

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

ОЛІЙНИК БОГДАН ВЛАДИСЛАВОВИЧ
СПІВВІДНОШЕННЯ АСПЕКТІВ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ ТА
ВИРАЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПЕРІОД РАННЬОЇ
ДОРΟΣЛОСТІ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Нормоконтроль
РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

С.А. Науковий керівник:
д. психологічних наук, проф.
Самойлов П.Е.

Протокол № 10
засідання кафедри _____
від 15.01 2024 р.

Завідувач кафедри
(*Л.П.*) Людмила ПРІСНЯКОВА
(підпис) (ПІБ)

Дніпро, 2024

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
психології
(назва кафедри)


(підпис)

Людмила ПРИСНЯКОВА

12.02.2024

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ОЛІЙНИК БОГДАН ВЛАДИСЛАВОВИЧ

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи Співвідношення аспектів особистісної автономії та вираження суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості

2. Науковий керівник

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру

4. Мета кваліфікаційної роботи є вивчення показників автономії особистості у співвідношенні з вираженістю суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти та молодих людей, які закінчили навчання в університеті

5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи

1. розкрити сутнісні аспекти особистісної автономії,
2. провести психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя,
3. описати психологічні характеристики періоду ранньої дорослості,
4. організувати дослідження,
5. описати результати емпіричного дослідження психологічної автономії особистості та суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості,
6. визначити мета, принципи, критерії ефективності програми розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості,
7. описати елементи психологічної програми розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2023 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2024 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2024р.	виконано

Науковий керівник

Здобувач вищої освіти


 (підпис)

Богдан ОЛІЙНИК

Дата видавання завдання 16.09.2023

АНОТАЦІЯ

Період ранньої дорослості визначається інтенсивними змінами, які впливають на індивідуальний розвиток та загальний стан психічного та фізичного благополуччя. В період ранньої дорослості людина стикається з завданням формування власної ідентичності та реалізації особистісної автономії. Це пов'язано з необхідністю самоідентифікації, визначення власних цінностей, мет та уявлень про майбутнє. Молодь активно розвиває свої інтереси, обирає професійний та особистісний шлях, що впливає на психічне благополуччя. Здатність до самостійного вибору та досягнення особистих цілей має велике значення для внутрішньої гармонії та задоволення від життя.

У цьому віці формуються нові міжособистісні відносини в тому числі романтичні відносини та відносини дружби. Якість цих відносин, рівень соціальної підтримки та взаєморозуміння впливають на суб'єктивне благополуччя та самовизначеність. Рання дорослість часто супроводжується стресовими ситуаціями, такими як переїзд, вибір кар'єри, навчання тощо. Здатність адаптуватися до змін та володіння стресовими ситуаціями є ключовим аспектом суб'єктивного благополуччя. У цьому періоді важливо враховувати психічне здоров'я, оскільки багато психічних розладів часто проявляються саме в ранній дорослості. Стійке відчуття автономії та задоволення від власних досягнень може впливати на психічне здоров'я.

Зростання використання технологій, особливо інтернету, може впливати на стан психічного благополуччя. Дослідження з цієї області можуть розкрити, як використання цифрових технологій впливає на автономію та суб'єктивне благополуччя. Важливим є вивчення ролі спілкування та соціальної підтримки в період ранньої дорослості, оскільки це може визначати рівень задоволення та благополуччя.

Отже, вивчення взаємозв'язку між особистісною автономією та суб'єктивним благополуччям в період ранньої дорослості є ключовим для розуміння та підтримки психологічного розвитку молоді.

У сучасному суспільстві спостерігається тривожний тренд зниження рівня особистісної автономії та суб'єктивного благополуччя серед молоді в період ранньої дорослості. Молоді люди стикаються з рядом складних викликів, що впливають на їхню здатність визначати власні цілі, приймати рішення та виражати особисті переконання.

Однією з основних проблем є вплив зовнішніх факторів, таких як соціальні норми, родинний тиск, технологічний розвиток та економічна нестабільність, на здатність молодих людей визначати своє місце в суспільстві. Невизначеність у виборі професійного шляху, невпевненість у власних можливостях та відчуття невизначеності щодо майбутнього можуть обмежувати їхню особистісну автономію.

З іншого боку, залежність від соціальних мереж, інтернет-геймінгу та інших віртуальних платформ може призводити до відчуття втрати контролю над власним життям. Спостерігається зростання інтернет-залежності, що впливає на якість міжособистісних відносин, самооцінку та загальне емоційне самопочуття.

Подолання цих викликів вимагає розвитку підтримуючих структур, які сприяють особистісній автономії та забезпечують можливість виявляти власні інтереси, розвивати навички прийняття рішень та зберігати суб'єктивне благополуччя. Організації, освітні інституції та сім'ї можуть відігравати ключову роль у створенні сприятливого середовища для розвитку молоді та підтримки їхньої особистісної автономії в період ранньої дорослості.

Об'єктом дослідження є особистість в період ранньої дорослості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між особистісною автономією та вираженням суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості.

Метою даного дослідження є вивчення показників автономії особистості у співвідношенні з вираженістю суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти та молодих людей, які закінчили навчання в університеті.

Завдання дослідження:

розкрити сутнісні аспекти особистісної автономії,

провести психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя,
описати психологічні характеристики періоду ранньої дорослості,
4. організувати дослідження,
5. описати результати емпіричного дослідження психологічної автономії особистості та суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості, визначити мета, принципи, критерії ефективності програми розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості,
описати елементи психологічної програми розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості

Гіпотезу дослідження склали такі припущення:

снує позитивний взаємозв'язок між рівнем виразності особистісної автономії молодих людей та їх суб'єктивним благополуччям.

снують вікові відмінності у рівні виразності особистісної автономії у студентів 3 курсу та молодих людей, які завершили своє навчання в університеті.

оказники автономії можуть відрізнятися у чоловіків та жінок.

Вибірка складалася із 100 молодих людей, середній вік яких 21,9 року. Серед них 50 жінок та 50 чоловіків. У загальній вибірці було виділено групу здобувачів вищої освіти третього курсу та групу випускників закладу вищої освіти, для того, щоб мати можливість порівняти характеристики молодих людей різного віку, які перебувають на різних етапах соціалізації: здобувачі вищої освіти та випускники закладу вищої освіти, які вступили в період активної самостійної самореалізації. Першу групу склали 50 респондентів, які були студентами третього курсу освітніх програм психологія, право, туризм, Дніпровського гуманітарного університету. Серед них 25 чоловіків та 25 жінок. Середній вік учасників – 20,3 роки.

Друга група включила 50 респондентів, які вже завершили свою освіту у вишах. Цю групу склали 25 чоловіків та 25 жінок. Їхній середній вік-23,9 року.

Для вивчення різних аспектів автономії особистості використовувалися: Біографічна анкета: включає 13 пунктів і спрямована на виявлення рівня

самостійності в побуті, ступеня соціальної активності, рівня матеріальної незалежності, які розглядаються як поведінкові аспекти автономії.

питувальник каузальних орієнтацій – адаптована версія «Шкали загальної каузальної орієнтації» Е. Дечі та Р. Райана, заснованої на теорії самодетермінації. Опитувальник складається з 26 питань із 3 варіантами дій, кожному з яких можна присудити різний ступінь ймовірності від 1 до 7. Кожен із варіантів відповідає певній каузальній орієнтації: внутрішній, зовнішній чи безособовий.

питувальник Суверенність психологічного простору, що складається з 67 тверджень, які стосуються особливостей психологічного простору опитуваного в період дитинства.

Для вивчення рівня суб'єктивного благополуччя використовувалися: питувач для виміру задоволеності різними сторонами життя, спеціально розроблений для даного дослідження.

Опитувальник «Шкала позитивного та негативного афекту». Складається зі Методика «Шкала щастя».

Були використані математико-статистичні методи обробки даних. Для виявлення відмінностей у групах, що вивчаються, залежно від змінної використовувалися: критерій хі-квадрат для таблиць сполученості, U-Манна-Уїтні, Т-Ст'юдента для незалежних вибірок. Для опису типів функціональної автономії використовувався факторний аналіз. Для перевірки основної гіпотези застосовувалися коефіцієнт кореляції Спірмена та регресійний аналіз.

Гіпотезу дослідження склали такі припущення:
снує позитивний взаємозв'язок між рівнем вираженості автономії особистості молодих людей та їх суб'єктивним благополуччям.

снують вікові відмінності у рівні виразності особистісної автономії у здобувачів вищої освіти 3 курсу та молодих людей, які завершили своє навчання в університеті.

оказники автономії можуть відрізнятися у чоловіків та жінок.

Наукова новизна полягає у розробленні програми підтримки особистісної автономії в контексті вираження суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості.

Теоретична значущість теми полягає в тому, що вивчення даної теми може допомогти в розширенні існуючих теорій розвитку особистості, зокрема, врахування впливу автономії на формування індивідуального задоволення в ранній дорослості.

Практична значущість теми полягає в тому, врахування результатів досліджень може сприяти вдосконаленню освітніх програм та педагогічних підходів, спрямованих на розвиток особистісної автономії в юнацькому та ранньому дорослому віці, розробці стратегії для збільшення стресостійкості та адаптації молоді до викликів та труднощів, пов'язаних з періодом ранньої дорослості.

Апробація результатів роботи та публікації:

Олійник Б. В. Психологічні аспекти суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості // Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 груд. 2023 р.). Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. С.

Олійников О.Є., Олійник Б. В.. Автономія особистості: психологічний контекст Всеукраїнської студентської наукової конференції, м. Львів, 17 листопада, 2023 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. С. 467-469

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та переліку посилань

The period of early adulthood is defined by intense changes that affect individual development and the general state of mental and physical well-being. In the period of early adulthood, a person is faced with the task of forming his own identity and realizing personal autonomy. This is related to the need for self-identification, determination of one's own values, goals and ideas about the future. Young people actively develop their interests, choose a professional and personal path that affects their mental well-being. The ability to make independent choices and achieve personal goals is of great importance for inner harmony and satisfaction with life.

At this age, new interpersonal relationships are formed, including romantic relationships and friendship relationships. The quality of these relationships, the level of social support and mutual understanding affect subjective well-being and self-determination. Early adulthood is often accompanied by stressful situations such as moving, choosing a career, studying, etc. The ability to adapt to change and master stressful situations is a key aspect of subjective well-being. During this period, it is important to consider mental health, since many mental disorders often manifest themselves in early adulthood. A sustained sense of autonomy and satisfaction with one's own achievements can affect mental health.

The increasing use of technology, especially the Internet, can affect the state of mental well-being. Research in this area can reveal how the use of digital technologies affects autonomy and subjective well-being. Examining the role of communication and social support in early adulthood is important because it can determine levels of satisfaction and well-being.

Therefore, studying the relationship between personal autonomy and subjective well-being in early adulthood is key to understanding and supporting the psychological development of youth.

In modern society, there is an alarming trend of a decrease in the level of personal autonomy and subjective well-being among young people in the period of early adulthood. Young people face a number of complex challenges that affect their ability to define their own goals, make decisions and express personal beliefs.

One of the main problems is the impact of external factors such as social norms, family pressure, technological development and economic instability on the ability of young people to determine their place in society. Uncertainty in choosing a professional path, insecurity in one's own capabilities, and feeling uncertain about the future can limit their personal autonomy.

On the other hand, addiction to social networks, online gaming and other virtual platforms can lead to a feeling of loss of control over one's own life. There is an increase in Internet addiction, which affects the quality of interpersonal relationships, self-esteem and general emotional well-being.

Overcoming these challenges requires the development of supportive structures that promote personal autonomy and provide opportunities to pursue self-interest,

develop decision-making skills, and maintain subjective well-being. Organizations, educational institutions and families can play a key role in creating an environment conducive to the development of young people and supporting their personal autonomy in early adulthood.

The object of research is the individual in the period of early adulthood.

The subject of the study: the relationship between personal autonomy and the expression of subjective well-being in the period of early adulthood.

The purpose of this study is to study the indicators of personal autonomy in relation to the severity of subjective well-being in students of higher education and young people who have completed their studies at the university.

Objectives of the study:

1. reveal essential aspects of personal autonomy,
2. to conduct a psychological analysis of subjective well-being,
3. describe the psychological characteristics of the period of early adulthood,
4. organize research,
5. describe the results of an empirical study of the psychological autonomy of the individual and subjective well-being in the period of early adulthood,
6. to determine the purpose, principles, and effectiveness criteria of the personal autonomy development program in terms of subjective well-being in early adulthood,
7. describe the elements of the psychological program for the development of

The research hypothesis was made up of the following assumptions:

1. there is a positive relationship between the level of expression of personal autonomy of young people and their subjective well-being.
2. there are age differences in the level of expressiveness of personal autonomy in 3rd-year students and young people who have completed their studies at the university.
3. indicators of autonomy may differ between men and women.

The sample consisted of 100 young people with an average age of 21.9 years. Among them are 50 women and 50 men. In the general sample, a group of third-year higher education students and a group of graduates of a higher education institution were selected in order to be able to compare the characteristics of young people of different ages who are at different stages of socialization: students of higher education and graduates of a higher education institution who entered a period of active independent self-realization. The first group consisted of 50 respondents who were third-year students of the psychology, law, tourism educational programs of the Dnipro Humanities University. Among them are 25 men and 25 women. The average age of the participants is 20.3 years.

The second group included 50 respondents who had already completed their education at universities. This group consisted of 25 men and 25 women. Their average age is 23.9 years.

To study various aspects of personal autonomy, the following were used:

e
r
m
s

1. Biographical questionnaire: includes 13 items and is aimed at identifying the level of independence in everyday life, the degree of social activity, the level of material independence, which are considered as behavioral aspects of autonomy.

2. Questionnaire of causal orientations - an adapted version of the "General Causal Orientation Scale" by E. Deci and R. Ryan, based on the theory of self-determination. The questionnaire consists of 26 questions with 3 action options, each of which can be assigned a different degree of probability from 1 to 7. Each of the options corresponds to a certain causal orientation: internal, external or impersonal.

3. Questionnaire Sovereignty of the psychological space, consisting of 67 statements that relate to the characteristics of the psychological space of the interviewee during childhood.

