МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» На правах рукопису ГРУБ′ЯК ОКСАНА МИХАЙЛІВНА УДК 159.922.6 ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук Науковий керівник: Гасюк Мирослава Богданівна, кандидат психологічних наук, доцент Івано-Франківськ – 2015 2 ЗМІСТ ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ…………………………………..…… 4 ВСТУП………………………………………………………………………...…. 5 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ………………………………………….. 11 1.1. Зміст і значення періоду ранньої дорослості: проблеми, кризи та завдання розвитку особистості………………………….................. 11 1.2. Особливості реалізації життєвого шляху сучасних чоловіків і жінок у період ранньої дорослості……………………….………….... 24 1.3. Теоретичні основи дослідження психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості……………………………………..... 32 1.3.1. Сутність феномену психологічного благополуччя в системі суміжних наукових понять…………………………..…. 32 1.3.2 Вибір підходу до дослідження психологічного благополуччя особистості в період ранньої дорослості…….…. 37 1.4. Психологічне благополуччя у вимірі життєвого шляху особистості періоду ранньої дорослості: концептуальна модель дослідження…………………………………………………….............. 48 Висновки до розділу 1………………………………………………………..…. 54 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ………………………………………………………………….. 56 2.1. Стратегія емпіричного дослідження: обґрунтування методик, етапи реалізації………………………………………………………..... 56 2.2. Особистість у ранньому дорослому віці: емпіричне дослідження пріоритетів та напрямів реалізації……………………... 64 2.3. Особливості психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості: інтерпретація результатів…….………… 80 3 2.3.1. Загальна характеристика переживання психологгічного благополуччя особистості та його вікові відмінності у рівні вияву…………………………………………………...…….…… 80 2.3.2. Соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості…………...... 89 2.4. Диференціальний аналіз досліджуваних з різним рівнем переживання психологічного благополуччя…………………..……... 103 2.5. Індивідуальний профіль особистості як спосіб аналізу психологічного благополуччя у віці ранньої дорослості ……….….. 124 Висновки до розділу 2……………………………………………………….….. 134 РОЗДІЛ 3. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ………………………………………………………………….. 137 3.1. Комплекс програм оптимізації основних життєвих сфер та підвищення рівня психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості………...….…………………………….….. 137 3.1.1. Програма оптимізації особистісного зростання………... 141 3.1.2. Програма оптимізації професійної адаптації та реалізації особистості…………………………………….……... 147 3.1.3. Програма оптимізації партнерських стосунків та подружніх взаємин………………………................................... 151 3.2. Ефективність програм оптимізації основних життєвих сфер та підвищення рівня психологічного благополуччя особистості періоду ранньої дорослості ......................................................….……. 158 Висновки до розділу 3……………………………………………………..……. 168 ВИСНОВКИ……………………………………………………………….….… 170 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……………………………….….... 173 ДОДАТКИ…………………………………………………………………..….... 193 4 ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ПБ – психологічне благополуччя; РД – рання дорослість; ЖШ – життєвий шлях; ОЖ – осмисленість життя; СЖО – сенсожиттєві орієнтації; ПС – позитивні стосунки з оточуючими; А – автономія; ОЗ – особистісне зростання; Ц – цілі в житті; СП – самоприйняття; Лк-Я – локус контролю Я; Лк-Ж – локус контролю життя; ІППБ – індивідуальний профіль психологічного благополуччя. 5 ВСТУП Актуальність теми. Суспільні трансформації та кризи оточуючого світу перед кожним наступним поколінням висувають нові виклики та змінюють звичні життєві завдання. Внаслідок цього, у молодих людей виникає дисонанс між необхідністю реалізовувати власні онтологічні потреби та закликом діяти в напрямку актуальних проблем сучасності. Про молодість як особливий віковий період йдеться у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників (К. Абульханової-Славської, А. Анциферової, Ш. Бюлер, Є. Головахи, Е. Еріксона, Л. Заграй, Т. Зелінської, А. Кир′янової, Г. Крайг, А. Реана, М. Савчина, О. Скрипченка, Т. Титаренко, Г. Шихі та ін.). Розкрито різні аспекти реалізації особистості в молодому віці, а саме: стосунки у подружній парі (Г. Абрамова, М. Гасюк, Г. Федоришин, Л. Шнейдер), особливості професійної реалізації (В. Виноградова, Л. Мітіна, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, О. Чуйко), духовного зростання і вдосконалення особистості (Б. Ананьєв, В. Василюк, З. Карпенко, А. Льовочкіна, В. Москалець, М. Савчин, Л. Сохань, В. Татенко) та ін. Дослідження свідчать, що основні завдання молоді актуалізуються у період ранньої дорослості (20–25 років), коли особистістю виробляються стратегії її подальшого життєтворення. Брак досвіду, недостатність компетентності з різноманітних життєвих питань утруднюють процес прийняття відповідальності та здійснення життєвого