низький рівень, що характеризує їх як тих, що усвідомлюють відсутність власного розвитку, не відчувають почуття поліпшення або самореалізації, відчувають нудьгу та не мають інтересу до життя. Вони відчувають нездатність встановлювати нові стосунки або змінити свою поведінку.

За параметром «Цілі в житті»:

* 6% респондентів мають мету в житті й почуття спрямованості. Вони вважають, що і минуле, і сьогоденне життя мають сенс, дотримуються переконань про значущість цілі в житті та мають наміри й цілі на все життя.
* 51%представників вибірки респондентів періоду ранньої зрілості мають цілі й наміри не на усе життя, а на найближче майбутнє. Вони можуть жити віддаючи перевагу задоволенню саме сьогоденням, не мають великих перспектив на все життя або переконань, які визначають сенс усього життя, час від часу вони втрачають почуття спрямованості, але здатні знаходити знову.
* 43% досліджуваних на даний момент відчувають себе позбавленими сенсу в житті. Вони мають мало цілей або намірів, в них відсутнє почуття спрямованості, проблеми з перспективами та переконаннями, що визначають сенс життя.

На підставі отриманих даних за окремими шкалами методики Ріфф ми розділили опитуваних за рівнями інтегрального психологічного благополуччя, які представили в таблиці 3.2.

**Таблиця 3.2**

**Загальний розподіл респондентів юнацького віку за рівнями інтегрального психологічного благополуччя**

|  |  |
| --- | --- |
| Віковахарактерис -тика вибірки | Рівні інтегрального психологічного благополуччя |
| Низький | Середній | Високий |
| Респонденти періоду ранньої зрілості | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| 1 | 2% | 20 | 39% | 30 | 59% |

З таблиці 3.2. видно, що серед усієї вибірки респондентів, які прийняли участь у дослідженні, 59% осіб періоду ранньої зрілості характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя, що може охарактеризувати їх як тих, у кого переважає загальне почуття власної нещасливості та незадоволеності власним життям. Вони не мають суб'єктивного самовідчуття цілісності та осмисленості свого буття. Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя погано орієнтуються та інтегруються в соціально-психологічній реальності, залежні від думки оточення та е веденими. Ці респонденти здатні послідовно ставити завдання, однак не мають стійких уявлень про їх реалізацію. В них відсутня впевненість у власних силах та можливостях перебороти певні життєві складнощі. Характерними ознаками для опитуваних є емоційна незадоволеність власним життям та наявність проблем у соціальній взаємодії з іншими, що негативно впливає на їхні адаптаційні здібності.

Вважаємо, що для осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя доцільно розробити програму, що сприятиме підвищенню показників психологічного благополуччя та формування адекватних соціальних очікувань для покращення адаптаційних можливостей.

39% респондентів відчувають середній рівень психологічного благополуччя, що говорить про нестійкість переживання цілісності та осмисленості ними свого буття, яке супроводжується балансуванням на межі між абсолютною впевненістю, відчуттям задоволення власним життям, щастям, та загальним почуттям власної нещасливості й незадоволеності власним життям. Для осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя характерними є послідовність та скрупульозність у досягненні різних життєвих цілей, а також інтеграція минулого досвіду та знань. Вони підходять до справи з ентузіазмом та цікавістю, а життя сприймають через призму позитиву. Такі особистості об’єктивно орієнтуються в соціально-психологічній реальності, маючи помірний вплив на останню. У міжособистісній взаємодії в опитуваних спостерігаються розвинені соціальні зв’язки, а себе вони сприймають такими, якими є насправді. Респонденти цього рівня благополуччя прагнуть розвиватися та прогнозувати можливі варіанти розвитку майбутніх очікуваних подій.

В даній вибірці респондентів періоду ранньої зрілості лише 2% респондентів характеризуються переважанням відчуття задоволення власним життям та щастям. Особи з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються високою мірою розвиненості когнітивного, емоційного, мотиваційного та регулятивного компонентів, які допомагають орієнтуватися, взаємодіяти, контролювати, впливати на соціально-психологічну реальність. Для них характерними є довірливі стосунки з оточенням, позитивне ставлення до себе, а також повне самоприйняття та віра у власні можливості. Цілі сприймаються ними усвідомлено, та як такі, що дають поштовх до реалізації особистісного потенціалу. Їхнє життя є емоційно насиченим, наповненим радістю та задоволенням.

Показники середньогрупового суб’єкта за даною методикою представлені в гістограмі 3.1.

**Рис.3. 1. Показники середньогрупового суб’єкта за методикою «шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф**

Мірила визначались наступним чином: 1-3 стена – низький показник; 4-7 стен - середній показник; 8-10 стен – високий показник. З даної гістограми видно, що показники середньогрупового суб’єкта, не зважаючи на умовність даного респонденту, відбивають психологічні особливості, які в середньому притаманні більшості респондентів даної вибірки. І саме такими рисами є:

- середньо виражена тенденція до позитивної самооцінки та прийняття себе з усіма перевагами та недоліками; схильність до помірковано позитивної оцінки власної особистості, особливо здібності набувати та підтримувати контакти з оточенням; середня впевненість у собі, власних силах та потенціях; відчувається середній рівень задоволення своїм життям.

- середньо виражена тенденція особистісної автономії, що характеризує їх як тих, хто в якихось випадках покладаються на думку інших, а в деяких - поводяться як самостійні та незалежні особи; часткова здатність протистояти спробам суспільства примушувати їх до чогось.

- середньо представлена тенденція «позитивних стосунків» свідчить про відкритість обмеженому колу знайомих, рідке проявлення теплоти та піклування про інших за межами даного кола; в міжособистісних стосунках існує помірна активність та помірне просування по осі компромісних рішень задля задовільної адаптації у навколишньому середовищі.

- середньо виражена тенденція «керування середовищем» свідчить про відчуття себе здатними змінити або поліпшити лише деякі події, що складаються. Для них притаманний частковий контроль зовнішньої діяльності; здатність користуватися вже створеними умовами для задоволення особистісних потреб та досягнень.

- середньо виражене «особистісне зростання» говорить про заняття розвитком та самореалізацією власного потенціалу час від часу; іноді убачається власне зростання та експансія, а іноді відчуваються нудьгу, відсутність інтересу до життя та реалізації власного потенціалу; помірне просування по осі особистісного зростання.

- середньо виражена тенденція «цілей в житті» говорить про наявність цілей та намірів не на все життя, а на найближче майбутнє; можливість жити віддаючи перевагу задоволенню саме сьогоденням; відсутність великих перспектив на все життя або переконань, які визначають сенс усього життя; втрачання час від часу почуття спрямованості, але і здатність знаходити його знову.

В цілому респонденти даної вибірки не мають суб'єктивного самовідчуття цілісності та осмисленості свого буття, про те, з нашої точки зору, свідчить переважання середніх та низьких показників за усіма параметрами методики «Шкала психологічного благополуччя». Можливо даний стан частково обумовлений військовими діями, що відбуваються у нашому суспільстві, а також тим, що деякі респонденти повинні були виїхати за межи України у зв’язку з загрозою життю. З другого боку цьому можуть сприяти вікові особливості самих респондентів, які на даний час знаходяться у періоді ранньої зрілості, яка супроводжується кризою становлення особистості. Як відомо, вікова криза (18-25 років) – це період, у процесі якого перевіряються на міцність особистісні структури людини, сформовані у попередній віковий період. Світ ніби повертається до людини новою гранню, старі соціальні зв'язки рвуться чи слабшають, формуються нові. Соціум починає пред'являти людині нові вимоги, близькі люди озвучувати нові очікування. Далеко не завжди життя зустрічає людину привітною усмішкою, іноді вона обертається до неї всім своїм «звірячим оскалом». Тому звичні психологічні захисти, які успішно працювали в колишні роки, в новій обстановці можуть і не спрацювати, так що людина виявляється вразливою для різних психологічних стресів, що є результатом потрапляння в незнайомі соціальні чи робочі ситуації, що не може не впливати на переживання особистістю психологічного благополуччя.