To study the level of subjective well-being, the following were used:

1. A questionnaire for measuring satisfaction with various aspects of life, specially developed for this study.

2. Questionnaire "Positive and negative affect scale". Consists of

3. The "Happiness Scale" method.

Mathematical and statistical data processing methods were used. To identify differences in the studied groups, depending on the variable, the following were used: chi-square test for correlation tables, U-Mann-Whitney, T-Student for independent samples. Factor analysis was used to describe the types of functional autonomy. Spearman's correlation coefficient and regression analysis were used to test the main hypothesis.

The research hypothesis was made up of the following assumptions:

1. There is a positive relationship between the level of expressiveness of personal autonomy of young people and their subjective well-being.

2. There are age differences in the level of expressiveness of personal autonomy in 3rd-year higher education students and young people who have completed their studies at the university.

3. Indicators of autonomy may differ between men and women.

The scientific novelty consists in the development of a program to support personal autonomy in the context of the expression of subjective well-being in the period of early adulthood.

The theoretical significance of the topic is that the study of this topic can help in the expansion of existing theories of personality development, in particular, taking into account the influence of autonomy on the formation of individual satisfaction in early adulthood.

The practical significance of the topic lies in the fact that taking into account the results of research can contribute to the improvement of educational programs and pedagogical approaches aimed at the development of personal autonomy in youth and early adulthood, the development of strategies to increase stress resistance and adaptation of young people to the challenges and difficulties associated with the period of early childhood adulthood

The master's thesis consists of an introduction, three sections, conclusions and a list of references

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ АВТОНОМІЇ
ОСОБИСТОСТІ, СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПЕРІОДУ
РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

1.1. Сутнісні аспекти особистісної автономії

1.2. Психологічному аналіз суб'єктивного благополуччя

Психологічні характеристики періоду ранньої дорослості

Висновки по розділу 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ
АСПЕКТІВ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ ТА ВИРАЖЕННЯ
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПЕРІОД РАННЬОЇ
ДОРΟΣЛОСТІ

2.1. Організація дослідження

езультати емпіричного дослідження психологічної автономії
особистості та суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості

Висновок по розділу 2

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ
ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ В АСПЕКТІ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

3.1. Мета, принципи, критерії ефективності програми розвитку
особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період
ранньої дорослості

3.2. Елементи психологічної програми розвитку особистісної автономії
в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості

Висновки по розділу 3

ВИСНОВКИ

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

ВСТУП

Період ранньої дорослості визначається інтенсивними змінами, які впливають на індивідуальний розвиток та загальний стан психічного та фізичного благополуччя. В період ранньої дорослості людина стикається з завданням формування власної ідентичності та реалізації особистісної автономії. Це пов'язано з необхідністю самоідентифікації, визначення власних цінностей, мет та уявлень про майбутнє. Молодь активно розвиває свої інтереси, обирає професійний та особистісний шлях, що впливає на психічне благополуччя. Здатність до самостійного вибору та досягнення особистих цілей має велике значення для внутрішньої гармонії та задоволення від життя.

У цьому віці формуються нові міжособистісні відносини в тому числі романтичні відносини та відносини дружби. Якість цих відносин, рівень соціальної підтримки та взаєморозуміння впливають на суб'єктивне благополуччя та самовизначеність. Рання дорослість часто супроводжується стресовими ситуаціями, такими як переїзд, вибір кар'єри, навчання тощо. Здатність адаптуватися до змін та володіння стресовими ситуаціями є ключовим аспектом суб'єктивного благополуччя. У цьому періоді важливо враховувати психічне здоров'я, оскільки багато психічних розладів часто проявляються саме в ранній дорослості. Стійке відчуття автономії та задоволення від власних досягнень може впливати на психічне здоров'я.

Зростання використання технологій, особливо інтернету, може впливати на стан психічного благополуччя. Дослідження з цієї області можуть розкрити, як використання цифрових технологій впливає на автономію та суб'єктивне благополуччя. Важливим є вивчення ролі спілкування та соціальної підтримки в період ранньої дорослості, оскільки це може визначати рівень задоволення та благополуччя.

Отже, вивчення взаємозв'язку між особистісною автономією та суб'єктивним благополуччям в період ранньої дорослості є ключовим для розуміння та підтримки психологічного розвитку молоді.

У сучасному суспільстві спостерігається тривожний тренд зниження рівня особистісної автономії та суб'єктивного благополуччя серед молоді в період ранньої дорослості. Молоді люди стикаються з рядом складних викликів, що впливають на їхню здатність визначати власні цілі, приймати рішення та виражати особисті переконання.

Однією з основних проблем є вплив зовнішніх факторів, таких як соціальні норми, родинний тиск, технологічний розвиток та економічна нестабільність, на здатність молодих людей визначати своє місце в суспільстві. Невизначеність у виборі професійного шляху, невпевненість у власних можливостях та відчуття невизначеності щодо майбутнього можуть обмежувати їхню особистісну автономію.

З іншого боку, залежність від соціальних мереж, інтернет-геймінгу та інших віртуальних платформ може призводити до відчуття втрати контролю над власним життям. Спостерігається зростання інтернет-залежності, що впливає на якість міжособистісних відносин, самооцінку та загальне емоційне самопочуття.

Подолання цих викликів вимагає розвитку підтримуючих структур, які сприяють особистісній автономії та забезпечують можливість виявляти власні інтереси, розвивати навички прийняття рішень та зберігати суб'єктивне благополуччя. Організації, освітні інституції та сім'ї можуть відігравати ключову роль у створенні сприятливого середовища для розвитку молоді та підтримки їхньої особистісної автономії в період ранньої дорослості.

Вітчизняні науковці вивчали проблематику особистісної автономії та вираження суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості в наступних аспектах : автономія в юнацькому віці - М. Бурдукало [4], О. Заверуха [9], І. Корчікова [16], М. Павлюк [18], Р. Хавула [28], М. Яцюк [40]; професійне благополуччя - В. Балахтар [1], В. Вересова, Г. Абаніна [5], О. Груб'як [6], В. Духневич [7], О. Знанецька [10], С. Карсканова [11; 12; 13;14], Л. Коломієць, Т. Кожедуб, К. Гук [15], Ю. Олександров [17], М. Павлюк, О.

Шопша [19], Л. Сердюк, В. Завірюха [20], Л. Сердюк [21], С. Симодейко [22]; психологічне благополуччя студентів - Є. Єрмолаєва [8], Т. Титаренко [23; 24; 25; 26; 27], В. Чернобровкіна [31].

Закордонні дослідники аналізували проблематику особистісної автономії та вираження суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості в наступних напрямках : автономія та суб'єктивне благополуччя в контексті дитячих та підліткових відносин: Т. Мей [70], М. Нум[76], А. Мітінг [71], Ф. Мубарок, А. П'єреван [74]; освітній аспект та суб'єктивне благополуччя: Б. Блум[43], І. Бонівел, Е. Осін, К. Мартінес [45]; вплив Інтернету на суб'єктивне благополуччя: Ф. Кастеллаччі, В. Твейто [49], Ч. Ченг, М. Чжунг, В. Ванг [52], Т. Куосманен [68], Д. Ван Дієрендонк [88]; спілкування та взаємини як чинники суб'єктивного благополуччя: С. Ч. Багчи [41], Н. Баллуерка [42], А. Мітінг [71], Б. Настасі, А. Борха [75]; індивідуальні фактори та особистісний розвиток: К. Бойс, А. Вуд, Н. Паудтхаві [44], Дж. В. Капрара [48] , К. Кресентіні [53], Е. Деці, Р. Райан [55] ; психотерапевтичні аспекти та суб'єктивне благополуччя: Дж. Фава [64], терапія благополуччя: концептуальні та технічні питання С. Рейтер, Г. Вільц[78]; роль сім'ї в формуванні благополуччя підлітків: К. Бюелер[47], Т. Мей [70], М. Яп, П. Пілкінгтон, С. Раян [90].

Об'єктом дослідження є особистість в період ранньої дорослості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між особистісною автономією та вираженням суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості.

Метою даного дослідження є вивчення показників автономії особистості у співвідношенні з вираженістю суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти та молодих людей, які закінчили навчання в університеті.

Завдання дослідження:

- розкрити сутнісні аспекти особистісної автономії,
- провести психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя,
- описати психологічні характеристики періоду ранньої дорослості,
- 4. організувати дослідження,

5. описати результати емпіричного дослідження психологічної автономії особистості та суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості, визначити мета, принципи, критерії ефективності програми розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості, описати елементи психологічної програми розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості

Гіпотезу дослідження склали такі припущення:

снує позитивний взаємозв'язок між рівнем виразності особистісної автономії молодих людей та їх суб'єктивним благополуччям.

снують вікові відмінності у рівні виразності особистісної автономії у студентів 3 курсу та молодих людей, які завершили своє навчання в університеті.

оказники автономії можуть відрізнятися у чоловіків та жінок.

Вибірка складалася із 100 молодих людей, середній вік яких 21,9 року. Серед них 50 жінок та 50 чоловіків. У загальній вибірці було виділено групу здобувачів вищої освіти третього курсу та групу випускників закладу вищої освіти, для того, щоб мати можливість порівняти характеристики молодих людей різного віку, які перебувають на різних етапах соціалізації: здобувачі вищої освіти та випускники закладу вищої освіти, які вступили в період активної самостійної самореалізації. Першу групу склали 50 респондентів, які були студентами третього курсу освітніх програм психологія, право, туризм, Дніпровського гуманітарного університету. Серед них 25 чоловіків та 25 жінок. Середній вік учасників – 20,3 роки.

Друга група включила 50 респондентів, які вже завершили свою освіту у вишах. Цю групу склали 25 чоловіків та 25 жінок. Їхній середній вік-23,9 року.

Для вивчення різних аспектів автономії особистості використовувалися: Біографічна анкета: включає 13 пунктів і спрямована на виявлення рівня самостійності в побуті, ступеня соціальної активності, рівня матеріальної незалежності, які розглядаються як поведінкові аспекти автономії.

питувальник каузальних орієнтацій – адаптована версія «Шкали загальної

каузальної орієнтації» Е. Дечі та Р. Райана, заснованої на теорії самодетермінації. Опитувальник складається з 26 питань із 3 варіантами дій, кожному з яких можна присудити різний ступінь ймовірності від 1 до 7. Кожен із варіантів відповідає певній каузальній орієнтації: внутрішній, зовнішній чи безособовий.

питувальник Суверенність психологічного простору, що складається з 67 тверджень, які стосуються особливостей психологічного простору опитуваного в період дитинства.

Для вивчення рівня суб'єктивного благополуччя використовувалися: питувач для виміру задоволеності різними сторонами життя, спеціально розроблений для даного дослідження.

Опитувальник «Шкала позитивного та негативного афекту». Складається зі Методика «Шкала щастя».

Були використані математико-статистичні методи обробки даних. Для виявлення відмінностей у групах, що вивчаються, залежно від змінної використовувалися: критерій хі-квадрат для таблиць сполученості, U-Манна-Уїтні, Т-Ст'юдента для незалежних вибірок. Для опису типів функціональної автономії використовувався факторний аналіз. Для перевірки основної гіпотези застосовувалися коефіцієнт кореляції Спірмена та регресійний аналіз.

Гіпотезу дослідження склали такі припущення:

снує позитивний взаємозв'язок між рівнем вираженості автономії особистості молодих людей та їх суб'єктивним благополуччям.

снують вікові відмінності у рівні виразності особистісної автономії у здобувачів вищої освіти 3 курсу та молодих людей, які завершили своє навчання в університеті.

оказники автономії можуть відрізнятися у чоловіків та жінок.

Наукова новизна полягає у розробленні програми підтримки особистісної автономії в контексті вираження суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості.

Теоретична значущість теми полягає в тому, що вивчення даної теми може допомогти в розширенні існуючих теорій розвитку особистості, зокрема, врахування впливу автономії на формування індивідуального задоволення в ранній дорослості.

Практична значущість теми полягає в тому, врахування результатів досліджень може сприяти вдосконаленню освітніх програм та педагогічних підходів, спрямованих на розвиток особистісної автономії в юнацькому та ранньому дорослому віці, розробці стратегії для збільшення стресостійкості та адаптації молоді до викликів та труднощів, пов'язаних з періодом ранньої дорослості.

Апробація результатів роботи та публікації:

Олійник Б. В. Психологічні аспекти суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості // Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 груд. 2023 р.). Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. С.

Амоілов О.Є., Олійник Б. В.. Автономія особистості: психологічний контекст Всеукраїнської студентської наукової конференції, м. Львів, 17 листопада, 2023 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. С. 467-469

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та переліку посилань

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ АВТОНОМІЇ ОСОБИСТОСТІ, СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Сутнісні аспекти особистісної автономії

Проблема автономії особистості є актуальною для сучасної психології, а знання та уявлення про неї дуже різноманітні і не зводяться до рамок однієї теорії. Так, як синоніми для даного феномену використовують терміни «саморегуляція», «самостійність», «самодетермінація», «суверенність».

Початок вивчення цього феномена можна знайти у творах філософів та педагогів ще задовго до появи цієї теми у психологічних роботах. Питання свободи волі, проблеми вибору у своїх роботах висвітлили багато екзистенційних філософів. Один із найяскравіших представників цього напрямку Ж.-П. Сартр писав про абсолютну автономність людини, її приреченість на свободу [15].

Вивчення автономії у зарубіжній психології має коріння у психодинамічних теоріях, у яких акцент робиться на аспекті самостійності та незалежності, головним чином дитини від батька. Так, Е. Еріксон використовує термін «автономія» як необхідне новоутворення в період від року до трьох років і вкладає в нього сенс саморегуляції, самоконтролю. Однак автор не обмежується раннім дитинством: велику увагу іншій межі автономії він приділяє і опис періоду молодості. Еріксон підкреслює, що відповідно до завдань, які ставить перед людиною суспільство, молодим людям необхідно навчитися спиратися на свої внутрішні ресурси і діяти самостійно, відповідно до ідентичності [9].