вибору. Водночас, життєва творчість, активний пошук подальших перспектив створюють передумови продуктивного розвитку особистості. Показником усвідомлення ефективності виконання різних життєвих завдань є переживання благополуччя, задоволеності собою та власним життям. З огляду на це, дослідження щастя, успіху, самоактуалізації особистості (Б. Ананьєв, М. Аргайл, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Рубінштейн та ін.) вважаються підґрунтям багатопланового вивчення феномену психологічного 6 благополуччя сучасними дослідниками (О. Власова, Г. Воронін, У. Глассер, Д. Кемпбелл, Е. Кологривова, Т. Лотоцька, Е. Носенко, К. Ріфф, П. Фєсенко та ін.). Це, зокрема, дослідження: сутності явища та його загальних чинників (Д. Керол, М. Норман, Р. Раян, К. Ріфф); взаємозв′язків з релігійністю, духовним розвитком (Л. Ангела, Б. Джастін); зі здоров′ям (Г. Морган, М. Раян) та самоактуалізацією особистості (Г. Пучкова, П. Фесенко, Т. Шевеленкова); його специфіки в ранній дорослості (Л. Енн, Е. Кологривової, С. Стефенс, В. Шейк та ін.); крос-культурних особливостей (К. Міньярд, Х. Фрост) тощо. Явище психологічного благополуччя є динамічним і залежить від множини чинників. У сучасних дослідженнях існує потреба врахування конкретних соціальних умов, напруженості та невизначеності вітчизняної суспільно-політичної ситуації, що безпосередньо впливає на якість життя молодих людей та їх психологічне благополуччя. Актуальність означеної проблеми зумовила вибір теми нашого дослідження: «Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості». Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри загальної та клінічної психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» на 2012-2017 р. «Інноваційні психотехнології сприяння особистісному благополуччю» (номер державної реєстрації 0112U001020). Тему дослідження затверджено Вченою радою ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (протокол № 11 від 27 листопада 2012 р.); уточнено Вченою радою ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (протокол № 6 від 26 травня 2015 р.) та уточнено на засіданні Спеціалізованої вченої ради Д 26.001.26 Київського національного університету імені Тараса Шевченка (протокол № 3 від 17 лютого 2016 р.). Мета – дослідити особливості психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості та виробити стратегію підвищення його рівня шляхом створення комплексу програм оптимізації основних життєвих сфер. 7 Для досягнення мети сформульовано наступні завдання: 1. Здійснити психологічний аналіз особливостей реалізації особистості у період ранньої дорослості. 2. Розкрити сутність феномену «психологічне благополуччя» та визначити методологічні засади емпіричного дослідження. 3. Встановити рівень психологічного благополуччя чоловіків і жінок; виявити його зміст і тенденції у період ранньої дорослості. 4. Створити модель індивідуального профілю психологічного благополуччя особистості у віці ранньої дорослості. 5. Розробити та апробувати комплекс програм оптимізації основних життєвих сфер та підвищення рівня психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості. Об′єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості. Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості. Для реалізації поставлених завдань та досягнення мети роботи використано комплекс методів, серед яких: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення наукових даних; емпіричні – спостереження, бесіда, напівструктуроване інтерв’ю, психодіагностичні методики: К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенка) і «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) Д. Леонтьєва, авторські анкета «Моє минуле, теперішнє і майбутнє» та опитувальник «Життєві завдання»; методи обробки та інтерпретації результатів емпіричних даних – порівняльний, кореляційний, дисперсійний та контент-аналіз, знаходження достовірності відмінностей за допомогою t-критерію Стьюдента та F-критерію Фішера; методи статистичної обробки – комп’ютерний пакет SPSS 13.0 forWindows та MSExсel. Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 318 осіб, з яких – 168 жінок та 150 чоловіків, віком від 20 до 25 років. На час дослідження 8 усі респонденти проживали у західних регіонах України (Івано-Франківськ, Львівська, Тернопільська області). Наукова новизна та теоретична значущість дисертаційної роботи полягає в тому, що вперше: - здійснено цілісний аналіз особливостей психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості; - вироблено комплексну стратегію емпіричного дослідження психологічного благополуччя особистості; встановлено рівень та виявлено тенденції психологічного благополуччя особистості у віці ранньої дорослості; - проаналізовано вплив таких детермінант як «рівень освіти», «сімейний стан» та «місце проживання» на рівень психологічного благополуччя чоловіків і жінок у період ранньої дорослості; - з’ясовано особливості оцінки власної реалізації та сприйняття життєвого шляху досліджуваними з різним рівнем психологічного благополуччя; - встановлено