**3.2. Дослідження життєстійкості особистості за** **методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва**

 Після обробки первинних даних за методикою С. Мадді «Тест життєстійкості» ми здійснили загальний розподіл респондентів, як за показниками даної методики, так і за рівнями їхньої вираженості, що й представили у таблиці 3.3.

**Таблиця 3.3**

**Загальний розподіл респондентів за рівнями життєстійкості та параметрами методики С. Мадді**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівні****життє -****стійкості** | **Залученість** | **Контроль** | **Прийняття ризику** | **Інтегральна життєстійкість** |
| особи | % | особи | % | особи | % | особи | % |
| Високий | 3 | 6% | 0 | 0% | 12 | 24% | 7 | 14% |
| Середній | 25 | 49% | 32 | 63% | 30 | 58% | 23 | 45% |
| Низький | 23 | 45% | 19 | 37% | 9 | 18% | 21 | 41% |

 Як ми бачимо, в цілому по групі домінують показники, що характеризують середній рівень можливості респондентів впоратися зі стресовими ситуаціями.

З таблиці 3.3 видно, що розподіл респондентів за параметрами методики здійснився наступним чином.

1. За параметром «Залученість»:

- 6% респондентів мають високий рівень за показником «залученість», що характеризує їх як осіб, які переконані в тому, що залучення до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось гідне й цікаве для них. Вони отримують задоволення від своєї діяльності.

- 49% респондентів характеризуються середнім рівнем залученості, що може їх визначити, як частково переконаних в тому, що залучення в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось вартісне і цікаве для особистості.

 - 45% респондентів характеризуються низьким рівнем залученості, що може охарактеризувати їх як тих, що відчувають себе «поза життям». Вони не впевненні в собі, мають почуття відкинутості та відчуття себе «поза» життям.

2. За параметром «Контроль» :

Серед респондентів даної вибірки немає осіб з високим рівнем контролю, що мало би змогу охарактеризувати їх, як тих що мають вагому переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай, навіть, цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Отже серед респондентів нема тих, хто відчувають, що вони самі обирають свою діяльність, свій шлях.

- 63% респондентів мають середній рівень контролю, що характеризує їх як частково переконаних в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований.

- 37% респондентів мають низький рівень контролю, що характеризує їх як тих, що відчувають себе безпорадними, що на їх вибір діяльності впливають інші.

3. За параметром «Прийняття ризику»:

 -24% респондентів мають високі значення за параметром «прийняття ризику». Це може охарактеризувати їх як тих, хто розглядають життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи що прагнення до простого комфорту й безпеки збіднює життя. Для них характерне активне засвоєння знань з досвіду та подальше їх використання.

-58% респондентів мають середній рівень параметру «прийняття ризику», що характеризує їх як частково згідних з тим, що все, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які можна отримати з досвіду, неважливо позитивного чи негативного.

 - 18% респондентів мають низький рівень «прийняття ризику», що може охарактеризувати їх як не впевнених в тому, що все те, що з ними трапляється, сприяє їхньому розвитку. Респонденти націлені лише на гарантований успіх, та на уникнення негативного досвіду.

4. За параметром інтегральна життєстійкість:

-14% респондентів мають високі значення за цим параметром, що характеризує їх, як тих, хто має систему переконань про себе, про світ, відносини з ним, що дозволяють їм витримувати та ефективно долати стресові ситуації. Респонденти з високим рівнем життєстійкості відрізняються позитивним самопочуттям, емоційною стабільністю, активною соціальною позицією.

- 45% респондентів мають середній рівень життєстійкості. Вони можуть помірно справлятися зі стресовими ситуаціями, але в деяких випадках можуть піддатися впливу стресу, коли вплив стресового стимулу переважає можливість його асиміляції у психологічному просторі особистості.

* 41% осіб не готові активно і гнучко діяти в ситуації стресу, долати труднощі, емоційно стабільно реагувати на стресовий вплив. Респонденти з низьким рівнем життєстійкості відмічають погане самопочуття, зниження настрою та соціальної активності.

Тож можна зробити висновок, що респонденти даної групи потребують корекційних вправ для покращення рівня власної життєстійкості.

Характеристики середньогрупового суб’єкту за даною методикою представлені в гістограмі 3.2.

**Рис. 3.2 Показники середньогрупового суб’єкта за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді.**

Зона середніх значень для параметрів: «залученість» - 29 інтервал (30-46), «контроль» - 24 інтервал (21–38), «прийняття ризику – 15 інтервал (9–18), життєстійкість – 68 інтервал (62-99).

Охарактеризувати середньогрупового суб’єкту можна наступним чином. Це особистість для якої притаманними є помірна переконаність в тому, що залучення в те, що відбувається навкруги дає максимальний шанс знайти щось вартісне й цікаве для особистості; помірна переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований; часткова згода з тим, що все, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які можна отримати з досвіду, неважливо позитивного чи негативного. Він може помірно справлятися зі стресовими ситуаціями, але в деяких випадках може піддатися впливу стресу, коли вплив стресового стимулу переважає можливість його асиміляції в психологічному просторі особистості.

Взагалі життєстійкі переконання створюють свого роду «імунітет» до тяжких переживань. Життєстійкість впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень, що, в свою чергу, позначається на поведінці, на здатності долати труднощі. Іншими словами, вона являє собою один із ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм саморегуляції, одну з опорних змінних особистісного потенціалу, який активно сприяє адаптації особистості до навколишнього середовища.

**3.3. Дослідження адаптивних здібностей особистості за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» О.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна**

Ми використали дану методику для діагностики адаптивності за такими параметрами, як адаптивні здібності, нервово-психічна стійкість, комунікативні особливості та моральна нормативність. Після отримання первинних даних та оцінки достовірності результатів ми здійснили загальний розподіл респондентів за параметрами даної методики, що й представлено в таблиці 3.4 в стенах.

**Таблиця 3.4**

**Розподіл респондентів періоду ранньої зрілості за рівнями адаптивності та адаптивними здібностями**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівніадаптив-ності | Нервово-психічна стійкість | Комунікативні особливості |  Моральна нормативність | Особистіснийадаптивний потенціал |
| Р. | % | Р. | % | Р. | % | Р. | % |
| Високий | 2 | 4% | 1 | 2% | 2 | 4% | 2 | 4% |
| Середній | 31 | 61% | 44 | 86% | 48 | 94% | 31 | 61% |
| Низький | 18 | 35% | 6 | 12% | 1 | 2% | 18 | 35% |

Виходячи з результатів можна зробити висновок, що по групі досліджуваних переважають показники середнього та низького рівней адаптивних здібностей респондентів.

З таблиці 3.4 видно, що розподіл респондентів за параметрами методики здійснився наступним чином.

1. За параметром «Нервово-психічна стійкість »:

- 4% респондентів мають високий рівень показника нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції, високу самооцінку та реальне сприйняття дійсності.

- 61% респондентів мають середній рівень нервово-психічної стійкості, що може визначити їх, як осіб із середнім рівнем поведінкової регуляції, у респондентів адекватна самооцінка та реальне сприйняття діяльності.