У концепції Еріха Фромма автономія є показником позитивної свободи, що сприяє самоздійсненню та самореалізації. Людина, яка спирається на власні ресурси, волю і мотиви, що не піддається впливу суспільного тиску, не

боїться відповідальності, яка є наслідком її свободи. В екзистенційній психології автономія також розглядається в контексті відповідальності та свободи, що є необхідним фактором для продуктивного буття. Відмова від автономії є уникненням самого себе, від реалізації свого життєвого шляху. Однак потреба в автономії має співіснувати з потребою у злитті з іншими. Нездатність людини впоратися з цими завданнями зрештою нерідко призводить до психопатології. У гуманістичних теоріях автономія описується як чинник, необхідний розкриття потенціалу людини. Так, К. Роджерс розглядає автономію як одну з умов для повноцінно функціонуючої особистості [9].

З 1980-х років більшість уваги до цієї проблеми сфокусована на питаннях детермінації, рушійних сил активності людини. Найбільш фундаментальною теорією на даний момент є теорія самодетермінації Р.Райана та Е.Деці. Вони описують феномен автономії особистості як глибинну мотиваційну структуру, що визначає здатність людини робити самостійний вибір. При цьому автори не говорять про повну свободу дій людини, адже при ухваленні рішень вона спирається не лише на свої мотиви, а й на існуючі обмеження середовища, сприйняті ним [54; 55; 56;57]. Важливе місце теорії самодетермінації займає класифікація мотиваційних субсистем - каузальних орієнтацій. Автори стверджують, що індивідуальні відмінності мотивації полягають у рівні її виразності, а й у її спрямованості. До цього висновку вони дійшли, аналізуючи причини вчинків людей: деякі мотивовані власним бажанням досягнення, інтересом до чогось, а деякі проявляють активність для отримання схвалення з боку інших. Таким чином, можна виділити 3 типи каузальних орієнтацій: безособову (як відсутність мотивації), зовнішню та внутрішню. Для людей із внутрішньою чи автономною орієнтацією характерно самостійне прийняття рішень із опорою на власні мотиви, що супроводжується переживанням власної компетентності. Зовнішня каузальна орієнтація описується як поведінка, спрямовану зовнішні стимули, нагороди. Хоча в людей з цим видом орієнтації є мотивація, рівень самодетермінації у них менший, ніж у

представників автономної орієнтації. Для безособової каузальної орієнтації характерний дуже низький рівень самодетермінації, поведінка на кшталт «вивченої безпорадності», переживання своєї незначущості. Для діагностики каузальної орієнтації авторами також створено опитувальник. Крім того, у своїй теорії Р. Райан та Е. Деці розглядають і три базові потреби людини, які є вродженими: в автономії, компетентності та зв'язку з іншими [54; 55; 56;57].

Задоволення цих потреб у дитинстві особливо важливе, на думку авторів, адже воно сприяє розвитку автономної каузальної орієнтації, яка пов'язується з психологічним здоров'ям особистості. У вітчизняній психології також вивчався феномен особистісної автономії. Науковці розглядають самостійність особистості в рамках вікового підходу, пов'язує її з потребою людини у визнанні та наголошує на важливості включення до проблеми автономії поняття свободи волі. Суб'єктність людини - це здатність бути автором своєї діяльності, реагувати не лише на зовнішні стимули, а й виявляти свою власну внутрішню активність.

Дослідження у межах діяльнісного підходу проводяться й у час. Основою самостійності, на його думку, є активність особистості, її здатність бути суб'єктом діяльності, а рушійною силою у такому разі є не мотиви, а цілі. У вітчизняній психології також досить активно ведуться роботи, які продовжують традиції теорії самодетермінації. Автономію визначається в термінах свободи волі людини, її здатності самому визначати свою поведінку, яка б відповідала ціннісним структурам особистості, її смисловим орієнтаціям орієнтацій Е. Деці та Р. Райан виявили позитивні зв'язки показників життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій з автономною каузальною орієнтацією [54; 55; 56;57]. В іншому дослідженні вивчалися патерни особистісного розвитку у підлітків, і було доведено, що єдиним здоровим з них є автономний, що характеризується як оптимальне співвідношення в особистості свободи та відповідальності [9].

Поступово в проблемне поле, що вивчається, вводяться і нові поняття. Так, слід говорити про розвиток автономії особистості в онтогенезі, а ключовим фактором для цього розглядає цілісність меж психологічного простору людини. Психологічне простір індивіда включає інших людей (зокрема соціальні групи) та взаємовідносини з ними, об'єкти матеріального середовища, існуючі між ними зв'язки, їх значимість, ставлення індивіда до них [9]. Таким чином, автономія виводиться за межі особистості і починає включати і зміст середовища, яке переживається особистістю як щось належне їй і представляє цінність. Суверенність психологічного простору окреслюється цілісність його кордонів, супроводжувана переживанням почуття безпеки, і протиставляється депривірованості. Підтримання суверенності простору іншими людьми дозволяє людині реалізовувати своє декларація про авторство у житті, сприяє задоволенню потреби в автономії, що у ранньому віці є фундаментом у розвиток самостійності. Можливим також описати і структуру психологічного простору, виділяючи у ньому незалежні виміри: фізичне тіло, звички, соціальне оточення, територію, особисті речі та цінності [40].

Суверенність фізичного тіла виникає раніше за інших в онтогенезі і полягає в ідентифікації суб'єкта зі своїм тілом, у задоволенні базових потреб. Суверенність території включає найближчий для людини простір, який повинен сприйматися як особистий і безпечний. Особисті речі розглядаються як функціонально необхідні предмети як знаки, сприяють комунікації. Вільне володіння ними називається суверенністю речей. Перелічені три типи суверенності є базовими і є умовами виживання людини. благополуччя віковий особистісний

Суверенність звичок полягає у можливості жити у своєму тимчасовому ритмі, що знижує рівень невизначеності середовища та захищає від фрустрації від незавершеної дії. Суверенність соціальних зв'язків сприймається як здатність підтримувати і розвивати відносини без вторгнення у яких інших. Цілісність цих кордонів сприяє як продуктивному встановленню відносин із іншими, а й набуттю власної ідентичності, зокрема соціальної. Суверенність

цінностей включає право людини на власні цінності і переваги і є вкрай важливою для розвитку особистості. Ця характеристика сприяє розвитку впевненості, відповідальності та критичності. Останні три типи суверенності розвиваються в онтогенезі дещо пізніше і є основою наступної самотрансценденції [40].

Таким чином, стає очевидною багатогранність феномену автономії, неможливість зводити існуючі теорії до загальних класифікацій або структурного подання автономії. Для можливості практичного дослідження автономії як комплексу описаних вище понять можна виділити три аспекти автономії [15]:

уб'єктно-середовищний, що визначає стан меж психологічного простору особистості, суверенність певних вимірів суб'єктивної реальності, функціональний аспект, що характеризує поведінкову незалежність особистості і включає у собі самостійність у створенні власного побуту та підтримці життєдіяльності, його вміння самостійно вирішувати поточні поставлені завдання та проблеми, особистісно-мотиваційний аспект, який описує автономію в термінах теорії самодетермінації і включає вивчення каузальних орієнтацій.

Незважаючи на те, що автономія особистості не є простою структурою і включає кілька аспектів, деякі автори розглядають її як частину інших структур. Так, К.Ріфф вважає, що автономія особистості є складовою психологічного добробуту особистості. Під автономією у контексті розглядається поняття, наближене до визначення автономії у межах теорії самодетермінації. К.Ріфф вважає, що здатність діяти відповідно до своїх цінностей, вміння протистояти тиску - одна з шести необхідних умов для досягнення найбільш ефективного функціонування [82].

Деякі автори включають в автономію особистості іншу структуру - особистісний потенціал, який розглядають як інтегральну характеристику зрілої особистості. У структурі особистісного потенціалу автономія розглядається як його стрижень та найважливіша складова. Без

самодетермінації особистість не здатна повністю використовувати свої внутрішні ресурси, діяти відповідно до своїх смислових орієнтацій. Підставою для розвитку особистісної автономії як складової особистісного потенціалу є психологічна безпека особистості [15].

Автономія особистості також є одним із критеріїв особистісної зрілості. Поведінка дорослої людини передбачає самодетермінацію, незалежність від зовнішніх обставин та думок референтної групи. Для періоду ранньої дорослості характерний помірний розвиток автономії, а пік її розвитку припадає на вік 34-35 років [9].

Описані роботи підтверджують значущість феномену, що вивчається: більшість авторів сходиться на думці, що розвиток автономії особистості є одним з найважливіших факторів досягнення людиною особистісної зрілості, психологічного благополуччя і здоров'я.

Важливі висновки були зроблені М. Яп, П. Пілкінгтон, С. Раян у дослідженні, що вивчає взаємозв'язок між особливостями батьківської поведінки з депресією та тривожністю. Було виявлено, що у підлітків, чії батьки дозволяють їм бути відносно самостійними, дають їм деяку свободу і задовольняють потребу своїх дітей в автономії, набагато рідше діагностують депресію або тривожні розлади. Причому фактор надання автономії виявився найбільш впливовим серед усіх досліджуваних факторів, що наголошує на важливості надання незалежності та суверенного простору батьками для психічного здоров'я дітей [90].

Подібна поведінка батьків позитивно позначається безпосередньо на розвитку автономії: підлітки, які описують свої стосунки з батьками як довірчі з наданням певної свободи, демонструють високі показники за рівнем виразності автономії. Крім того, вони вибудовують найбільш сприятливі стосунки не лише з батьками, а й з однолітками. Таким підлітки ініціативні, впевнені у собі, мають широке коло спілкування та друзів, не відчують тривожності при міжособистісному спілкуванні. Підлітки ж, які характеризують поведінку своїх батьків, як авторитарну, зазнають серйозних

труднощів у міжособистісному спілкуванні. Підлітки з найменшою виразністю автономії негативно оцінюють і самі відносини зі своїми батьками [90].

Г. Шифрін, М. Лісс, Г. Майлс-Маклін, К. Гірі, М. Ерчулл, та Т. Ташнер вивчили взаємозв'язок батьківської поведінки та рівня задоволення базових потреб у здобувачів вищої освіти. Поведінка батьків на кшталт гіперопіки негативно корелює із задоволенням базових потреб в їхніх дітей. У свою чергу незадоволена потреба в компетенції та автономії має позитивний зв'язок з депресією та тривожністю та негативно корелює із задоволеністю життям [84].

Вивчення мотиваційних аспектів автономії у здобувачів вищої освіти підтвердило гіпотези: внутрішня мотивація позитивно впливає на академічні успіхи. Крім того, було виявлено позитивний зв'язок внутрішньої мотивації та з психологічним благополуччям [30].

Описані емпіричні дані підтверджують важливість розвитку автономії особистості. Дослідження демонструють важливість цієї характеристики для найважливіших складових життя. Автономні люди демонструють вищий рівень психологічного здоров'я. Крім того, високий рівень виразності автономії позитивно позначається на успіхах людини у її навчальній та професійній діяльності, а також на її здатності вибудовувати міжособистісні стосунки.

Психологічному аналіз суб'єктивного благополуччя

Сучасне суспільство змінює фокус уваги з проблем виживання на проблематику якості життя, тому останнім часом вивчення психологами суб'єктивного добробуту людини стало особливо поширене. Крім того, дослідження благополуччя служить однією з основних цілей прикладної психології – досягнення людиною психологічного здоров'я та доброго самопочуття. Підвищений інтерес до цієї проблеми зумовлений і її глобальністю та поширеністю: питання щастя порушується у творчості людини протягом тисячоліть, а прагнення до неї можна виявити у кожній особистості [1;5].

Незважаючи на актуальність проблеми благополуччя у всі епохи, особливу увагу у психології питання благополуччя отримало в середині 20 століття. Активні дослідження суб'єктивного благополуччя почали проводитись у 1960-х роках. М. Бредберн у своїй роботі «Структура психологічного благополуччя» наголошував на значущості саме суб'єктивних переживань людини, а не лише об'єктивних показників благополуччя. Він пропонував оцінювати афективний компонент благополуччя, виявляючи різницю афектів [41; 42; 71; 75]. Надалі вагомий внесок у вивчення суб'єктивного благополуччя вніс Е. Дінер, активна дослідницька діяльність якого продовжується і нині. У своїх ранніх роботах він наголосив на важливості оцінки когнітивного компонента: у структурі благополуччя було підкреслено роль ставлення людини до тих чи інших складових його життя. Тоді ж їм було описано й основні складові суб'єктивного благополуччя: задоволеність життям, позитивний досвід та негативний досвід [59; 60; 61; 62].

Суб'єктивне благополуччя є одним із видів благополуччя особистості і розглядається нарівні з психологічним. Зміст різних видів добробуту можна розвести, спираючись на знання про евдемоністичний і гедоністичний погляд на щастя. З погляду евдемонізму щастя пов'язане із прагненням людини до певних ідеалів, що визначається мораллю. Розвиток евдемоністичного напрямку продовжується у працях гуманістичних психологів та пов'язується з терміном «психологічний добробут». Цей вид досліджуваного феномена включає різні характеристики позитивного функціонування людини. Так, К. Ріфф створює шестикомпонентну структуру благополуччя і включає туди такі компоненти як автономія, управління докільлям, самоприйняття, позитивні відносини, особистісне зростання та цілі в житті [82]. Ці фактори формують уявлення про щастя як про щось досить об'єктивне, що піддається зовнішній оцінці, а не суб'єктом, що переживається безпосередньо. З іншого боку, психологічне добробут може лише відбиватися лише на рівні позитивного афекту, а й визначатися негативними переживаннями. Часто події, які сприяють досягненню евдемоністичного благополуччя, не є позитивними: це

може бути, наприклад, почуття страждання, самопожертви. Суб'єктивне ж добробут прийнято пов'язувати з гедоністичним переживанням щастя - безпосереднім відчуттям задоволення від чогось. Важливо, що причинами переживання такого щастя може бути різні типи задоволення: від фізичних до моральних. «Суб'єктивність» у визначенні поняття відсилає нас до суб'єкта переживань, наголошуючи на тому, що визначається воно виключно особистими переживаннями та оцінками [82].

У сучасній психології існує безліч наукових визначень суб'єктивного благополуччя, але характерною для більшості з них є опис у термінах повсякденної свідомості [43;45]. Через відсутність загальноприйнятого визначення добробуту та чіткого поділу з близькими поняттями, феномен часто називається як «задоволеність життям» чи «щастя».