відмінності у виборі пріоритетів осіб з низьким, середнім та високим рівнем психологічного благополуччя; узагальнено основні підходи до дослідження психологічного благополуччя особистості, як систему, яка відображає їх основний зміст у амбівалентних координатах: «збереження рівноваги» («стабільність») – «розвиток» («реалізація»), а також «суб’єктивні переживання» – «об’єктивні досягнення» особистості; розширено та доповнено уявлення про особливості психологічного благополуччя особистості; розроблено концептуальну модель переживання психологічного благополуччя особистістю в ранній дорослості; сформульовано авторське визначення поняття, відповідно до якого, психологічне благополуччя є переживанням особистістю задоволеності своїм життям, що виникає внаслідок прийняття набутого життєвого досвіду, побудови адекватних життєвих цілей і перспектив, а також інтеграції та позитивної інтерпретації 9 подій минулого, теперішнього і майбутнього та надання їм своєрідного сенсу в цілісній картині життєвого шляху; побудовано модель індивідуального профілю психологічного благополуччя особистості у віці ранньої дорослості, розроблено алгоритм її аналізу та пояснено особливості застосування у практичній роботі; розроблено і апробовано програми з оптимізації основних життєвих сфер та підвищення рівня психологічного благополуччя особистості періоду ранньої дорослості. Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати можна використати при викладанні навчальних дисциплін «Вікова психологія», «Психологія розвитку», «Гендерна психологія», «Диференціальна психологія» у вищих навчальних закладах; у роботі практикуючих психологів, консультантів, психотерапевтів, соціальних працівників та ін. Також результати дослідження можуть бути адаптовані для самопізнання та саморозвитку особистості в ранній дорослості. Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечувалася використанням засобів діалектичної логіки, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізів отриманих результатів, застосуванням математичних методів обробки даних, відповідністю методології та інструментарію дослідження меті і завданням роботи. Особистий внесок здобувача. При підготовці публікацій у співавторстві внесок автора дисертації полягає у теоретичній розробці ідей, плануванні та проведенні емпіричного дослідження, обробці результатів та їх інтерпретації. Апробація результатів дисертації. Основні результати роботи були представлені на науково-практичній конференції «Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми» (Чернігів, 2011), Міжвузівській науковій конференції «Психологія особистості та соціальної креативності» (Львів, 2011), ІV Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у сучасному світі: проблеми розвитку та психологічної допомоги» 10 (Ніжин, 2013); Всеукраїнському науковому семінарі «Методологічні проблеми особистості» (Івано-Франківськ, 2013); Міжнародній інтернет-конференції «Актуальні проблеми сучасної соціальної психології» (2014); VII Міжнародній науково-практичній конференції «Духовність у становленні та розвитку особистості» (Івано-Франківськ, 2014); V Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія переживання кризових подій» (Ніжин, 2014). Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (довідка № 01/436 від 20 липня 2015 р.) та в практичну роботу ІваноФранківського міського центру соціальних служб для сім′ї, дітей та молоді (довідка № 382/01-09 від 31 серпня 2015 р.). Публікації. Матеріали дисертаційної роботи викладено у 13 публікаціях, в тому числі: 7 статей у фахових журналах, визначених переліком МОН України, 1 стаття у фаховому журналі, який внесено до реєстру міжнародних наукометричних баз (Index Copernicus), 5 тез – у матеріалах конференцій. Структура та обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Список використаних джерел містить 203 найменування, з яких 24 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи складає 219 сторінок, із яких 172 – основного тексту. У тексті дисертації міститься 19 таблиць (на 8 сторінках), 27 рисунків (на 9 сторінках) та 13 додатків.

ВИСНОВКИ У роботі здійснено узагальнення теоретичних та емпіричних результатів дослідження психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості, що дало змогу зробити наступні висновки. 1. Психологічний аналіз періоду ранньої дорослості свідчить, що в цьому віці (20–25 років) особистість самовизначається з реалізацією усього подальшого життєвого шляху, здійснює вибір головних життєвих цілей та починає практично будувати своє майбутнє. Основні напрямки її реалізації супроводжуються нормативними кризами, найбільш типовими серед яких є кризи становлення особистості, професійні, формування пари та побудови сімейних взаємин. Вони потребують від особистості адекватного прийняття даності, усвідомлення задач та актуалізації ресурсів життєвого шляху, а також здійснення вибору, у відповідності до власних цінностей та автентичних переконань. Конструктивне подолання нормативних криз сприяє особистісному зростанню та впливає на переживання психологічного благополуччя. 