 - у 35% респондентів рівень нервово-психічної стійкості є низьким. Вони мають низький рівень поведінкової регуляції, з певною схильністю до нервово-психічних зривів. Їхні вчинки не завжди адекватні, так само як і самооцінка та реальне сприйняття дійсності.

2. За параметром «Комунікативні особливості»:

- 2% від даної вибірки респондентів мають високий рівень цих здібностей, легко встановлюють контакти з довкіллям, не конфліктують з ним.

- 86% мають деякі труднощі в спілкуванні та можуть проявляти конфліктність.

 - 12% мають утруднення у встановленні контактів з довкіллям, прояви агресивності, підвищену конфліктність.

3. За параметром «Моральна нормативність»:

- 4% респондентів мають високий рівень показника моральної нормативності. Вони реально оцінюють свою роль в колективі, орієнтується дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

- 94% не завжди можуть адекватно оцінити своє місце й роль в колективі та помірно прагнуть дотримуватися норм поведінки, що прийняті у суспільстві.

 - 2% осіб не можуть адекватно оцінити своє місце та роль в групі, загальноприйняті норми поведінки для них не є еталоном дій.

4. За параметром «Особистісний адаптивний потенціал»:

- 4% досліджуваних належать до групи високої та нормальної адаптації. Особи цих груп досить легко адаптуються, орієнтуються в ситуації й швидко стають «своїми» в групі, де поводяться певним чином. Вони емоційно стійкі й не конфліктні.

- 61% молоді даної групи входить до групи задовільної адаптації. Вони мають ознаки різних характерологічних особливостей, які в звичних умовах частково компенсовані але можуть проявлятися при зміні діяльності та відбиватися у асоціальних зривах, проявах агресії та конфліктності. Особи цієї групи вимагають індивідуального підходу, постійного нагляду та корекційних заходів, оскільки мають невисоку емоційну стійкість, а успіх їхньої адаптації залежить від зовнішніх умов середовища.

 - 35% респондентів – представники групи низької адаптації. Вони мають ознаки як явних акцентуацій характеру, так ї деякі ознаки психопатій. Їхній стан психіки- прикордонний. Вірогідні нервово-психічні зриви. Ці особи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть допускати асоціальні вчинки. Потребують спостереження психолога й лікаря-невропатолога (психіатра).

Показники середньогрупового суб’єкту представлені в стенах в гістограмі 3.3.

**Рис.3.3. Показники середньогрупового суб’єкта групи респондентів періоду ранньої зрілості за методикою «Адаптивність» О.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна**

Це говорить, основною тенденцією по групі випробуваних періоду ранньої зрілості є середній рівень нервово-психічної стійкості з середнім рівнем поведінкової регуляції, коли у респондентів є досить адекватна самооцінка та реальне сприйняття діяльності. Вони мають середній рівень комунікативних здібностей і деякі труднощі в спілкуванні та можуть проявляти конфліктність. Респонденти не завжди можуть адекватно оцінити своє місце й роль в колективі та помірно прагнуть дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. Вони відносяться до групи задовільної адаптації. Більшість опитуваних цієї групи мають ознаки різних характерологічних особливостей, які можуть проявлятися при зміні діяльності або в стресових умовах, хоч у звичних умовах є частково компенсованими. До таких особливостей належать: невисока емоційна стійкість, асоціальні зриви, прояв агресії та конфліктності. Особи цієї групи вимагають індивідуального підходу, постійного нагляду та корекційних заходів, оскільки мають невисоку емоційну стійкість, а успіх їхньої адаптації залежить від зовнішніх умов середовища.

 З нашої точки зору погіршення показників особистісного адаптаційного потенціалу може бути обумовлено, як віковими показниками індивідуального розвитку респондентів, так і нестабільною ситуацією їхнього соціального розвитку, що значно погіршується за умов війни в Україні.

**3.4. Дослідження копінг стратегій особистості за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса та С. Фолкмана , адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої**

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення 8 стратегій копінгової поведінки у респондентів нашої вибірки. Загальний розподіл респондентів періоду ранньої зрілості за шкалами тесту представлено у таблиці 3.5.

**Таблиця 3.5.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Копінг стратегії особистості** | **Рівні вираження ознаки** |
| **низький** | **середній** | **високий** |
|  | особи | % | особи | % | особи | % |
| конфронтація | 5 | 10% | 31 | 61% | 15 | 29% |
| дистанціювання | 6 | 12% | 24 | 47% | 21 | 41% |
| самоконтроль | 8 | 16% | 33 | 65% | 10 | 19% |
| пошук соціальної підтримки | 7 | 14% | 23 | 45% | 21 | 41% |
| прийняття відповідальності | 8 | 16% | 30 | 59% | 13 | 25% |
| втеча-уникнення | 4 | 8% | 24 | 47% | 23 | 45% |
| планування розв’язання питання | 5 | 10% | 30 | 59% | 16 | 32% |
| позитивна переоцінка | 9 | 18% | 29 | 57% | 13 | 26% |

З таблиці 3.5 видно, що в респондентів даної вибірки переважання середніх та високих бали за даними копінг- стратегіями, тобто адаптаційний потенціал респондентів знаходиться у прикордонному стані, а підвищення по групі високих балів говорить про високу напруженість копінгу, коли особистість відчуває певні складнощі з адаптацією до навколишнього середовища.

Отже, розглянемо розподіл за даними стратегіями докладніше.

1. За стратегією «*конфронтація*», яка передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності та здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами, нами був отриманий такий розподіл респондентів:

- 10% респондентів мають високу напруженість даної стратегії, що може призводити до дезадаптивної поведінки особистості. При вираженій перевазі цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості та конфліктності), проблеми планування процесів, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. На цьому рівні стратегія конфронтації сприймається як неадаптивна, оскільки присутні недостатня цілеспрямованість та раціональна обґрунтованість поведінки у проблемній ситуації.

- 61% респондентів характеризуються середнім (помірним) рівнем напруження даної стратегії, що вказує на прикордонний стан адаптаційного потенціалу особистості. Помірне використання цієї стратегії забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах. Але така поведінка при довготривалій перспективі є дуже виснажливою для особистості.

 - 29% респондентів характеризуються низьким рівнем напруженості даної стратегії, що говорить про адаптивний варіант поведінки. Вони мають можливість активного протистояння труднощам та стресогенному впливу.

1. За стратегією «*дистанціювання*», яка передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї, було визначено:

- 12% респондентів мають високу напруженість даної стратегії, вони або занадто активно використовують інтелектуальні прийоми раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, або знецінюють власні переживання, недооцінюють значущість та можливість ефективного подолання проблемних ситуацій.

- 47% респондентів характеризуються середнім рівнем вираження даної стратегії та помірним використанням даної стратегії, яка надає можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію.

 - 41% респондентів характеризуються низькою напругою даної стратегії, що може свідчити про те, що респонденти не відчувають вираженої потреби в її використанні.

1. За стратегією «*самоконтроль*», яка передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки, а також високий контроль поведінки й прагнення до самовладання:

- 16% респондентів мають високу напруженість за даною стратегією, що вказує на надмірне прагнення приховувати від оточуючих свої переживання та спонукання у зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, що призводить до надконтролю поведінки.

- 65% респондентів характеризуються середнім напруженням даної стратегії, що надає їм можливість уникнення емоціогенних імпульсних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

 - 19% респондентів характеризуються низьким напруженням даної стратегії. Вони не мають надмірну вимогливість до себе та не бояться саморозкриття.