Достатньо часто прирівнюється стан суб'єктивного благополуччя до щастя і визначає його як частоту виникнення та інтенсивність позитивних емоцій, а також усвідомлення своєї задоволеності. Важливо, що щастя характеризується саме гедоністичної спрямованістю. На рівні звичайних уявлень щастя також описується в термінах позитивних переживань і найчастіше пов'язується з переживанням задоволення та залучення [43;45].

У сучасній вітчизняній психології поширене визначення, засноване на аналізі різних підходів до суб'єктивного благополуччя: суб'єктивне благополуччя - поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя та процесів, що мають важливе для неї значення з точки зору засвоєних нормативних уявлень про «благополучне зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується переживанням задоволеності [41;71].

Незважаючи на явну розбіжність у змісті понять суб'єктивного та психологічного благополуччя, неясно їхнє становище у структурі благополуччя: частина авторів вважає, що це синонімічні поняття, частина включає одне у структуру іншого та навпаки. Залежно від теоретичних уявлень авторів виділяється кілька механізмів виникнення психологічного благополуччя. Частина авторів, спираючись зовнішні чинники, описує процес

як реактивну оцінку існуючих особливостей психологічного простору. Інші підкреслюють внутрішні компоненти і говорять про виключно суб'єктивну оцінку, що ґрунтується на попередньому досвіді і мало залежить від реальних обставин. Можна дати інтегрований опис механізму: розглянути формування добробуту як сукупність взаємопов'язаних когнітивних та афективних процесів. Під цим мається на увазі співвідношення результату з очікуваннями, емоційно-оцінне ставлення до отриманої різниці [41;75].

На цьому етапі вивчення суб'єктивного благополуччя важливим завданням для вчених є виявлення його факторів. Дослідження показують, що суб'єктивне благополуччя корелює з безліччю психологічних конструктів. Часто як основні предиктори суб'єктивного благополуччя розглядають дві групи факторів: соціально-демографічні характеристики та особистісні особливості. Друга група факторів є визначальною найбільшою мірою [60]. Основні дослідження зв'язку суб'єктивного благополуччя із соціально-демографічними характеристиками пов'язані з вивченням доходів населення. Так було виявлено, що у країнах з вищим середнім доходом вищий середній рівень суб'єктивного благополуччя. Крім того, зміна особистих доходів людини часто супроводжується зростанням та суб'єктивного благополуччя взнаки не безпосереднє кількісне зростання доходів, а їх близькість до очікування, ідеалу, що є суб'єктивним фактором. Набагато більший вплив на суб'єктивне благополуччя мають особистісні особливості. У лонгітюдному дослідженні було показано, що зміни, пов'язані з особистісними характеристиками піддослідних, спричиняли зміни рівня суб'єктивного благополуччя [61].

У суб'єктивному благополуччі виділяють два основні компоненти: когнітивний (рефлексивний) та афективний [44;48].

1) Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя є сукупність знань індивіда про деякі аспекти свого життя та їх оцінку. Найчастіше цей компонент називається «задоволеністю».

Задоволеність визначається як складна, динамічна соціально-психологічна освіта, заснована на інтеграції когнітивних і емоційно-вольових процесів, що характеризується суб'єктивним емоційно-оцінним ставленням (до себе, соціальним відносинам, життю, праці) і володіє спонукальною силою, що сприяє дії, пошуку, внутрішніми та зовнішніми об'єктами. У структурі задоволеності виділяють безліч різних аспектів, основними їх є: професійна задоволеність, задоволеність взаємовідносинами, задоволеність собою, задоволеність потреб. Слід підкреслити, що для молодих людей найважливішим аспектом є задоволеність взаємовідносинами.

Іноді вчені поділяють знання та оцінку як два різні компоненти: сукупність уявлень про своє життя визначається як когнітивний компонент, а їх переживання та оцінка як когнітивно-афективний компонент [78].

2) Афективний компонент включає сукупність переживань особистості. Найчастіше у цьому контексті розглядається різниця позитивного і негативного афектів чи загальне визначення свого нормального стану.

У вивченні цього компонента акцент робиться саме на «звичайному» стані індивіда: вивчається те, як добробут виявляється у стабільних афективних структурах. У цьому компоненті підкреслюється як важливість високого рівня позитивного афекту, так і низький рівень вираженості негативних переживань. Тому щодо психологічного добробуту вимірюється як вираженість позитивних емоцій, а й різниця позитивного і негативного афектів.

До описаної вище структури можна додати третій компонент (соціально-психологічний), пов'язаний із уявленнями про благополуччя у конкретних культурах. Не можна заперечувати той факт, що на оцінку та відповідні переживання від неї впливатимуть встановлені у культурі норми: для оцінювання людині необхідно порівнювати з наявним у суспільстві еталоном, який формується у свідомості людини з дитинства. Таким чином, третій компонент безпосередньо впливає на перші два. Деякі вчені виділяють і поведінковий компонент, який визначається поведінкою, характерною для

переживання благополуччя, але воно скоріше є наслідком, ніж складником феномена, що вивчається.

Вивчення суб'єктивного благополуччя є досить поширеним, існують безліч сучасних досліджень. В основному вони пов'язані з пошуком зв'язків між різними характеристиками особистості або зовнішніми факторами та суб'єктивним благополуччям. Так було показано, що суб'єктивне благополуччя значно знижується за наявності в людини внутрішніх конфліктів. На підставі цих даних було зроблено висновки про те, що суб'єктивне благополуччя можна розглядати як важливий елемент зворотного зв'язку в системі саморегуляції: низький рівень суб'єктивного благополуччя є з одного боку показником невідповідності життя очікуванням та бажанням, що з іншого боку є мотивацією до активної поведінки [11;14].

Вивчення взаємозв'язків із вольовою сферою показало, що люди, яких автори віднесли до вольових за результатами методики діагностики емоційно-вольової сфери, відрізняються вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Крім того, вони більш виражено позитивне ставлення до себе (самовідношення, самоцінність, самоприйняття) [64].

Суб'єктивне благополуччя у молодих людей позитивно корелює із задоволенням психологічної потреби в автономії та зв'язку з іншими, а з потребою у компетентності таких зв'язків виявлено не було [4;9;16].

Вивчення зв'язків із соціально-демографічними характеристиками не обмежується вивченням доходів. Так було виявлено, що одружені люди зазвичай демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж неодружені. Крім того, існує і зворотний зв'язок: більш щасливі люди частіше одружуються і частіше зберігають шлюб. Численні лонгітюдні дослідження демонструють позитивний вплив високого рівня суб'єктивного благополуччя на безліч сфер життя, і навіть на тривалість життя та здоров'я серцево-судинної системи. Крім того, більш щасливі молоді люди більш здорові, їхня трудова активність більш продуктивна. Позитивні зміни спостерігаються і у соціальних відносинах [61].

Суб'єктивне благополуччя, будучи істотним переживанням, серйозно впливає на психічний стан людини, і навіть на продуктивність с діяльності. Таким чином, феномен благополуччя багато в чому визначає загальне самопочуття і настрої людини. Високий рівень суб'єктивного благополуччя не тільки приносить безпосередні позитивні переживання, а й позитивно впливає на здоров'я. Наслідки, як правило, фіксуються у поведінці: дослідження показують і те, що поведінка людей з різним рівнем благополуччя відрізняється [62].

Психологічні характеристики періоду ранньої дорослості

На початку становлення психології розвитку періоду дорослості приділялася невелика кількість уваги: вважалося, що розвиток людини припиняється з досягненням нею зрілості, а в полі інтересів потрапляли зміни у дитячому та підлітковому віці. Згодом період дорослості почав привертати належну увагу вчених і розглядатися не менш уважно, ніж ранні ступені розвитку.

Дорослість - один із найбільш насичених періодів життя людини, в якому досягаються піки особистісного та інтелектуального розвитку, відбувається інтенсивний розвиток в основних життєвих сферах людини. Рання дорослість є перехідним етапом між юністю і зрілістю, що привертає до нього особливу увагу.

Вікові межі цього періоду розглядаються авторами неоднозначно. Так, Ерік Еріксон позначає цей період як «рання зрілість» і виділяє його межі як 20-26 років. Деякі вчені виділяють ступінь молодості (19-28 років), яка починається з кризи юності, інші науковці також стверджують, що молодість, обмежується роками від 18 до 30. Інші автори не виділяють кордонів зовсім, а саме перехід від юності до дорослості, а особливості зрілої людини починають переважати поступово [28].

Певна розбіжність, неоднозначність даних обумовлені, безумовно, особливостями епохи чи конкретних культур, проте велику роль грають і життя кожного окремого індивіда. Це становить проблему вивчення аналізованого віку та визначення її кордонів: щойно людина входить у зрілість, його розвиток перестає йти подібним шляхом як у дитинстві й у більшою мірою залежить від унікального змісту його життєвого шляху. Поступово розвиток дорослої людини перестає залежати від хронологічного віку. Отже, переважно характеристики періоду залежать не від біологічних закономірностей, як від соціальної та культурної середовища людини, і навіть з його індивідуальних особливостей.

Саме період ранньої дорослості вважається найбільш оптимальним при розгляді особливостей психофізіологічного розвитку індивіда: до цього віку людиною вже досягається фізіологічна зрілість, а за багатьма показниками відзначаються найвищі значення. Цей період характеризується найвищим рівнем позитивних змін у розвитку та низьким рівнем негативних. До того ж спостерігаються піки у розвитку сенсорної чутливості, особливо зорової, відзначається найвищий розвиток сенсомоторних реакцій. Інтелектуальні та вербальні функції відзначаються як такі, що активно розвиваються, оптимальних значень досягають і показники пам'яті [28].

Рання дорослість характеризується одночасним досягненням фізичної, статевої, громадянської та інтелектуальної зрілості, проте спостерігається гетерохронність особистісного розвитку. Сприйняття свого віку молодими людьми характеризується як досить точне: суб'єктивний вік у молоді відрізняється від хронологічного незначно. У афективної сфері молоді відзначаються тенденції підліткового віку: емоції переживаються інтенсивно, ставлення себе багато в чому залежить від зовнішньої оцінки [28].

Найважливішими характеристиками досліджуваного віку є події, пов'язані ні з фізіологічним дорослішанням, і з соціальним. Перебуваючи на межі своєї юності та зрілості, молоді люди змушені вирішувати серйозні завдання, які їх суспільство. Насамперед, це завдання самовизначення, пошуку

свого професійного шляху. Поступове становлення професійної ідентичності у молодості дозволяє людині повною мірою розкрити свій потенціал, використовувати свої здібності, а також підвищує рівень задоволеності роботи. Для правильного вибору необхідні глибокі знання себе, наявність досвіду включення у різні види занять. Цим визначається і важливість навчальної діяльності. Професійне самовизначення відкриває для людини смисли її роботи і стає підставою для формування сталої професійної ідентичності [28].

Не менш важливим завданням стає і побудова відносин з іншими людьми: людина освоює безліч нових рольових репертуарів, активніше входить у життя суспільства. З прийняттям ролі дорослого індивіду необхідно відповідати певним соціальним нормам, вступати до інших відносин із оточуючими. Значними досягненнями у межах цієї групи завдань є пошук пари, вступ у близькі відносини. Еріксон зазначає, що вміння будувати зрілі відносини - це саме те новоутворення, яким має завершитися аналізований період. Молодим людям необхідно навчитися встановлювати відносини, що ґрунтуються на довірі, взаємоповазі та вірності як партнеру, так і самому собі, інакше замість досягнення близькості підсумком періоду стане ізоляція.

Важливими завданнями є формування ціннісного фундаменту особистості – стає стабільною система цінностей молодого людини, що починають зміцнюватись інтереси при їх належному розвитку. Крім того, період молодості наповнений різними філософськими роздумами, екзистенційними переживаннями, що сприяє формуванню уявлень про сенс життя, своє особисте призначення. Важливим є і формування власного та унікального ставлення до навколишнього світу.

Безумовно, серйозні завдання на початку періоду дорослості не можуть не супроводжуватись кризовими переживаннями. Час дорослості починається з кризового періоду – перебуванням у кризі юності. Перед молодими людьми постає необхідність доводити свою спроможність, здійснювати серйозні життєві вибори самостійно, не маючи такого досвіду раніше. Безліч кризових переживань обумовлено розчаруванням: реальність часто не відповідає

уявленню, а позитивні очікування йдуть у тінь від важкості відповідальності. Перші серйозні роздуми про сенс життя, дані буття сприяють переживанню молодими людьми екзистенційних криз. Професійне навчання у період ранньої дорослості пов'язане з кризами студентства: виділяють кризу адаптації першокурсника, кризу професійної ідентичності третьокурсника, кризу адаптації випускника.

Вирішення криз і завдань ранньої дорослості дуже важливо для психологічного здоров'я в майбутньому: якщо процес дорослішання затягується, можна так і «застрягти» в молодості, не прийнявши на себе необхідну частку самостійності, що призводить до інфантильності, залежності від інших та ризику розвитку психопатологій [78].

Нерідко автори відзначають очевидну суперечливість завдань, що стоять перед молодими людьми: час входження в дорослість пред'являє до молодих людей контрастні вимоги, адже найважливішими завданнями є одночасно і індивідуалізація, сепарація від інших з одного боку, та формування міцних відносин, «злиття» з партнером з іншого. Проте є надзвичайно важлива сполучна: через ці завдання червоною ниткою проходить процес становлення самостійності особистості, розвитку її автономії. Усі основні виклики безпосередньо пов'язані з необхідністю приймати рішення самостійно, спиратися на власні ресурси. Розглянутий віковий період визначається як перший етап у становленні справжньої автономії людини - її здатності бути автором свого життя, реалізовувати власні ідеї. Саме цей період автори ставлять спочатку щаблі індивідуалізації – відбувається входження до «самостійного життя через реалізацію особистих життєвих планів» [16; 18].