2. Для дослідження феномену психологічного благополуччя в ранній дорослості обрано підхід, який враховує специфіку позитивного функціонування особистості, її самопізнання, саморозвиток, самореалізацію, осмисленість та суб’єктивну оцінку переживань щодо власного життєвого шляху. Психологічне благополуччя означено як переживання особистістю задоволеності своїм життям, що виникає внаслідок прийняття набутого життєвого досвіду, побудови адекватних життєвих цілей і перспектив, а також інтеграції та позитивної інтерпретації подій минулого, теперішнього і майбутнього та надання їм своєрідного сенсу в цілісній картині життєвого шляху. 3. Емпіричним шляхом підтверджено, що реалізація життєвого шляху особистості в ранній дорослості відбувається через: першочергове вирішення задач професійного становлення, орієнтацію на сімейні цінності у найближчій перспективі, актуалізацію фізичних та соціально-психологічних ресурсів, 171 прийняття рішень в умовах нестабільності та критичності суспільно-політичної ситуації. Переживання психологічного благополуччя у процесі реалізації передбачає усвідомлення та прийняття ціннісних орієнтацій і пріоритетів життєвого шляху. Встановлено, що в основної частини досліджуваних – середній рівень психологічного благополуччя. Це пов’язано з нормативними кризами періоду, труднощами особистісного становлення та самореалізації. Близько п’ятої частини чоловіків і жінок мають низький рівень психологічного благополуччя, який зумовлений неприйняттям даності, нехтуванням ресурсами та незадоволенням реалізацією задач життєвого шляху. Високий рівень у менш, ніж десятої частини досліджуваних, вказує на усвідомлення особистістю цілісності життєвої перспективи, активність в напрямку конструктивного подолання криз, продуктивного використання власних ресурсів та самореалізації. Визначальними в переживанні психологічного благополуччя у віці ранньої дорослості є такі характерні особливості періоду як активний розвиток особистості та зацікавленість подальшим життям. Про це свідчать найвищі результати за показниками «особистісне зростання» у жінок та «цілі в житті» у чоловіків. Найнижчих значень у загальній вибірці набувають шкали «автономія» і «управління середовищем», що, з одного боку, вказує на брак досвіду, недостатню сформованість у молодих людей власних стандартів, а з іншого – на наявність нових задач та зон розвитку осіб досліджуваного періоду. Виявлено вікові особливості переживання психологічного благополуччя особистості у ранній дорослості. Зокрема, встановлено тенденцію до зростання рівня психологічного благополуччя чоловіків від 20–21 до 24–25 років, що пов’язано з їх активною самореалізацією протягом досліджуваного періоду; зниження показників психологічного благополуччя у жінок 22–23 років, а згодом підвищення у віці 24–25 років, що вказує на інтенсивний особистісний розвиток та динаміку подолання жінками вікової кризи. З′ясовано вплив таких детермінант, як «рівень освіти», «сімейний стан» та «місце проживання» на психологічне благополуччя чоловіків і жінок у 172 досліджуваний період. Емпірично підтверджено зв'язок рівня психологічного благополуччя з прийняттям минулого, особистісною реалізацією у теперішньому, очікуваннями від майбутнього, а також узгодженістю часових перспектив та цілісністю сприйняття власного життєвого шляху. Встановлено відмінності у пріоритетах осіб з низьким, середнім та високим рівнем переживання психологічного благополуччя. 4. Створено модель індивідуального профілю психологічного благополуччя особистості у віці ранньої дорослості як систему узагальнених психодіагностичних відомостей про досліджуваного. Така модель відображає особливості реалізації особистості, актуальний та потенційний рівень її психологічного благополуччя, емоційне забарвлення та ціннісний зміст часових перспектив. Побудова індивідуального профілю психологічного благополуччя є базою для моніторингу життєвого шляху особистості та подальшого надання психологічної допомоги. 5. На основі методу позитивної психотерапії розроблено комплекс програм оптимізації основних життєвих сфер та підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, а саме: «Програма оптимізації особистісного зростання», «Програма оптимізації професійної адаптації та реалізації особистості», «Програма оптимізації партнерських стосунків та подружніх взаємин». Механізм впливу програм реалізується через прийняття особистістю даності, усвідомлення задач та активізацію ресурсів життєвого шляху, що своєю чергою сприяє вирішенню нормативних криз періоду, покращенню якості життя та підвищенню рівня психологічного благополуччя. Проведене дослідження повною мірою не вичерпує всіх аспектів проблеми, яка розглядалася. Перспективними напрямами роботи може бути аналіз чинників психологічного благополуччя особистості періоду ранньої дорослості у різних регіонах України; подальше впровадження програм оптимізації основних життєвих сфер та підвищення рівня психологічного благополуччя особистості у практичну роботу.