1. За стратегією «*пошук соціальної підтримки*», яка передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки:

- 14% респондентів мають високу напруженість за даною стратегією. Для них характерна надмірна орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття; надмірна потреба переважно в емоційній підтримці, що проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, поділити з кимось своїми переживаннями. Існує можливість формування залежної позиції та/або надмірних очікувань щодо оточуючих.

- 45% респондентів характеризуються середньою напруженістю даної стратегії, яка виливається в пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів та знайомих, які володіють з погляду респондента необхідними знаннями. На цьому рівне все ще є можливість використання зовнішніх ресурсів на вирішення проблемної ситуації.

 - 41% респондентів характеризуються низькою напругою даної стратегії. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною для них є потреба у допомозі конкретними діями.

5. За стратегією «*прийняття відповідальності*», яка передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, у ряді випадків із виразним компонентом самокритики та самозвинувачення:

- 16% респондентів мають високу напруженість за даною стратегією, що може призводити до невиправданої надмірної самокритики, переживання почуття провини та незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є чинником ризику розвитку депресивних станів та призводити до прийняття надмірної відповідальності.

- 59% респондентів характеризуються середнім напруженням даної стратегії, що свідчить про їхнє прагнення розуміння залежності між власними діями та його наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках.

 - 25% респондентів характеризуються низьким напруженням даної стратегії, що говорить про можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних проблем без надмірної самокритики.

 6.За стратегією «*втеча-уникнення*», яка передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань за рахунок реагування на кшталт ухилення Тут мова йде про наступні дії: заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій щодо вирішення виниклих труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісного емоційного напруження:

- 8% респондентів мають високу напруженість за даною стратегією. Для них характерна неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект дій зі зниження емоційного дискомфорту, що призводить до дезадаптації особистості у навколишньому середовищі.

- 47% респондентів характеризуються середнім напруженням даної стратегії. Вони розуміють, що дана стратегія є неадаптивною, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі та при гострих стресогенних ситуаціях

 - 45% респондентів характеризуються низьким напруженням даної стратегії. Вони не схильні використовувати цю стратегію для швидкого зниження емоційного напруження ситуації стресу.

 7. За стратегією «*планування розв’язання питання*», яка передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, а також вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів:

- 10% респондентів мають високу напруженість даної стратегії, що може проявлятися у надмірній раціональності, недостатній емоційності, інтуїтивності та спонтанності у поведінці.

- 61% респондентів характеризуються середнім напруженням даної стратегії. Тут ця стратегія розглядається як адаптивна, що сприяє конструктивному вирішенню труднощів, бо надає можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації.

 - 29% респондентів характеризуються низьким напруженням даної стратегії і рідким використанням її для цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки.

8. За стратегією «*позитивна переоцінка*», яка передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення та розгляд її як стимулу для особистісного зростання:

- 10% респондентів мають високу напруженість за даною стратегією. Для них характерна надмірна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації та недооцінка можливостей ефективного вирішення проблемної ситуації тут і тепер.

- 61% респондентів характеризуються середнім напруженням даної стратегії, що може призводити до позитивного переосмислення проблемної ситуації та ефективного вирішення її тут і тепер.

 - 29% респондентів характеризуються низьким напруженням даної стратегії, що також може вказувати на ймовірність недооцінки особистістю можливостей ефективного вирішення проблемної ситуації.

Показники середньогрупового суб’єкту представлені в стенах в гістограмі 3.4.

**Рис.3.4. Показники середньогрупового суб’єкта групи респондентів періоду ранньої зрілості за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса та С. Фолкмана.**

З даної гістограми видно, що усі стратегії середньогрупового суб’єкта знаходяться у середньому напруженні, у прикордонному стані, крім стратегії втеча – уникнення, яка має високий рівень напруженості, що може вказувати на дезадаптивні прояви за цією стратегією. Найменш напруженим (але все ж таки в межах середнього рівня) є показник прийняття відповідальності. Це можна охарактеризувати наступним чином: незважаючи на те, що респонденти надають перевагу у подоланні негативних переживань неадаптивній стратегії з метою найбільш швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу, вони розуміють залежності між власними діями та їхніми наслідками, готові аналізувати свою поведінку та шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках.

Загальна картина вираженості напруження стратегій, крім стратегії прийняття відповідальності, свідчить про довготривале переживання стресового стану респондентами.

**3.5. Дослідження взаємозв’язку між психологічним благополуччям та адаптивними особливостями особистості**

Останнім кроком нашого дослідження стало зробити якісний та кількісний аналіз визначення впливу психологічного благополуччя на адаптивні особливості респондентів, які знаходяться у періоді ранньої зрілості за методом математичної статистики. Метод рангової кореляції Спірмена був обраний нами, оскільки він дозволяє визначити тісноту (силу) та напрямок кореляційного зв'язку між двома ознаками або двома профілями (ієрархіями) ознак. Ми провели кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена та отримали наступні результати впливу психологічного благополуччя на адаптивними особливостями особистості, які представили у таблицях 3.6 – 3.11.

 **Таблиця 3.6**

**Кореляційні зв’язки показників взаємозв’язку психологічного благополуччя та особистісною адаптивністю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Показники особистісної адаптивності | Психологічне благополуччя | рівень | статистичної значущості |
| особистості |
|  rs |  |  | ρ |
| Загальна особистісна адаптивність  | 0.724\*\*  | 0.27 | 0.35 |
| Нервово-психічна стійкість | 0.714\*\* | 0.27 | 0.35 |
| Комунікативні здібності | 0.781\*\* | 0.27 | 0.35 |
| Моральна нормативність | 0.504\*\* | 0.27 | 0.35 |
| \*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двобічна). |
| \*\*. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двобічна). |

З таблиці 2.6 видно, що при збільшенні показника психологічної адаптації будуть збільшуватись показники загальної особистісної адаптивності особистості; тобто позитивне функціювання особистості, що виражається в суб’єктивному відчутті задоволенням життям, реалізації власного потенціалу й залежить від суб’єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими, сприяє більш легкій адаптації до нових умов діяльності, швидкому входженню у новий колектив, досить легкій і адекватній орієнтації в ситуації, швидкому виробленню стратегії своєї поведінки. І навпаки, у разі підвищення показників особистісної адаптації буде покращуватись рівень психологічного благополуччя особистості.

**Таблиця 3.7**

**Кореляційні зв’язки показників взаємозв’язку психологічного благополуччя та особистісних стратегій поведінки Р. Лазаруса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Особистісні стратегії поведінки | Психологічне благополуччя | рівень | статистичної значущості |
| особистості |
|  rs |  |  | ρ |
| конфронтація | - 0. 509\*\* | 0.27 | 0.35 |
| дистанціювання | - 0.423\*\* | 0.27 | 0.35 |
| самоконтроль | 0.326\* | 0.27 | 0.35 |
| пошук соціальної підтримки | - 0.672\*\* | 0.27 | 0.35 |
| втеча – уникнення |  - 0.446\*\* | 0.27 | 0.35 |
| планування рішення | 0.775\*\* | 0.27 | 0.35 |
| позитивна переоцінка | 0.776\*\* | 0.27 | 0.35 |
| \*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двобічна). |
| \*\*. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двобічна). |

З таблиці 3.7 видно, що існує двобічний негативний кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям та такими стратегіями поведінки, як конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки та втеча – уникнення. Це говорить про те, що зростання показників психологічного благополуччя особистості буде сприяти зменшенню використання особистістю неадаптивних стратегій поведінки. І навпаки, збільшення використання неадаптивних стратегій поведінки у довготривалій перспективі призводить до зменшення психологічного благополуччя особистості та її дезадаптації. Також існують двобічні позитивні кореляційні зв’язки між психологічним благополуччям і такими копінг – стратегіями, як самоконтроль, планування рішення та позитивна переоцінка. Це говорить про те, що зростання психологічного благополуччя сприяє тому, що особистість більш застосовує адаптивні стратегії поведінки, й навпаки, вибір у бік адаптивних стратегій призводить до покращення стану психологічного благополуччя особистості.