Е. Еріксон зазначає, що межа між юністю і молодістю (20-21 рік) є переходом до самостійного вирішення життєвих завдань. На етапі юності молода людина повинна вирішити старі завдання усвідомлено і вийти зі сформованою переконаністю в правильності власних рішень, ініціативністю. До молодості в людини має сформуватися ідентичність, на основі чого вона може дійти автономного вирішення дорослих завдань. Важливим

новоутворенням періоду дорослості Еріксон вважає вірність собі, цілісність особистості, які визначають відповідність дій людини своїм особистим переконанням та рішенням. До завершення періоду ранньої зрілості (25-26 років) молоді люди також повинні знайти здатність будувати здорові відносини на основі особистої зрілості [28].

Розвитку автономії у молодих людей сприяє виражена потреба в експансії, характерна для цього віку. Самостійність багато в чому переживається позитивно тому, що молоді самі хочуть незалежності, бажають почуватися автономним членом суспільства. Інша важлива у розвиток автономії потреба - потреба у самовизначенні. На основі самосвідомості та рефлексії, що сформувалися в підлітковому та юнацькому віці, з'являється бажання скористатися знаннями про себе і направити їх у бік свого майбутнього розвитку, будувати його щодо своїх особистих особливостей та переваг. Такі закономірності склалися історично, будучи частково культурно обумовленими, проте відзначається усунення термінів формування автономності в молодих людей сучасному суспільстві. Процес дорослішання уповільнюється, є тенденція до збільшення терміну навчання. Ці зміни ведуть до пізнішого становлення самосвідомості: так, у багатьох дослідженні було показано, що у 1980-х роках самосвідомість формувалося до 18 років, а 2000-х лише до 23-24 років. Крім того, у молодих людей протягом останніх 20 років часто спостерігаються інфантилізм та безініціативність [9].

Проблема інфантилізму, характерна для існуючої соціальної ситуації, свідчить про гетерохронність розвитку особистості в період, коли вона навчається: при нормально сформованій інтелектуальній сфері, емоційно-вольова сфера розвивається із затримкою. Такі зміни впливають у несамотійну поведінку, підміну життєвих цілей, що важко досягаються, простими, поширеністю зовнішнього локусу контролю [9].

Узагальнюючи сказане, важливо наголосити на важливості змісту періоду ранньої дорослості для наступних етапів розвитку. Благополучне завершення періоду включає прийняття важливих життєвих рішень, що впливають на

функціонування людини в суспільстві, її професійну реалізацію, сімейні відносини. Те, який шлях буде обрано людиною, визначає значні особливості її подальшого життя. Позитивне вирішення завдань молодості з опорою на особистісну автономію, таким чином, стає фундаментом успішної самореалізації людини у віці.

Висновки по розділу 1

Автономія виходить за межі особистості і починає включати і зміст середовища, яке переживається особистістю як щось належне їй і представляє цінність. Суверенність психологічного простору окреслюється цілісністю його кордонів, супроводжувана переживанням почуття безпеки, і протиставляється депривованості. Підтримання суверенності простору іншими людьми дозволяє людині реалізувати своє декларація про авторство у житті, сприяє задоволенню потреби в автономії, що у ранньому віці є фундаментом у розвиток самостійності. Можливим також описати і структуру психологічного простору, виділяючи у ньому незалежні виміри: фізичне тіло, звички, соціальне оточення, територію, особисті речі та цінності.

Можна виділити три аспекти автономії:

об'єктно-середовищний, що визначає стан меж психологічного простору особистості, суверенність певних вимірів суб'єктивної реальності, функціональний аспект, що характеризує поведінкову незалежність особистості і включає у собі самостійність у створенні власного побуту та підтримці життєдіяльності, його вміння самостійно вирішувати поточні поставлені завдання та проблеми,

особистісно-мотиваційний аспект, який описує автономію в термінах теорії самодетермінації і включає вивчення каузальних орієнтацій.

Автономні люди демонструють вищий рівень психологічного здоров'я. Крім того, високий рівень виразності автономії позитивно позначається на

успіхах людини у її навчальній та професійній діяльності, а також на її здатності вибудувати міжособистісні стосунки.

суб'єктивному благополуччі виділяють три основні компоненти: когнітивний (рефлексивний) та афективний.

1) Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя є сукупність знань індивіда про деякі аспекти свого життя та їх оцінку. Найчастіше цей компонент називається «задоволеністю».

Задоволеність визначається як складна, динамічна соціально-психологічна освіта, заснована на інтеграції когнітивних і емоційно-вольових процесів, що характеризується суб'єктивним емоційно-оцінним ставленням (до себе, соціальним відносинам, життю, праці) і володіє спонукальною силою, що сприяє дії, пошуку, внутрішніми та зовнішніми об'єктами. У структурі задоволеності виділяють безліч різних аспектів, основними їх є: професійна задоволеність, задоволеність взаємовідносинами, задоволеність собою, задоволеність потреб. Слід підкреслити, що для молодих людей найважливішим аспектом є задоволеність взаємовідносинами.

Іноді вчені поділяють знання та оцінку як два різні компоненти: сукупність уявлень про своє життя визначається як когнітивний компонент, а їх переживання та оцінка як когнітивно-афективний компонент [78].

2) Афективний компонент включає сукупність переживань особистості. Найчастіше у цьому контексті розглядається різниця позитивного і негативного афектів чи загальне визначення свого нормального стану.

У вивченні цього компонента акцент робиться саме на «звичайному» стані індивіда: вивчається те, як добробут виявляється у стабільних афективних структурах. У цьому компоненті підкреслюється як важливість високого рівня позитивного афекту, так і низький рівень вираженості негативних переживань. Тому щодо психологічного добробуту вимірюється як вираженість позитивних емоцій, а й різниця позитивного і негативного афектів.

3. Третій компонент (соціально-психологічний), пов'язаний із уявленнями про благополуччя у конкретних культурах. Не можна заперечувати той факт,

що на оцінку та відповідні переживання від неї впливатимуть встановлені у культурі норми: для оцінювання людині необхідно порівнювати з наявним у суспільстві еталоном, який формується у свідомості людини з дитинства. Таким чином, третій компонент безпосередньо впливає на перші два. Деякі вчені виділяють і поведінковий компонент, який визначається поведінкою, характерною для переживання благополуччя, але воно скоріше є наслідком, ніж складником феномена, що вивчається.

Феномен благополуччя багато в чому визначає загальне самопочуття і настрої людини. Високий рівень суб'єктивного благополуччя не тільки приносить безпосередні позитивні переживання, а й позитивно впливає на здоров'я. Наслідки, як правило, фіксуються у поведінці: дослідження показують і те, що поведінка людей з різним рівнем благополуччя відрізняється

ання дорослості характеризується одночасним досягненням фізичної, статевої, громадянської та інтелектуальної зрілості, проте спостерігається гетерохронність особистісного розвитку. Сприйняття свого віку молодими людьми характеризується як досить точне: суб'єктивний вік у молоді відрізняється від хронологічного незначно. У афективній сфері молоді відзначаються тенденції підліткового віку: емоції переживаються інтенсивно, ставлення себе багато в чому залежить від зовнішньої оцінки. Важливими завданнями є формування ціннісного фундаменту особистості – стає стабільною система цінностей молоді людини, що починають зміцнюватись інтереси при їх належному розвитку. Крім того, період молодості наповнений різними філософськими роздумами, екзистенційними переживаннями, що сприяє формуванню уявлень про сенс життя, своє особисте призначення. Важливим є і формування власного та унікального ставлення до навколишнього світу.

Безумовно, серйозні завдання на початку періоду дорослості не можуть не супроводжуватись кризовими переживаннями. Час дорослості починається з кризового періоду – перебуванням у кризі юності. Перед молодими людьми

постає необхідність доводити свою спроможність, здійснювати серйозні життєві вибори самостійно, не маючи такого досвіду раніше. Безліч кризових переживань обумовлено розчаруванням: реальність часто не відповідає уявленням, а позитивні очікування йдуть у тінь від важкості відповідальності. Перші серйозні роздуми про сенс життя, дані буття сприяють переживанню молодими людьми екзистенційних криз. Професійне навчання у період ранньої дорослості пов'язане з кризами здобувачів вищої освіти: виділяють кризу адаптації першокурсника, кризу професійної ідентичності третьокурсника, кризу адаптації випускника.

Благополучне завершення періоду ранньої дорослості включає прийняття важливих життєвих рішень, що впливають на функціонування людини в суспільстві, її професійну реалізацію, сімейні відносини. Те, який шлях буде обрано людиною, визначає значні особливості її подальшого життя. Позитивне вирішення завдань молодості з опорою на особистісну автономію, таким чином, стає фундаментом успішної самореалізації людини у віці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ АСПЕКТІВ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ ТА ВИРАЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

2.1. Організація дослідження

Метою даного дослідження є вивчення показників автономії особистості у співвідношенні з вираженістю суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти та молодих людей, які закінчили навчання в університеті.

Завдання дослідження:

Вивчити рівневі та структурні характеристики автономії особистості молодих людей загалом по групі, а також вікові та статеві відмінності у рівні автономії особистості.

ивчити рівневі характеристики суб'єктивного благополуччя молодих людей загалом за вибіркою та вивити вікові та статеві відмінності за цим параметром.

ивчити взаємозв'язок показників автономії особистості та суб'єктивного благополуччя.

ивчити вплив чинників особистісної автономії на суб'єктивне благополуччя молоді.

Гіпотезу дослідження склали такі припущення:

снує позитивний взаємозв'язок між рівнем виразності особистісної автономії молодих людей та їх суб'єктивним благополуччям.

снують вікові відмінності у рівні виразності особистісної автономії у здобувачів вищої освіти 3 курсу та молодих людей, які завершили своє навчання в університеті.

оказники автономії можуть відрізнятися у чоловіків та жінок.

Вибірка складалася із 100 молодих людей, середній вік яких 21,9 року. Серед них 50 жінок та 50 чоловіків. У загальній вибірці було виділено групу здобувачів вищої освіти третього курсу та групу випускників закладу вищої

освіти, для того, щоб мати можливість порівняти характеристики молодих людей різного віку, які перебувають на різних етапах соціалізації: здобувачі вищої освіти та випускники закладу вищої освіти, які вступили в період активної самостійної самореалізації. Першу групу склали 50 респондентів, які були здобувачами вищої освіти третього курсу освітніх програм психологія, право, туризм, Дніпровського гуманітарного університету. Серед них 25 чоловіків та 25 жінок. Середній вік учасників – 20,3 роки.

Друга група включила 50 респондентів, які вже завершили свою освіту у вишах. Цю групу склали 25 чоловіків та 25 жінок. Їхній середній вік-23,9 року.

Для вивчення різних аспектів автономії особистості використовувалися: Біографічна анкета: включає 13 пунктів і спрямована на виявлення рівня самостійності в побуті, ступеня соціальної активності, рівня матеріальної незалежності, які розглядаються як поведінкові аспекти автономії.

питувальник каузальних орієнтацій – адаптована версія «Шкали загальної каузальної орієнтації» Е. Дечі та Р. Райана, заснованої на теорії самодетермінації. Опитувальник складається з 26 питань із 3 варіантами дій, кожному з яких можна присудити різний ступінь ймовірності від 1 до 7. Кожен із варіантів відповідає певній каузальній орієнтації: внутрішній, зовнішній чи безособовий.

Шкала автономії (внутрішньої каузальної орієнтації) відбиває самостійний і усвідомлений вибір людиною ліній своєї поведінки. Люди з високими показниками за цією шкалою відчують компетентність, впевненість у своїх рішеннях, ґрунтуються на своїх особистих мотивах, добре реагують на зміни в зовнішньому середовищі.

Шкала контролю (зовнішня каузальна орієнтація) характеризує тенденцію особистості діяти відповідно до зовнішніх стимулів, а чи не своїми внутрішніми мотивами. Такі люди часто відчують потребу в управлінні ззовні. Незважаючи на їхню схильність до мотивації досягнення, автори відзначають у них нестачу самодетермінації.

Безособова каузальна орієнтація визначає низький рівень самодетермінації в людини. Люди з цим типом автономії демонструють шаблонну поведінку та віру у свою беспорядність. Вони вважають, що середовище ніяк не змінюється під їхнім впливом, а більшість подій мають випадкову природу.

Опитувальник Суверенність психологічного простору, що складається з 67 тверджень, які стосуються особливостей психологічного простору опитуваного в період дитинства. За згоду із затвердженням присуджується або забирається один бал залежно від знака ключа. Таким чином, високі показники свідчать про суверенність простору, яка описується як поведінка суб'єкта відповідно до його переконань та характеризується відчуттям безпечного та комфортного буття в наявних умовах. Протилежним конструктом є депривірованість, яка описується переживаннями відчуження, відстороненості від реальності, а також відчуттями порушення меж суб'єкта.

Результати підраховуються за шістьма шкалами, кожна з яких однаково відображає суверенність або депривірованість того чи іншого виміру психологічного простору і має свої нормативи для юнаків і дівчат:

.Шкала суверенності цінностей (СЦ): для юнаків $M=4$, $\sigma=5,3$, для дівчат $M=5,3$, $\sigma=6$.

.Шкала суверенності фізичного тіла (СФТ): для юнаків $M=3$, $\sigma=4,2$, для дівчат $M=4,7$, $\sigma=3$.

3. Шкала суверенності речей (СР): для юнаків $M=5$, $\sigma=5,2$, для дівчат $M=5,1$, $\sigma=5$.

4. Шкала суверенності території (СТ): для юнаків $M=4$, $\sigma=4$, для дівчат $M=3,9$,

5. Шкала суверенності звичок (СЗ): для юнаків $M=4$, $\sigma=4,5$, для дівчат $M=4,4$, $\sigma=4$.

6. Шкала суверенності соціального оточення (СО): для юнаків $M=3$, $\sigma=3,2$, для дівчат $M=2,7$, $\sigma=3$.

Крім показників за кожною шкалою розраховується сума за всіма шкалами, що відображає загальну суверенність психологічного простору (СПП). Норми для юнаків $M=22,5$, $\sigma=20$, для дівчат $M=19,5$, $\sigma=21$.

Для вивчення рівня суб'єктивного благополуччя використовувалися:

питувач для виміру задоволеності різними сторонами життя, спеціально розроблений для даного дослідження. Включає графічні шкали, на яких необхідно позначити рівень своєї задоволеності тією чи іншою характеристикою життя опитуваного.

Було виділено тринадцять шкал, які відносяться до чотирьох аспектів життя:

1. «Задоволеність відносинами»: включає оцінку задоволеності за шкалами «відносини з батьками», «відносини з однолітками», «романтичні відносини».
2. «Задоволеність побутом»: включає оцінку задоволеності за шкалами «житлові умови», «фінансове становище», «проведення дозвілля».
3. «Задоволеність професійною сферою»: включає оцінку задоволеності за шкалами «процес навчання», «можливість самореалізації», «професійні перспективи»
4. «Задоволеність собою»: включає оцінку задоволеності за шкалами «здоров'я», «зовнішність», «характер», «розум, здібності».

Показником за кожною шкалою є бал, що відповідає довжині шкали до позначки випробуваного. Максимальне значення – 10,0. Враховувалися як показники за кожною окремою шкалою, так і сума за кожним аспектом.

Опитувальник «Шкала позитивного та негативного афекту». Складається зі списку 20 слів, що описують емоційний стан. Випробовуваному пропонується оцінити кожне з них за 5-бальною шкалою щодо свого звичайного стану.

Виділяються дві шкали: позитивного та негативного афекту, до кожної з яких належать по 10 питань. Підраховувалися сума балів за кожною шкалою, а також різниця афектів (з показника позитивного афекту віднімали показник негативного).

При апробації методики авторами отримані такі дані: Позитивний афект:

Негативний афект: $M = 22,7$, $SD = 7,89$.

Методика «Шкала щастя»: складається з 2 блоків. У першому випробуваному пропонується по 10-бальній шкалі оцінити нормальний рівень відчуття щастя. У другому – розподілити 100% часу серед відчуття себе щасливим, нещасним та нейтральним.

Середня оцінка для дорослих за першим показником $M = 6,92$ ($SD = 1,75$).

Середній бал за показником часу у відсотках:

Відчуття себе щасливим – $M = 54,13\%$ ($SD = 21,52$);

Почуття себе нещасним – $M = 20,44\%$ ($SD = 14,69$);

Відчуття себе нейтральним – $M = 25,43\%$ ($SD = 16,52$).

Участь у дослідженні для респондентів була добровільною та здійснювалася після отримання нами усної згоди. Учасники також інформувалися про цілі дослідження, конфіденційність особистих результатів. Перед початком виконання методик учасникам надавалася коротка інструкція щодо їх виконання, до кожної методики, крім того, додавалася письмова інструкція. У разі труднощів під час дослідження респонденти могли звернутися за необхідним роз'ясненням.

Весь матеріал надавалися учасникам єдиним блоком у наступній послідовності: біографічна анкета, опитувальник каузальних орієнтацій, опитувальник «Сувереність психологічного простору-2010», опитувальник для виміру задоволеності, опитувальник «Шкала позитивного та негативного афекту», методика «Шкала щастя».

Після збору інформації проводилася обробка даних із подальшою математичною обробкою та інтерпретацією отриманих даних.

Для виявлення відмінностей у групах, що вивчаються, залежно від змінної використовувалися: критерій хі-квадрат для таблиць сполученості, U-Манна-Уїтні, Т-Ст'юдента для незалежних вибірок. Для опису типів функціональної автономії використовувався факторний аналіз. Для перевірки

основної гіпотези застосовувалися коефіцієнт кореляції Спірмена та регресійний аналіз.

результати емпіричного дослідження психологічної автономії особистості та суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості

Одним з аспектів автономії особистості, що вивчаються в даному дослідженні, є функціональний аспект, що виявляється в самостійності в повсякденному житті та побуті, фінансовій незалежності. Для отримання даних про виразність функціональної автономії у різних сферах життя нами було використано біографічну анкету. Для кожного питання з анкети представлено описову статистику. Результати показані у таблицях №1-8.

У таблиці 1 відображено розподіл частот за показником "місто проживання".

Таблиця 2.1.

Частоти значень за показником «Місто проживання»

Місто проживання	Частота	
Проживання у рідному місті		
Був переїзд до іншого міста		

У дослідженні взяли участь молоді люди, які проживають як у рідному місті, так і переїхали з нього. Більше половини респондентів здійснили переїзд, який був пов'язаний з роботою чи навчанням, решта ж не змінювала місто проживання.

Більше половини респондентів проживають окремо від батьків або родичів: 51% від усієї кількості учасників живуть у орендованому або власному житлі, 10% проживають у гуртожитку. Молоді люди, що становлять

близько третини вибірки, живуть з батьками, лише двоє - у родичів або друзів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Частоти значень за показником «Місце проживання»

Місце проживання	Частота	
У батьків		
У родичів, друзів, близьких		
В гуртожитку		
У орендованому/власному житлі		

З усіх респондентів перебували у зареєстрованому шлюбі лише 7%, тоді як у цивільному-22%. Близько третини респондентів перебували у тривалих стосунках. На момент дослідження не перебували у парі, проте мали досвід стосунків 14% молодих людей. Не мали такого досвіду взагалі – 27% респондентів (табл.2.3).

Таблиця 2.3.

Частоти значень за показником «Сімейний стан»

Сімейний стан	Частота	
Зареєстрований шлюб		
Цивільний шлюб		
Складається у відносинах		
Має досвід тривалих стосунків		
Не має досвіду тривалих стосунків		

У таблиці 2.4 відображено розподіл частот за показником «Робота».

Таблиця 4.

Частоти значень за показником «Робота»

Робота	Частота	
Не має досвіду роботи		
Не працює, але має досвід роботи		
Працює не за фахом		
Працює за фахом		

Найменше у відсотковому співвідношенні молодих людей, які не мають досвіду роботи (17%). По 27% вибірки сформували респонденти, які не працюють, але мають досвід роботи та респонденти, які працюють не за фахом. Найбільша кількість учасників дослідження (29%) працюють за фахом. Цілком самостійно фінансово забезпечують себе трохи більше половини респондентів. Так само часто (22%) зустрічалися ті молоді люди, які повністю забезпечуються батьками, і ті, які отримують основне забезпечення від них, проте частково заробляють самі. 5% респондентів, що залишилися, забезпечують родичі або партнери (табл.2.5).

Таблиця 2.5.

Частоти значень за показником «Фінансове забезпечення»

Фінансова забезпеченість	Частота	
Повністю забезпечують батьки		
Частково заробляє сам, але основне забезпечення від батьків		
Забезпечує хтось із близьких (партнер, родич)		
Повністю чи майже повністю забезпечує себе сам		

Середня тривалість самостійного фінансового забезпечення у вибірці становить 22 місяці. Максимальна –108 місяців. Середній вік отримання перших грошей в учасників дослідження-17,2 року, мінімальний-10 років, максимальний- 23 роки. Середня тривалість самостійного проживання становила 2,5 року, а максимальна- 10 років (табл.2.6).

Таблиця 2.6.

Описові статистики за показниками "Тривалість самостійного проживання", "Вік перших зароблених грошей" та "Тривалість самостійного забезпечення".

Показник		Med	σ	Min	Max
Тривалість самостійного проживання (у роках)					
Вік перших зароблених грошей (у роках)					
Тривалість самостійного забезпечення (у місяцях)					

Більше половини опитаних не беруть участь у житті суспільства, соціальна активність їм мало цікава. Третина респондентів також не є соціально активними, проте хотіли б змінити це. Менша частина вибірки бере активну участь у житті суспільства (донорство, волонтерство, соціальні проекти і т.п.) (табл.2.7.).

Таблиця 7. Частоти значень за показником "соціальна активність".

Соціальна активність	Частота	
Соціальна активність мало цікава		
Не бере активної участі, проте хотів би		
Бере активну участь у житті суспільства		

Звички побутового самообслуговування у респондентів переважно сформовані

Таблиця 2.8.

Статистика результатів анкети "звички побутового самообслуговування".

Частота виконання дії	Ніколи	Іноді	Часто	Завжди
Приготування їжі				
Здійснення необхідних та побутових покупок				
Прибирання житлового простору				
Оплата рахунків				
Вибір дозвілля				
Комунікація з держустановами та операції з документами				
Здійснення великих та дорогих покупок				
Отримання медичного обслуговування				

Невелика кількість молодих людей ніколи не роблять будь-яких самостійних дій у побуті: так, серед цих відповідей найбільша кількість респондентів (16 осіб) ніколи не оплачують рахунки самостійно. Помітно більше респондентів роблять усі досліджувані дії щонайменше іноді. Приблизно з рівною частотою зустрічаються молоді люди, які виявляють автономію в побуті часто чи завжди. Найбільш самостійні учасники дослідження у виборі дозвілля та в отриманні медичного обслуговування. Наступний аспект автономії особистості, що вивчається нами, - суб'єктно-середовищний - полягає в суверенності та безпеці психологічного простору, цілісності особистісних кордонів. Для його вивчення ми скористалися методикою «Суверенність психологічного простору». Результати піддослідних були опрацьовані для отримання середніх показників за кожною шкалою. Середні значення за шкалами суверенності психологічного простору у вибірці відповідають стандартним балам: немає тенденції ні надсуверенності, ні депривованості (табл. 2.9).

Таблиця 2.9.

Середні значення та стандартні відхилення за методикою «Суверенність психологічного простору»

Показник	Середнє	Станд. бали	σ
Суверенність цінностей (СЦ)			
Суверенність звичок (СЗ)			
Суверенність фізичного тіла (СФТ)			
Суверенність речей (СР)			
Суверенність соціального оточення (СО)			
Суверенність території (СТ)			
Загальний показник суверенності психологічного простору (СПП)			

Також можна помітити, що стандартні відхилення є досить високими за всіма вимірами. Отже, особливості суверенності психологічного простору визначаються індивідуальними відмінностями респондентів, є висковаріативними, залежить від особистого досвіду, а чи не від вікового періоду.

Третій аспект, що вивчається, - особистісно-мотиваційний - пов'язаний з особливостями мотиваційних систем особистості, що відображають переважну орієнтацію на зовнішні або внутрішні стимули при прийнятті рішень і прагнення їх реалізації в повсякденному житті. Для його вивчення було використано опитувальник каузальних орієнтацій, теоретичною основою якого є теорія самодетермінації. Були розраховані середні показники всім шкал методики та його співвідношень, тому автори методики підкреслюють, що важливо розглядати як вираженість каузальних орієнтацій, а й їх співвідношення. Дані представлені у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Описові статистики результатів за методикою «Опитувальник каузальних орієнтацій».

Каузальна орієнтація	Середнє	σ
Автономна каузальна орієнтація		
Зовнішня каузальна орієнтація		
Безособова каузальна орієнтація		
Автономна/зовнішня каузальна орієнтація		
Автономна/безособова каузальна орієнтація		
Зовнішня/безособова каузальна орієнтація		

Найбільш вираженим у респондентів є показник автономної каузальної орієнтації, що свідчить про прояв внутрішньої мотивації у тому поведінці. Для учасників дослідження характерна тенденція відчувати почуття своєї компетентності та ґрунтуватися на власних мотивах у процесі прийняття рішень. Значно нижче показання за шкалою контролю: респонденти дещо рідше характеризують свою поведінку як орієнтоване зовнішні стимули, проте

існує певний рівень потреби у контролі. Найнижчі значення були отримані за безособовою шкалою: випробувані рідше за інших вибирають відповіді, що характеризують їхню поведінку як «вивчену безпорадність», а рівень самодетермінації як мінімальний. Варіативність показників зовнішньої та безособової шкали виражена більшою мірою, ніж варіативність результатів за шкалою автономії. За співвідношеннями шкал також видно перевагу показника автономної каузальної орієнтації з інших. Найбільш варіативна різниця автономної та безособової каузальних орієнтацій.

Для вивчення типів функціональної автономії факторного аналізу було піддано показники, отримані в анкеті, які свідчать про виразність самостійності респондентів у повсякденному житті. Метод обертання – варімакс із нормалізацією Кайзера. Сумарний відсоток дисперсії-69%, отже, факторне рішення прийнятне. Як складові факторів для аналізу були взяті ознаки, з факторним навантаженням більше 0,6. В результаті аналізу було виділено чотири фактори.

Перший чинник утворили такі характеристики: «тривалість самостійного проживання», «приготування їжі», «вчинення необхідних та побутових покупок», «комунікація з держустановами та операції з документами», «самостійна оплата рахунків». Тому цей чинник має назву «Самостійне проживання» - це автономність у здійсненні перелічених дій у людей, які незалежно організують свій побут і які проживають окремо від родичів

Таблиця 2.11.

Чинник 1 «Самостійне проживання».

Показник	Факторне навантаження
Тривалість самостійного проживання	
Приготування їжі	
Здійснення необхідних та побутових покупок	
Здійснення великих та дорогих покупок	
Комунікація з держустановами та операції з документами	
Загальна дисперсія - 24,853%	

Другий фактор включає високі показники автономії за характеристиками «самостійний вибір дозвілля» та «отримання медичного обслуговування». Тут помітно наявність спрямованості самостійних дій на себе: на свій фізичний стан, на проведення свого часу. Цьому чиннику ми назвали «Забезпечення власного комфорту» (табл.2.12).

Таблиця 2.12.

Фактор 2 "Забезпечення власного комфорту"

Показник	Факторне навантаження
Самостійний вибір дозвілля	
Отримання медичного обслуговування	
Загальна дисперсія- 16,99%	

Третій фактор включає у себе показники «самостійне фінансове забезпечення» та «тривалість самостійного забезпечення». Цей фактор отримав назву «Забезпечення фінансової незалежності» (табл. 2.13)

Таблиця 2.13.

Фактор 3 «Забезпечення фінансової незалежності»

Показник	Факторне навантаження
Тривалість самостійного забезпечення	
Самостійне фінансове забезпечення	
Загальна дисперсія - 14,39%	

Фактор 4 включає високі значення за показником: «самостійне прибирання житлового простору» та низькі за показником «соціальна активність». Такий зміст фактору визначає тенденцію обмежувати свою активність та автономність у межах особистого простору, при цьому соціальна активність навіть заперечується (табл. 2.14).

Фактор 4 «Прояв самостійності особистому просторі

Показник	Факторне навантаження
Соціальна активність	
Самостійне прибирання житлового простору	
Загальна дисперсія - 12,84%	

Для виявлення взаємозв'язків між показниками аспектів автономії, що вивчаються, був використаний кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена). В аналізі брали участь усі показники суб'єктно-середовищного аспекту (всі шкали опитувальника «Сувереність психологічного простору»), усі показники особистісно-мотиваційного аспекту (всі каузальні орієнтації та їх співвідношення), а функціональний аспект включив кількісні показники з анкети та виділені фактори.