**Таблиця 3.8**

**Кореляційні зв’язки між параметрами життєстійкості та показниками психологічного благополуччя**

|  |  |
| --- | --- |
| Параметри життєстійкості особистості | Параметри психологічного благополуччя особистості |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| залученість | 0.344\*\* | 0.392\*\* |  |  | 0.487\*\* | 0.249\* | 0.595\*\* |
| контроль | 0.218\* | 0.223\* | 0.270\*\* |  |  |  | 0.248\* |
| прийняття | 0.307\*\* |  |  | 0.226\* |  |  | 0.431\*\* |
| загальна життєстійкість | 0.438\*\* | 0.418\*\* |  | 0.316\*\* | 0.458\*\* | 0.218\* | 0.742\*\* |

|  |
| --- |
| \*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двобічна). |
| \*\*. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двобічна). |

Де, 1 - Позитивні відносини; 2- Автономія ; 3-Управління середовищем; 4 - Особистісне зростання; 5 - Цілі в житті; 6 – Самоприйняття; 7 – Психологічне благополуччя

З таблиці 3.8 видно, що між показниками психологічного благополуччя та параметрами життєстійкості існує позитивний двобічний взаємозв’язок. Це говорить про те, що існують досить сильні стосунки між загальним показником психологічного благополуччя та показником загальної життєстійкості. Тому зростання суб’єктивного відчуття задоволення життям та реалізації власного потенціалу буде призводити до покращення системи переконань про себе, про світ, відносини з ним, що дозволяє людині більш витримувати та ефективно долати стресові ситуації, й навпаки.

Також нами були виявлені двобічні кореляційні зв’язки між життєстійкістю та особистісною адаптивністю, особистісною адаптивністю й особистісними стратегіями поведінки та між життєстійкістю особистості та особистісними стратегіями поведінки.

**Таблиця 3.9**

**Кореляційні зв’язки показників взаємозв’язку між життєстійкістю та особистісною адаптивністю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Показники особистісної адаптивності  | Показники життєстійкості особистості  | рівень | статистичної значущості |
|   |
|  rs |  |  | ρ |
| Загальна особистісна адаптивність  | 0.445\*\* | 0.27 | 0.35 |
| Нервово-психічна стійкість | 0.397\*\* | 0.27 | 0.35 |
| Комунікативні здібності | 0.538\*\* | 0.27 | 0.35 |
| Моральна нормативність | 0.393\*\* | 0.27 | 0.35 |
| \*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двобічна). |
| \*\*. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двобічна).З таблиці 3.9. видно, що зростання показників особистісної адаптивності особистості веде до покращення її загальної життєстійкості. Так само покращення показників життєстійкості особистості впливає на підвищення нервово - психічної стійкості, покращення її здібності до продуктивної комунікації з оточуючим середовищем, на здатність реально оцінювати свою роль в колективі та орієнтуватися на загальноприйняті норми поведінки. |

**Таблиця 3.10**

**Кореляційні зв’язки показників взаємозв’язку між особистісною адаптивністю та особистісними стратегіями поведінки Р. Лазаруса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Особистісні стратегії поведінки | Особистісна адаптивність | рівень | статистичної значущості |
|  |
|  rs |  |  | ρ |
| конфронтація | - 0.436\*\* | 0.27 | 0.35 |
| самоконтроль | 0.48\*\* | 0.27 | 0.35 |
| пошук соціальної підтримки | -0.513\*\* | 0.27 | 0.35 |
| втеча – уникнення |  - 0.42\*\* | 0.27 | 0.35 |
| планування рішення | 0.802\*\* | 0.27 | 0.35 |
| позитивна переоцінка | 0.795\*\* | 0.27 | 0.35 |
| \*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двобічна). |
| \*\*. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двобічна).З таблиці 3.10 видно, що покращення особистісної адаптивності впливає на зменшення використання таких неадаптивних стратегій, як конфронтація та втеча - уникнення, а також веде до зменшення потреби особистості у пошуку соціальної підтримки. Також існує двобічний позитивний кореляційний зв'язок між особистісною адаптивністю та адаптивними стратегіями поведінки: самоконтролем, плануванням рішення та позитивною переоцінкою, що говорить про зростання показників однієї сторони у разі зростання другої. |

**Таблиця 3.11**

**Кореляційні зв’язки показників взаємозв’язку між життєстійкістю особистості та особистісними стратегіями поведінки Р. Лазаруса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Особистісні стратегії поведінки | Життєстійкість | рівень | статистичної значущості |
| особистості |
|  rs |  |  | ρ |
| конфронтація | 1 | 0.27 | 0.35 |
| дистанціювання |  0.534\*\* | 0.27 | 0.35 |
| самоконтроль | 0.326\* | 0.27 | 0.35 |
| пошук соціальної підтримки | - 0.29\* | 0.27 | 0.35 |
| втеча – уникнення |  0.81\*\* | 0.27 | 0.35 |
| планування рішення |  0.569\*\* | 0.27 | 0.35 |
| позитивна переоцінка | 0.849\*\* | 0.27 | 0.35 |
| \*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двобічна). |
| \*\*. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двобічна). |

З таблиці 3.11 видно, що збільшення життєстійкості особистості призводить до більш адекватного використання стратегії конфронтації, а саме використання її, як здатності опиратися труднощам, проявляти енергійність і підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, а також вміння відстоювати власні інтереси й справлятися з тривогою у стресогенних умовах.

Покращення параметрів життєстійкості також призводить до:

- збільшення можливості знижувати суб'єктивну значущість трудно розв’язних ситуацій, що запобігає інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію;

- збільшення можливості уникати емоціогенних імпульсивних вчинків та переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій;

- збільшення можливості швидкого зниження емоційної напруги у ситуації стресу.

- збільшення можливостей цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації.

- збільшення можливості позитивного переосмислення проблемної ситуації.

Наявність негативного кореляційного зв’язку між життєстійкістю та пошуком соціальної підтримки вказує на те, що у разі зростання життєстійкості особистості будуть зменшуватись спроби вирішувати проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів через пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Й навпаки, формування залежної позиції та/або надмірних очікувань щодо оточуючих буде призводити до зменшення власної життєстійкості особистості.

**Висновки до третього розділу**

Для більш обґрунтованого й точного емпіричного вивчення впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості ми використовували ряд методик, які надали змогу отримати емпіричні показники й дати їм якісну та кількісну оцінку. Методики були підібрані з урахуванням вікових особливостей респондентів. Для матстатистичного аналізу впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості був використаний коефіцієнт кореляції Спірмена.

Дослідження психологічного благополуччя респондентів періоду ранньої зрілості показало, що 59% представників даної вибірки характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя, що може охарактеризувати їх як тих, у кого переважає загальне почуття власної нещасливості та незадоволеності власним життям. Вони не мають суб'єктивного самовідчуття цілісності та осмисленості свого буття. В них відсутня впевненість у власних силах та можливостях перебороти певні життєві складнощі. Характерними ознаками для опитуваних є емоційна незадоволеність власним життям та наявність проблем у соціальній взаємодії з іншими, що негативно впливає на їхні адаптаційні здібності.