Між показниками функціонального аспекту та особистісно-мотиваційного аспекту автономії було виявлено значні взаємозв'язки. Шкала автономії позитивно пов'язана з фактором «Забезпечення власного комфорту»: люди із внутрішньою мотивацією незалежні у створенні сприятливих умов для себе. Безособова шкала негативно пов'язані з чинником «самостійне проживання», що свідчить у тому, що в домінуванні амотуючої субсистеми автономія у сфері забезпечення свого окремого проживання низька (табл.2.15).

Таблиця 15.

Взаємозв'язок показників шкал анкети та опитувальника каузальних орієнтацій

Шкали	Вік перших зароблених грошей	Фактор 1	Фактор 2
Шкала автономії			
Безособова шкала			
Шкала автономії/Шкала контролю			
Шкала автономії/Безособова шкала			
Шкала контролю/Безособова шкала			

** - зв'язки значимі лише на рівні $p < 0.01$., * - зв'язки значимі лише на рівні $p < 0.05$.

Перелічені чинники так само позитивно пов'язані з переважанням шкал автономії та контролю за безособовою шкалою. Домінування шкали автономії над шкалою контролю негативно пов'язане з віком перших зароблених грошей: молоді люди, чия внутрішня мотивація переважає над зовнішньою, схильні раніше пробувати заробляти гроші.

Показники методики «Опитувальник каузальних орієнтацій» пов'язані з показниками суверенності психологічного простору (табл.2.16).

Таблиця 2.16.

Взаємозв'язок показників опитувальника каузальних орієнтацій та методики «суверенність психологічного простору».

	СЗ	СР	СО	СТ	СПП
Безособова шкала					
Шкала автономії / безособова шкала					
Шкала контролю/Безособова шкала					

** - зв'язки значимі лише на рівні $p < 0.01$., * - зв'язки значимі лише на рівні $p <$

Безособова шкала негативно корелює з показниками суверенності соціальних зв'язків та території, а також із загальним показником. Отже, прояв поведінки на кшталт «вивченої безпорадності» в молоді пов'язані з порушенням кордонів їх психологічного простору ранньому віці. Домінування шкали автономії над безособовою позитивно пов'язані з показниками більшості вимірів суверенності психологічного простору. Таким чином, можливість виявляти автономію в безпечному середовищі в дитинстві позитивно пов'язана з високим рівнем самодетермінації, спираючись на себе при прийнятті рішень.

Переважна більшість шкали контролю над безособовою шкалою пов'язане лише з показником суверенності території.

З цих даних випливає, що молодим людям, які в дитинстві могли виявити свою самостійність у різних сферах життя, чия потреба в автономії та компетенції задовольнялася, у дорослому віці не властива відсутність мотивації.

Суб'єктивне благополуччя вивчалось з допомогою трьох методик, відбиття як когнітивного його компонента, і афективного. Усі кількісні дані було описано з використанням заходів центральної тенденції. Створена для цього дослідження методика була використана вивчення задоволеності життям (когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя). Задоволеність життям учасники дослідження найчастіше оцінюють як виражену вище за середній

Таблиця 2.17.

Середні значення по опитувальнику для виміру задоволеності життям

Характеристика	Середнє	σ
Відносини з батьками		
Відносини з однолітками		
Романтичні відносини		
Сума задоволеності відносинами		
Житлові умови		
Фінансове положення		
Проведення дозвілля		
Сума задоволеності умовами життя		
Процес навчання		
Можливості самореалізації		
Професійні перспективи		
Сума за професійною задоволеністю		
Здоров'я		
Зовнішність		
Характер		
Здібності		
Сума задоволеності собою		
Середнє за всіма характеристиками		

Максимальну позитивну оцінку отримали категорії, що відбивають різні сторони життя: «відносини з батьками», «стосунки з однолітками» та «власні

здібності». Найменша задоволеність простежується в оцінці романтичних відносин, фінансового стану та можливості самореалізації. Більшою мірою респонденти задоволені собою та сферою відносин з іншими. Найбільша варіативність відповідей спостерігається за шкалами «романтичні відносини» та «професійні перспективи».

Афективний компонент суб'єктивного благополуччя було вивчено за допомогою методик «Шкала позитивного та негативного афекту» та «Шкала щастя». Результати за першою методикою представлені у таблиці 18.

Таблиця 18. Описові статистики за опитувальником «Шкала позитивного та негативного афекту»

Показник	Середнє	σ
Позитивний афект		
Негативний афект		
Різниця афектів		

Загалом у вибірці переважає тенденція переживання позитивного афекту. Респонденти частіше переживають позитивні емоції, рідше їм характерні негативні почуття. З цього випливає і позитивне значення за шкалою «різниця афектів», що свідчить про часті переваги позитивного афекту над негативним. Однак варіативність значень вища за показником «негативний афект».

Подібні результати були отримані і за допомогою другої методики (Шкала щастя), що вивчає афективний компонент суб'єктивного благополуччя

Таблиця 2.19.

Описові статистики за методикою «Шкала щастя»

Показник	Середнє	Станд. Бал	σ
Рівень щастя (у балах)			
Почувається щасливим (в % часу)			
Почувається нещасним (у % часу)			
Почувається нейтральним (в % часу)			

Респонденти в середньому оцінюють рівень щастя як відчуття себе «трохи щасливим», що відповідає стандартним даним. Більшість часу молоді люди переживають відчуття щастя. Найменшу частину часу респонденти відчують себе нейтральними. Як нетривалий вони оцінили час відчуття себе нещасним. Результати вибірки відповідають усім стандартним балам, проте помітна тенденція зменшення різниці між щасливим та нейтральним станом, який незначний, тоді як стандартно він виявляється у співвідношенні 2:1.

Для виявлення вікових та статевих відмінностей у респондентів залежно від показників були використані критерій Хі-квадрат Пірсона, U-критерій Манна-Уїтні, t-Критерій Стьюдента.

Вікові відмінності було знайдено у показниках функціональної автономії. Група здобувачів вищої освіти значно відрізняється від групи випускників за показником «сімейний стан». Випускники частіше мають досвід тривалих відносин, частіше вступають у зареєстрований шлюб, проте на момент дослідження у відносинах перебувало більше здобувачів вищої освіти (табл.2.20).

Таблиця 2.20.

Розподіл частот за показником «сімейний стан» у групі здобувачів вищої освіти та у групі випускників.

Сімейний стан	Частота	
	Здобувачі вищої освіти	Випускники
Зареєстрований шлюб		
Цивільний шлюб		
Складається у відносинах		
Має досвід тривалих стосунків		
Не має досвіду тривалих стосунків		

Хі-квадрат Пірсона = 10,813, $p = 0.029$

Розрізняються групи, що вивчаються, і за показником «робота» (табл.2.21).

Таблиця 2.21.

Розподіл значень за показником «робота» у групі здобувачів вищої освіти та у групі випускників.

Робота	Частота	
	Здобувачі вищої освіти	Випускники
Не має досвіду роботи		
Не працює, але має досвід роботи		
Працює не за фахом		
Працює за фахом		

Хі-квадрат Пірсона = 17,606, $p = 0.001$.

Усі молоді люди, які завершили свою освіту, мають досвід роботи, а переважна більшість працювала на момент дослідження, причому частіше за фахом. У групі здобувачів вищої освіти лише третина працевлаштована (переважно не за фахом), і стільки ж здобувачів вищої освіти не має досвіду роботи взагалі.

За показником «фінансове забезпечення» також було виявлено очікувані відмінності. Понад 83% випускників повністю забезпечують самі, тоді як у здобувачів вищої освіти цей показник становить 17%. Здобувачі вищої освіти переважно забезпечуються батьками, найчастіше повністю, а трохи рідше частково заробляють самі (табл.2.22)

Таблиця 2.22.

Розподіл значень за показником «фінансове забезпечення» у групі здобувачів вищої освіти та у групі випускників.

Фінансове забезпечення	Частота	
	Здобувачі вищої освіти	Випускники
Повністю забезпечують батьки		
Частково заробляє сам, але основне забезпечення від батьків		
Забезпечує хтось із близьких (партнер, родич)		
Повністю чи майже повністю забезпечує себе сам		

Хі-квадрат Пірсона = 29,197, $p = 0.000$

Достовірно розрізняються дані груп і за показником «місце проживання». Половина групи здобувачів вищої освіти проживає разом із батьками, і лише 24% проживають у окремому житлі. Для випускників характерний інший розподіл: лише п'ята частина продовжує жити з батьками, більшість (75%) проживають в окремій квартирі (табл.2.23).

Таблиця 2.23.

Розподіл значень за показником «місце проживання» у групі здобувачів вищої освіти та у групі випускників.

Місце проживання	Частота	
	Здобувачі вищої освіти	Випускники
У батьків		
У родичів, друзів, близьких		
В гуртожитку		
У орендованому/власному житлі		

Хі-квадрат Пірсона = 17,045, $p = 0.001$

Подібні відмінності були знайдені за показниками «Тривалість самостійного проживання» та «Тривалість самостійного фінансового забезпечення». Тривалість окремого проживання та самостійного забезпечення достовірно більша у групі випускників (табл.2.24).

Таблиця 24.

Відмінності за показниками «Тривалість самотійного проживання», «Вік перших зароблених грошей» та «Тривалість самотійного забезпечення» у групі здобувачів вищої освіти та у групі випускників

Показник	Група здобувачів вищої освіти		Група випускників		t-критерій Стьюдента
	Середнє	Σ	Середнє	σ	
Тривалість самотійного проживання (у роках)					
Тривалість самотійного фінансового забезпечення (у місяцях)					

К

р

і

Таблиця 2.25.

Відмінності за факторами функціональної автономії у групі здобувачів вищої освіти та у групі випускників

Показник	Група здобувачів вищої освіти		Група випускників		t-критерій Стьюдента
	Середнє	σ	Середнє	σ	
Фактор 1 «Самотійне проживання»					
Фактор 3 "Забезпечення фінансової незалежності"					

Для випускників характерні високі показники за факторами «Самотійне проживання» та «Забезпечення фінансової незалежності». Такі результати підтверджують виділені раніше відмінності.

Статеві відмінності у всій вибірці були виявлені за показниками «самотійний вибір дозвілля» та «самотійне прибирання житлового приміщення» (табл.2.26).

і

в

Таблиця 2.26.

Відмінності за показниками «самостійний вибір дозвілля» та «самостійне прибирання приміщення» у жінок та чоловіків.

Показник	Жінки	Чоловіки	U-Манна-Уїгні
	Середній ранг	Середній ранг	
Самостійний вибір дозвілля			
Самостійне прибирання житлового приміщення			

Жінки виявляють велику незалежність при плануванні свого вільного часу і схильні самостійно прибирати в своєму житлі, що менш характерно для чоловіків.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками автономії особистості та суб'єктивного благополуччя було проведено кореляційний аналіз. Показники всіх виділених аспектів автономії особистості та всі шкали з методик, що вивчають суб'єктивне благополуччя, були піддані аналізу з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена.

Фактор 1 "Самостійне проживання" позитивно пов'язаний з афективним компонентом суб'єктивного благополуччя. Таким чином, молоді люди, які мають більше досвіду та навичок самостійного проживання, частіше переживають позитивні емоції. Фактор 2 «Забезпечення власного комфорту» позитивно корелює із задоволеністю своїм фінансовим становищем: мабуть, молоді люди, які не мають фінансових труднощів, мають більше можливостей планувати дозвілля. Фактор 3 «Самостійне фінансове забезпечення» та задоволеність фінансовим становищем пов'язані негативно. Це можна пояснити незадоволеністю молодих людей власним заробітком та відсутністю сторонньої допомоги, адже вони змушені самі себе забезпечувати, а на початку професійного шляху заробіток найчастіше невисокий. Фактор 4 «Прояв самостійності в особистому просторі» має більше негативних зв'язків із показниками благополуччя. Так, він негативно пов'язаний і з переживанням позитивного афекту, і з рівнем щастя, і із задоволеністю собою. Молоді люди,

які обмежують свою автономію, вибудовують дистанцію із суспільством схили рідше відчувати позитивні емоції та задоволеність собою.

Усі шкали методики «Суверенність психологічного простору» (суб'єктно-середовищний аспект автономії) позитивно корелюють з показниками всіх компонентів суб'єктивного благополуччя, що вивчаються. Найбільше зв'язків мають виміри, що виявляються рано в онтогенезі і названі автором методики базовими - суверенність фізичного тіла, речей і території. Ці три показники формують 7, 7 та 11 позитивних зв'язків відповідно, а отже, є найбільш важливими для переживання благополуччя. Суверенність вимірів психологічного простору, які формуються в онтогенезі пізніше, мають дещо менше значення, ніж базові, проте також позитивно пов'язані з позитивними переживаннями. Суверенність цінностей пов'язана з двома показниками суб'єктивного благополуччя, а суверенність соціальних зв'язків та суверенність звичок із шістьма. Таким чином, суверенний і безпечний простір у дитинстві значуще пов'язане з переживанням щастя і із задоволеністю життям у пізнішому віці.

Показники особистісно-мотиваційного аспекту автономії також пов'язані з багатьма показниками суб'єктивного благополуччя. Переважна більшість зовнішньої та внутрішньої каузальних орієнтацій над безособовою позитивно пов'язані з рівнем щастя, позитивним афектом, а також задоволеністю різними сторонами життя. Для безособової ж шкали характерний негативний зв'язок зі згаданими показниками. Виражена шкала автономії має негативний зв'язок із негативним афектом.

Таким чином, молоді люди з вираженими мотиваційними субсистемами частіше задоволені собою та своїми відносинами, а також частіше зазнають позитивних емоцій, переживають стан щастя. Для тих, чиї віра у власні сили та рівень самодетермінації дуже низькі, характерні низька задоволеність собою та переживання негативних емоцій.

Для вивчення впливу показників автономії особистості на показники суб'єктивного благополуччя було проведено множинний регресійний аналіз.