Вважаємо, що для осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя доцільно розробити програму, що сприятиме підвищенню показників психологічного благополуччя та формування адекватних соціальних очікувань для покращення адаптаційних можливостей.

39% респондентів мають середній рівень психологічного благополуччя Для осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя характерними є послідовність та скрупульозність у досягненні різних життєвих цілей, а також інтеграція минулого досвіду та знань. Такі особистості об’єктивно орієнтуються в соціально-психологічній реальності, маючи помірний вплив на останню. У міжособистісній взаємодії в опитуваних спостерігаються розвинені соціальні зв’язки, а себе вони сприймають такими, якими є насправді. Респонденти цього рівня благополуччя прагнуть розвиватися та прогнозувати можливі варіанти розвитку майбутніх очікуваних подій.

В даній вибірці респондентів періоду ранньої зрілості лише 2% респондентів характеризуються переважанням відчуття задоволення власним життям та щастям. Особи з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються високою мірою розвиненості когнітивного, емоційного, мотиваційного та регулятивного компонентів, які допомагають орієнтуватися, взаємодіяти, контролювати, впливати на соціально-психологічну реальність. Для них характерними є довірливі стосунки з оточенням, позитивне ставлення до себе, а також повне самоприйняття та віра у власні можливості.

 Дослідження життєстійкості респондентів періоду ранньої зрілості показало, що 14% випробуваних мають високі значення за цим параметром, що характеризує їх, як тих, хто має систему переконань про себе, про світ, відносини з ним, що дозволяють їм витримувати та ефективно долати стресові ситуації. Респонденти з високим рівнем життєстійкості відрізняються позитивним самопочуттям, емоційною стабільністю, активною соціальною позицією. 45% респондентів мають середній рівень життєстійкості. Вони можуть помірно справлятися зі стресовими ситуаціями, але в деяких випадках можуть піддатися впливу стресу, коли вплив стресового стимулу переважає можливість його асиміляції у психологічному просторі особистості. 41% випробуваних характеризуються низьким рівнем життєстійкості, що у свою чергу говорить про їхню неготовність активно і гнучко діяти в ситуації стресу, долати труднощі, емоційно стабільно реагувати на стресовий вплив. Респонденти з низьким рівнем життєстійкості відмічають погане самопочуття, зниження настрою та соціальної активності.

Дослідження адаптивних здібностей респондентів періоду ранньої дорослості показало, що переважна кількість з них (61%) входять до групи задовільної адаптації й (35%) до групи низької адаптації. Більшість осіб цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані й можуть проявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, мають невисоку емоційну стійкість. Можливі асоціальні зриви, прояв агресії та конфліктності. Особи цієї групи вимагають індивідуального підходу, постійного нагляду та корекційних заходів. У респондентів групи низької адаптації можливі нервово-психічні зриви, низька нервово-психічна стійкість, конфліктність та асоціальні вчинки. Вони вимагають спостереження психолога й лікаря-невропатолога. Лише 4% респондентів належать до групи високої та нормальної адаптації.

Дослідження окремих копінг- стратегій особистості за методикою Р. Лазаруса докладно проаналізовано у підрозділі 3.4. Ми ж звернемо увагу на особливості середньогрупового суб’єкту даної вибірки. Усі стратегії середньогрупового суб’єкта знаходяться в прикордонному стані, крім стратегії втеча – уникнення, яка має високий рівень напруженості, що може вказувати на дезадаптивні прояви за цією стратегією. Найменш напруженим (але все ж таки в межах середнього рівня) є показник прийняття відповідальності. Це можна охарактеризувати наступним чином: незважаючи на те, що респонденти надають перевагу у подоланні негативних переживань неадаптивній стратегії з метою найбільш швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу, вони розуміють залежності між власними діями та їхніми наслідками, готові аналізувати свою поведінку та шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках. Загальна картина вираженості напруження стратегій, крім стратегії прийняття відповідальності, свідчить про довготривале переживання стресового стану респондентами.

 Коефіцієнт кореляції Спірмена показав існуючі позитивні та негативні двобічні зв’язки між параметром психологічного благополуччя та адаптивними можливостями респондентів періоду ранньої зрілості.

**ВИСНОВКИ**

На підставі проведеного теоретико – емпіричного дослідження впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості у періоді ранньої зрілості можна зробити наступні висновки, щодо вирішення його основних завдань.

Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та його ролі в адаптації особистості до навколишнього середовища показало, що психологічне благополуччя, насамперед, існує у свідомості власне носія психологічного благополуччя та є, з цієї точки зору, суб'єктивною реальністю, що характеризується цілісністю й базується на інтегральній оцінці людиною власного буття. Досягнення психологічного благополуччя будується на успішній соціальній адаптації людини. Вміння тримати баланс позитивних і негативних емоцій є основним показником психологічного благополуччя особистості. Взагалі, психологічне благополуччя можна охарактеризувати як інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, виражається в суб’єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу та є опосередкованим системою відносин особистості з іншими людьми, світом та собою. Воно дозволяє їй продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами повсякденного життя.

Теоретичний аналіз проблемиадаптивності та адаптивних можливостей особистості показав, що ці поняття слід розрізняти. Адаптивність – це стійка властивість особистості, що характеризує її здатність до внутрішніх (внутрішньо особистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, спрямованих на забезпечення чи відновлення рівноважних взаємин особистості, як з макро-, так і мікросоціальним середовищем. Це складний та багатовимірний процес, результат пристосування до дійсності. Чим вищим є рівень адаптивності, тим легше людина реагує на неочікувані події, що повсякчас трапляються. Адаптаційні можливості людини являють собою стійкі резистентні характеристики індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської індивідуальності, які забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності та виявляються як у фізіологічному плані (від біохімічного рівня до рівня безумовно- та умовно-рефлекторної регуляції діяльності), гак і (найголовніше) у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості.

 В якості суттєвого компоненту адаптаційних можливостей людини можна розглядати поняття особистістю адаптаційного потенціалу. Він характеризує рівень розвитку взаємопов'язаних психологічних характеристик, які найбільш значущі для регуляції психічної діяльності й процесу адаптації, та зумовлює величину діапазону факторів зовнішнього середовища, до яких організм може пристосуватись Отже, адаптація вимірюється в трьох основних аспектах: як процес, як результат та як основа для формування новоутворень (психічних якостей). Адаптаційні можливості людини характеризують її здатність швидко та ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів оточуючого середовища.

 Теоретичний аналіз особливостей психологічного благополуччя та адаптивних можливостей особистості у періоді ранньої зрілості виявив особливості самого цього вікового періоду, його проблеми та перспективи для особистості. Період ранньої зрілості є періодом життєвих починань особистості, для якого характерно визначення свого ставлення до суспільного життя, узгодження своїх мрій і реальності, бажаного та можливого.

Психологічне благополуччя особистості у період ранньої зрілості залежить від включення людини в різноманітні сфери суспільних відносин і діяльності, що потребує мобілізації всіх її ресурсів. Зростання психологічного благополуччя в цьому віці пов’язане з позитивним спрямуванням – самоповагою та самовпевненістю, задоволеністю власною активністю, усвідомленням власної унікальності й унікальності значущих людей.

 До цього періоду також відноситься криза становлення 18-25 років. Це перша вікова криза, яку людина переживає в дорослому стані. Криза становлення – це завдання створення самого себе: формування власного життєвого стилю, створення свого іміджу, підбір способів подачі себе у соціумі. Вирішення цих завдань висвітлює здатність особистості вирішувати внутрішні протиріччя, вибудовувати власну систему цінностей, створювати життєву перспективу і визначати стратегічні цілі є мірилом її людської зрілості. Усвідомлення особистої відповідальності за своє життя та життя близьких, готовність прийняти цю відповідальність - ключове переживання соціальної ситуації розвитку ранньої зрілості та шлях до психологічного благополуччя.

 Емпіричне дослідження психологічного благополуччя та адаптивних можливостей особистості у періоді ранньої зрілості, а саме життєстійкості, адаптивних здібностей та копінгових стратегій особистості показало як загальний розподіл респондентів за параметрами обраних методик так ї виявило особливості середньогрупового суб’єкту групи респондентів періоду ранньої зрілості.

За методикою «Психологічне благополуччя» було встановлено, що респонденти даної вибірки не мають суб'єктивного самовідчуття цілісності та осмисленості свого буття, про що, з нашої точки зору, свідчить переважання середніх та низьких показників за усіма параметрами методики «Шкала психологічного благополуччя». Можливо, що даний стан обставин частково обумовлений військовими діями, що відбуваються у нашому суспільстві, а також тим, що деякі респонденти повинні були виїхати за межи України у зв’язку з загрозою життю. З другого боку цьому можуть сприяти вікові особливості самих респондентів, які на даний час знаходяться у періоді ранньої зрілості, яка супроводжується кризою становлення особистості. Як відомо, вікова криза 18-25 років – це період, у процесі якого перевіряються на міцність особистісні структури людини, сформовані у попередній віковий період. Звичні психологічні захисти, які успішно працювали в колишні роки, в новій обстановці можуть не спрацювати, так що людина виявляється вразливою для різних психологічних стресів, що є результатом потрапляння в незнайомі соціальні чи робочі ситуації, що не може не впливати на переживання особистістю психологічного благополуччя.

За методикою «Тест життєстійкості» було встановлено переважання середніх та низьких показників за всіма шкалами методики та за показником інтегральної життєстійкості взагалі. Тож можна зробити висновок, що респонденти даної групи потребують корекційних вправ для покращення рівня власної життєстійкості.

Дослідження адаптивних здібностей респондентів періоду ранньої дорослості показало, що переважна кількість з них (61%) входять до групи задовільної адаптації й (35%) до групи низької адаптації. Успіх їхньої адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Вони мають невисоку емоційну стійкість. Можливі асоціальні зриви, прояв агресії та конфліктності. Вони вимагають індивідуального підходу та корекційних заходів. З нашої точки зору погіршення показників особистісного адаптаційного потенціалу може бути обумовлено, як віковими показниками індивідуального розвитку респондентів, так і нестабільною ситуацією їхнього соціального розвитку, що значно погіршується за умов війни в Україні.

Дослідження копінг-стратегій особистості за методикою Р. Лазаруса свідчить про їхнє знаходження у прикордонному стані. Загальна картина вираженості напруження стратегій, крім стратегії прийняття відповідальності, свідчить про довготривале переживання стресового стану респондентами.

 3. Виявлення впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості періоду ранньої зрілості за допомогою кореляційного аналізу Спірмена встановило, що існують наступні особливості звязків між цими параметрами. Так при збільшенні показника психологічного благополуччя будуть збільшуватись показники загальної особистісної адаптивності особистості; тобто позитивне функціювання особистості, що виражається в суб’єктивному відчутті задоволенням життям, реалізації власного потенціалу й залежить від суб’єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими, сприяє більш легкій адаптації до нових умов діяльності, швидкому входженню у новий колектив, досить легкій і адекватній орієнтації в ситуації, швидкому виробленню стратегії своєї поведінки. І навпаки, у разі підвищення показників особистісної адаптації буде покращуватись рівень психологічного благополуччя особистості. Двобічний негативний кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям та такими стратегіями поведінки, як конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки та втеча – уникнення говорить про те, що зростання показників психологічного благополуччя особистості буде сприяти зменшенню використання особистістю неадаптивних стратегій поведінки. І навпаки, збільшення використання неадаптивних стратегій поведінки у довготривалій перспективі призводить до зменшення психологічного благополуччя особистості та її дезадаптації. Двобічні позитивні кореляційні зв’язки між психологічним благополуччям і такими копінг – стратегіями, як самоконтроль, планування рішення та позитивна переоцінка говорить про те, що зростання психологічного благополуччя сприяє тому, що особистість більш застосовує адаптивні стратегії поведінки, й навпаки, вибір у бік адаптивних стратегій призводить до покращення стану психологічного благополуччя особистості. Позитивний двобічний взаємозв’язок між показниками психологічного благополуччя та параметрами життєстійкості вказує на те, що зростання суб’єктивного відчуття задоволення життям та реалізації власного потенціалу буде призводити до покращення системи переконань про себе, про світ, відносини з ним, що дозволяє людині більш витримувати та ефективно долати стресові ситуації, й навпаки.

Також нами були виявлені двобічні кореляційні зв’язки між життєстійкістю та особистісною адаптивністю, особистісною адаптивністю й особистісними стратегіями поведінки та між життєстійкістю особистості та особистісними стратегіями поведінки, що більш докладніше розкрито у підрозділі 3.5.

Таким чином, всі завдання дослідження було вирішено, а його мета досягнена.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. – Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. – 238 с.

2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях / Л. И. Анцыферова // Психологич. журн. – 1994. – Т.13, №1. – С. 3–18.

3. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психол., 1989. N 1.- С. 92-100.

4. Блинова О. Є. Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників / О. Є. Блинова, К. О. Круглов // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – Херсон: Гельветика, 2019, 1. – С. 72-78.

5. Бондаренко О.М. Соціальна адаптація особистості в умовах пострадянського суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії» / О.М. Бондаренко. – Одеса, 2004. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

6. Бурлачук Л., Королев Д. Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 126 – 134.

7. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю / Н. В. Волинець // Психологічні перспективи. – 2018. – Випуск№ 31. – С. 22-44.

8. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції / Н. В. Волинець // Науковий вісник ХДУ. – 2018. – Т.1 – Випуск№1. – С. 50-62.

9. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. канд. психол. наук / А. В. Воронина. – Томск, 2002. –16 с.

10. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект / І. М. Габа // Теорія і практика сучасної психології. – 2019, 1. – С. 150 – 154.

11. Гаврилюк Н. Феноменологія соціальної дезадаптації: теоретичний аспект / Н. Гаврилюк, А. Кульчицька // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) / За заг . ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. − Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. – С. 13-15.

12. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. "Філософські науки". 2003. Вип. 5. – С. 433–442.

13. Гуляєва О.М. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічне благополуччя» / О. М. Гуляєва // Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2016. – Вип.59. – С. 15 – 20.

14. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді / Л. В. Джаббарова // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – №.1. – С. 10 – 15.

15. Дорожевец А. Н. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям / А.Н. Дорожевец // Журнал практического психолога. – 1998. – №4. – с. 3–16.

16. Єрескова Т., Мазурик О. Соціальні очікування в умовах суспільних невизначеностей як соціологічний параметр «нових» нерівностей / Т. Єрескова, О. Мазурик // Український соціологічний журнал. – 2018. – №17 (1-2). – С. 77 – 81.

17. Каралаш Н.Г. Соціально-психологічний аспект адаптації в суспільстві перехідного типу / Н.Г. Каралаш // Науковий вісник Чернівецького університету. Філософія. – 2012. – Вип. 621-622. – С. 90-95. –Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvchu\_fil\_2012\_621-622\_19

18. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. – 2015, 3. – С. 48– 55.

19. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Одеса: Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48-55. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\_2015\_3\_10.

20. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. психол. наук: / Н. В. Каргіна; ДЗ «ПНПУ імені К. Д. Ушинського». – Одеса, 2018. – 269 с.

21. Карсканова С.В. Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф: процес та результати адаптації./ С.В. Карсканова// Практична психологія і соціальна робота. - 2011. - №2. - С.1-9

22. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об’єкт наукового дослідження. Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету, 2016, Вип.2, том 1. С. 70-74.

23. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об’єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. – Т.1 – Випуск №. 2. – С. 70–74.

24. Киричук О.О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості / О.О. Киричук // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2018. – Т. 1 – Випуск№ 1. – С. 89–94.

25. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії / В.О. Климчук // «Наука і освіта». – №5, 2016 – С.46-52.

26. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.

27. Кондратюк С.М., Жилкіна І.Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Випуск № 1 (2020). С. 33-40.

28. Кононенко О. І. Адаптивні/дезадаптивні тенденції перфекційної особистості / О. І. Кононенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. – Випуск№ 5. - С. 39-42. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\_2015\_5\_9.

29. Коробейников Г. В. Субъективное представление целостности и удовлетворенности жизнью как отражение тревожных состояний человека // Таврический журнал психиатрию – 1999. – Т. 3, № 1 – 2. – С. 132 – 134.

30. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження / Л.М. Коробка // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Збірник наукових праць - №4 (29), 2015 – Київ, 2015. – С.96-103.

31. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій / Н.І. Кривоконь // Проблеми сучасної психології.: зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2015. - Вип. 29. – С. 319-328.

32. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога.// - 2007. № 3 С. 93-112.

33. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / С. М. Кулик; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. − К., 2004. − 140 с.

34. Лактионов А. Н. Координаты индивидуального опыта. – Харьков: Бизнес Информ, 1998. – 492 с.

35. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. —2006. — 63 с. Р.д.: https://www.phantastike.com/psychodiagnostic\_systems/viability\_test/html/

36. Лепешинский H. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – Т. 15. – №3. – С. 24-27.

37. Лукашевич Н. П. Социология воспитания: краткий курс лекций / Николай Павлович Лукашевич. – К.: МАУП, 1996. – 180 с.

38. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 16–24.

39. Маклаков А.Г., Положенцев Д.А., Руднев Д.А. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам // Психологический журнал, 1993.- N 6.

40. Маклаков А.Г., Чермянін С.В. Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність". – Режим доступу: http://um.co.ua/10/10-4/10-49082.html

41. Мельник О.В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО / С.О. Лукомська, О.В. Мельник // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ–Ніжин : Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2018. – С.233-242.

42. Нартова - Бочавер С. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. Нартова-Бочавер // Психологич. журн. – 1997. – Т.18, №5. – С. 21– 30.

43. Ничкало Н. Г. Адаптація професійна / Н. Г. Ничкало // Енциклопедія сучасної України. – К.: Держ. голов. підприємство респ. ВО, 2001. – Т. 1: «А». – С. 179–180.

44. Павелків, Р. В. Вікова психологія [Текст] : підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 469 с.

45. Павлоцкая Я. И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности / Я. И. Павлоцкая // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1(1). – С. 110-115.

46. Пахоль Б.Є. Суб’єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Б.Є. Пахоль // Український психологічний журнал: збірник наукових праць. – 2017 – №1 – С. 80 – 104.

47. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”.–207с.

48. Савіцина, Є. В. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі / Є. В. Савіцина, С. І. Бабатіна // Соціально-психологічні технології̈ розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної̈ науково-практичної̈ конференції̈ молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія : А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. – Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. – С. 316-319.

49. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. К.: 2016, Серія Психологія, (59). С. 42-45.

50. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Випуск №17. – Київ, 2017. –С. 124-133.

51. Сидоренко С.В. Соціальна адаптація людини в умовах глобального суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії» / С.В. Сидоренко –

52. Солодухова О. Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації. Монографія / О. Г. Солодухова. – Донецьк: ТОВ «Лебідь», 1996. – 176 с.

53. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : методичний посібник / К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко, Г. В. Ільїна, І. О. Якимова, В. М. Шульга. – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. – 106 с.

54. Соціальні очікування як чинник інноваційної активності особистості / П. Д. Фролов, О. В. Крамаревич // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2011. – Вип. 2. – С. 255-269.

55. Тішко Л. Адаптивність суспільства у сучасному світі. Науково-теоретичний альманах Грані. 2022. Том 25. No1. С. 58- 63. https://doi.org/10.15421/1722

56. Тішко Л. Адаптивність суспільства у сучасному світі. Науково-теоретичний альманах Грані. 2022. Том 25. No1. С. 58- 63. <https://doi.org/10.15421/17228>

57. 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.

58. Шевченко А. В. Дослідження взаємозв’язку соціальної бажаності та ціннісних орієнтацій в юнацькому віці / А. В. Шевченко // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – Херсон: ВД «Гельветика», 2019. – Випуск№ 1. – С. 90–94. DOI: 10.32999/2663-970X/2019-1-14

59. Шевченко А. В. Зв’язок соціальної бажаності та ціннісних орієнтацій у юнацькому віці / А. В. Шевченко // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. – Сєверодонецьк: СНУ імені В. Даля, 2019. – Том 2. – №3(50). – С. 146–157. DOI: 10.33216/2219-2654-2019-50-3-2-146-157

60. Шевченко А. В. Соціальні очікування у вимірах психологічного благополуччя / А. В. Шевченко // XI Сіверянські соціально-психологічні читання: зб. наук. праць за матеріалами XI Міжнародної наукової онлайн-конференції (м. Чернігів, 27 лист. 2020 р.). – Чернігів: НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2020. – С. 257-259. DOI: 10.5281/zenodo.4399679

61. Шленская О.А.Рассмотрение понятия «адаптация» с точки зрения системного подхода// А.А. Шленская // Актуальные проблемы психологии. Том III. : Консультативная психология и психотерапия : Сборник научных трудов Института психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины / Под ред. Максименко С.Д. – Институт психологии им. Г.С. Костюка НАПН Украины; – Издатель Лысенко М.М., 2013. – Выпуск№ 9.

62. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко // Наука і освіта. – 2014. – №12. – С. 212-220.

63. Antonovsky A. Rozwiklanie tajemnicy zdrowia. – Warszawa. – 1995. – 195 s.

64. Aubert H. Physiologie der Netzhout / H. Aubert. – Breslau, 1865. − 113 s.

65. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York, 1997. – 605 p.

66. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – Р. 320.

67. 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.

68. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – № 95 (3). – Р. 542–575.

69. Diener E. Большинство людей являются удачными / E. Diener, C. Diener // Psychological Science. –– 1996. – Vol. 7. – P. 181–185.

70. Maddi, S. (1998). Dispositional hardiness in health and effectiveness. In: H.S. Friedman (Ed), Encyclopedia of Mental Health (pp. 323—335). San Diego, CA: Academic Press.

71. Maddi, S., Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. Journal of Personality Assessment, 63, 2, 265—274.

72. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. – Р. 719–727.

73. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 57. 1069-1081 р.

74. Schwarzer R. Self-efficacy in the adаption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // Self-efficacy: Thought Control of Action. – Washington, 1992. – P. 217 – 245.

75. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura – Cambridge, 1995. – P. 259 – 288.

76. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / Tedeschi R.G., Calhoun L.G. // Psychological Inquiry. - 2004. - Vol.15. - № 1. - Р. 1-18.

77. Електронний ресурс: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30>