Як залежних змінних було взято інтегральні характеристики суб'єктивного благополуччя: для шкали афектів - показник «різниця афектів», для методики «рівень щастя»- відсоток часу переживання щастя, а методики, що вимірює задоволеність життям, - загальний показник за всіма шкалами. Як предиктори були відібрані інтегральні характеристики автономії особистості: функціональний аспект представили фактори за даними анкети, суб'єктно-середовищний аспект - загальний показник СПП, а особистісно-мотиваційний аспект - каузальні орієнтації та їх співвідношення. Для кожної залежної змінної в результаті аналізу було виявлено кілька предикторів.

У групі здобувачів вищої освіти було виявлено три предиктори для показників суб'єктивного благополуччя. На показник «відсоток часу переживання щастя» істотно впливає переважання шкали автономії над шкалою безособової ($\beta_1=0,579$), дисперсія цієї моделі становить 33,5 %. На показник загальної задоволеності впливає загальний показник суверенності психологічного простору (СПП) ($\beta_2=0,431$), дисперсія моделі-28,5%. Для показника "Різниця афектів" предикторами є також загальний показник СПП ($\beta_3 = 0,59$) та шкала контролю (зовнішня каузальна орієнтація) ($\beta_4 = 0,3$). Дисперсія моделі із цією залежною змінною склала 45,1%.

Таким чином, для здобувачів вищої освіти найважливішою є автономія, виражена в суверенності їхнього простору та самодетермінації. Предикторами для афективного компонента суб'єктивного добробуту є і зовнішня каузальна орієнтація і внутрішня, отже, для респондентів найважливіше мати виражену мотиваційну систему (на відміну безособової шкали), та її спрямованість (на власні мотиви чи норми суспільства) менш важлива. Отримані результати можна пояснити і тим, що в досліджуваному періоді відбувається становлення молоді людини як самостійного члена суспільства, тому прагнення відповідності зовнішнім вимогам виражене не менше, ніж прагнення приймати рішення з опорою лише на себе.

Фактори функціональної автономії не є предикторами для суб'єктивного благополуччя в цій групі, що свідчить про те, що для здобувачів вищої освіти

мати можливість виявляти свою самостійність у повсякденному житті для позитивних переживань не так важливо, як бути незалежним у прийнятті рішень, мати можливість реалізовувати свою активність.

У групі випускників предикторами суб'єктивного благополуччя стали п'ять показників особистісної автономії, що включають також показники функціональної автономії.

На показник «відсоток часу переживання щастя» значно впливають автономна каузальна орієнтація ($\beta_5=0,484$), переважання зовнішньої каузальної орієнтації над безособовою ($\beta_6=0,595$) і загальний показник суверенності психологічного простору ($\beta_7=0,385$). Дисперсія цієї моделі складає 48,4%. Для показника загальної задоволеності предикторами є загальний показник суверенності ($\beta_8 = 0,444$) і фактор 3 «самостійне фінансове забезпечення» ($\beta_9 = -0,394$), дисперсія моделі-45,9%. На показник "Різниця афектів" також впливає загальний показник СПП ($\beta_{10} = 0,455$), а також фактор 1 "самостійне проживання" ($\beta_{11} = 0,608$). Дисперсія моделі із цією залежною змінною становить 51,3%.

Таким чином, для випускників, так само як і для здобувачів вищої освіти, велике значення для переживання щастя відіграє виразність особистісно-мотиваційного та суб'єктно-середовищного аспекту автономії. Однак для цієї вікової групи предикторами суб'єктивного благополуччя є фактори функціональної автономії. З часом для молодих людей стає значущим не лише переживання себе як автономної особистості, а й реальний прояв своєї самостійності та незалежності у повсякденному житті. Позитивний вплив фактора 1, що є найбільш змістовним і відображає самостійність відразу в кількох сферах життя, це підтверджує. Негативний вплив фактора 3 «самостійне фінансове забезпечення» можна пояснити тим, що молоді люди, які не мають жодної фінансової підтримки, можуть бути незадоволені своїм фінансовим становищем, що серйозно позначається на задоволеності життям.

Результати регресійного аналізу, проведеного у всій вибірці, відображає раніше описані тенденції, проте ми можемо спостерігати й інші предиктори суб'єктивного благополуччя.

На показник «відсоток часу переживання щастя» значно впливають загальний показник суверенності психологічного простору (СПП) ($\beta_{12}=0,286$), безособова каузальна орієнтація ($\beta_{13}=-0,478$), зовнішня каузальна орієнтація ($\beta_{14}=0,294$). Дисперсія моделі-35,4%. На показник загальної задоволеності впливають 2 фактори: показник співвідношення шкали контролю та безособової шкали ($\beta_{15}=0,320$), а також загальний показник суверенності ($\beta_{16}=0,349$). Дисперсія цієї моделі становила 27,3%. Для показника "Різниця афектів" (дисперсія моделі-30,8%) предиктором також є загальний показник СПП ($\beta_{17} = 0,498$). Крім того, вплив надає фактор 1 «самостійне проживання» ($\beta_{18} = 0,277$).

Отже, показники кожного з аспектів, що вивчаються, впливають на переживання суб'єктивного благополуччя. На всі три інтегральні характеристики суб'єктивного благополуччя впливає показник суверенності психологічного простору. З цього можна дійти висновку, що суб'єктно-середовищний аспект є найважливішим у переживанні благополуччя в досліджуваному періоді. З показників особистісно-мотиваційного аспекту найбільше впливають шкали зовнішньої і безособової мотивації, і навіть їх співвідношення. Негативний вплив безособової каузальної орієнтації свідчить про значимість наявності мотивації, тенденції до самодетермінації для молодих людей, негативний вплив на їх благополуччя поведінки на кшталт «вивченої безпорадності». Позитивний вплив шкали контролю на переживанні щастя можуть свідчити про спрямованість молодих людей на отримання суспільного визнання, важливість відповідності зовнішнім нормам. Вплив функціонального аспекту виявився у впливі лише одного фактору, проте він є інтегральним та відображає різні складові функціональної автономії. Для переживання позитивних афектів у досліджуваному періоді виявилися важливі

характеристики самостійності, переважно пов'язані з самостійним проживанням.

Висновки по розділу 2.

метою даного дослідження є вивчення показників автономії особистості у співвідношенні з вираженістю суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти та молодих людей, які закінчили навчання в університеті.

Завдання дослідження:

Вивчити рівневі та структурні характеристики автономії особистості молодих людей загалом по групі, а також вікові та статеві відмінності у рівні автономії особистості.

ивчити рівневі характеристики суб'єктивного благополуччя молодих людей загалом за вибіркою та вивити вікові та статеві відмінності за цим параметром.

ивчити взаємозв'язок показників автономії особистості та суб'єктивного благополуччя.

ивчити вплив чинників особистісної автономії на суб'єктивне благополуччя молоді.

Гіпотезу дослідження склали такі припущення:

снує позитивний взаємозв'язок між рівнем виразності особистісної автономії молодих людей та їх суб'єктивним благополуччям.

снують вікові відмінності у рівні виразності особистісної автономії у здобувачів вищої освіти 3 курсу та молодих людей, які завершили своє навчання в університеті.

оказники автономії можуть відрізнятися у чоловіків та жінок.

Вибірка складалася із 100 молодих людей, середній вік яких 21,9 року. Серед них 50 жінок та 50 чоловіків. У загальній вибірці було виділено групу здобувачів вищої освіти третього курсу та групу випускників закладу вищої освіти, для того, щоб мати можливість порівняти характеристики молодих людей різного віку, які перебувають на різних етапах соціалізації: здобувачі

вищої освіти та випускники закладу вищої освіти, які вступили в період активної самостійної самореалізації. Першу групу склали 50 респондентів, які були здобувачів вищої освіти третього курсу освітніх програм психологія, право, туризм, Дніпровського гуманітарного університету. Серед них 25 чоловіків та 25 жінок. Середній вік учасників – 20,3 роки.

Друга група включила 50 респондентів, які вже завершили свою освіту у вишах. Цю групу склали 25 чоловіків та 25 жінок. Їхній середній вік-23,9 року.

Для вивчення різних аспектів автономії особистості використовувалися: Біографічна анкета: включає 13 пунктів і спрямована на виявлення рівня самостійності в побуті, ступеня соціальної активності, рівня матеріальної незалежності, які розглядаються як поведінкові аспекти автономії.

питувальник каузальних орієнтацій – адаптована версія «Шкали загальної каузальної орієнтації» Е. Дечі та Р. Райана, заснованої на теорії самодетермінації. Опитувальник складається з 26 питань із 3 варіантами дій, кожному з яких можна присудити різний ступінь ймовірності від 1 до 7. Кожен із варіантів відповідає певній каузальній орієнтації: внутрішній, зовнішній чи безособовий.

Шкала автономії (внутрішньої каузальної орієнтації) відбиває самостійний і усвідомлений вибір людиною ліній своєї поведінки. Люди з високими показниками за цією шкалою відчують компетентність, впевненість у своїх рішеннях, ґрунтуються на своїх особистих мотивах, добре реагують на зміни в зовнішньому середовищі.

Шкала контролю (зовнішня каузальна орієнтація) характеризує тенденцію особистості діяти відповідно до зовнішніх стимулів, а чи не своїми внутрішніми мотивами. Такі люди часто відчують потребу в управлінні ззовні. Незважаючи на їхню схильність до мотивації досягнення, автори відзначають у них нестачу самодетермінації.

Безособова каузальна орієнтація визначає низький рівень самодетермінації в людини. Люди з цим типом автономії демонструють шаблонну поведінку та віру у свою безпорадність. Вони вважають, що

середовище ніяк не змінюється під їхнім впливом, а більшість подій мають випадкову природу.

Опитувальник Суверенність психологічного простору, що складається з 67 тверджень, які стосуються особливостей психологічного простору опитуваного в період дитинства. За згоду із затвердженням присуджується або забирається один бал залежно від знака ключа. Таким чином, високі показники свідчать про суверенність простору, яка описується як поведінка суб'єкта відповідно до його переконань та характеризується відчуттям безпечного та комфортного буття в наявних умовах. Протилежним конструктом є депривірованість, яка описується переживаннями відчуження, відстороненості від реальності, а також відчуттями порушення меж суб'єкта.

Крім показників за кожною шкалою розраховується сума за всіма шкалами, що відображає загальну суверенність психологічного простору (СПП). Норми для юнаків $M=22,5$, $\sigma=20$, для дівчат $M=19,5$, $\sigma=21$.

Для вивчення рівня суб'єктивного благополуччя використовувалися: питувач для виміру задоволеності різними сторонами життя, спеціально розроблений для даного дослідження. Включає графічні шкали, на яких необхідно позначити рівень своєї задоволеності тією чи іншою характеристикою життя опитуваного.

Було виділено тринадцять шкал, які відносяться до чотирьох аспектів життя:

1. «Задоволеність відносинами»: включає оцінку задоволеності за шкалами «відносини з батьками», «відносини з однолітками», «романтичні відносини».

2. «Задоволеність побутом»: включає оцінку задоволеності за шкалами «житлові умови», «фінансове становище», «проведення дозвілля».

3. «Задоволеність професійною сферою»: включає оцінку задоволеності за шкалами «процес навчання», «можливість самореалізації», «професійні перспективи»

4. «Задоволеність собою»: включає оцінку задоволеності за шкалами «здоров'я», «зовнішність», «характер», «розум, здібності».

Показником за кожною шкалою є бал, що відповідає довжині шкали до позначки випробуваного. Максимальне значення – 10,0. Враховувалися як показники за кожною окремою шкалою, так і сума за кожним аспектом.

Опитувальник «Шкала позитивного та негативного афекту». Складається зі списку 20 слів, що описують емоційний стан. Випробовуваному пропонується оцінити кожне з них за 5-бальною шкалою щодо свого звичайного стану.

Виділяються дві шкали: позитивного та негативного афекту, до кожної з яких належать по 10 питань. Підраховувалися сума балів за кожною шкалою, а також різниця афектів (з показника позитивного афекту віднімали показник негативного).

При апробації методики авторами отримані такі дані: Позитивний афект:

Негативний афект: $M = 22,7$, $SD = 7,89$.

Методика «Шкала щастя»: складається з 2 блоків. У першому випробуваному пропонується по 10-бальній школі оцінити нормальний рівень відчуття щастя. У другому – розподілити 100% часу серед відчуття себе щасливим, нещасним та нейтральним.

Середня оцінка для дорослих за першим показником $M = 6,92$ ($SD = 1,75$).

Середній бал за показником часу у відсотках:

Відчуття себе щасливим – $M = 54,13\%$ ($SD = 21,52$);

Почуття себе нещасним – $M = 20,44\%$ ($SD = 14,69$);

Відчуття себе нейтральним – $M = 25,43\%$ ($SD = 16,52$).

Весь матеріал надавалися учасникам єдиним блоком у наступній послідовності: біографічна анкета, опитувальник каузальних орієнтацій, опитувальник «Сувереність психологічного простору», опитувальник для виміру задоволеності, опитувальник «Шкала позитивного та негативного афекту», методика «Шкала щастя».

Після збору інформації проводилася обробка даних із подальшою математичною обробкою та інтерпретацією отриманих даних.

Більше половини респондентів проживають окремо від батьків або родичів: 51% від усієї кількості учасників живуть у орендованому або власному житлі, 10% проживають у гуртожитку. Молоді люди, що становлять близько третини вибірки, живуть з батьками, лише двоє - у родичів або друзів. З усіх респондентів перебували у зареєстрованому шлюбі лише 7%, тоді як у цивільному-22%. Близько третини респондентів перебували у тривалих стосунках. На момент дослідження не перебували у парі, проте мали досвід стосунків 14% молодих людей. Не мали такого досвіду взагалі – 27%

Найменше у відсотковому співвідношенні молодих людей, які не мають досвіду роботи (17%). По 27% вибірки сформували респонденти, які не працюють, але мають досвід роботи та респонденти, які працюють не за фахом. Найбільша кількість учасників дослідження (29%) працюють за фахом. Цілком самостійно фінансово забезпечують себе трохи більше половини респондентів. Так само часто (22%) зустрічалися ті молоді люди, які повністю забезпечуються батьками, і ті, які отримують основне забезпечення від них, проте частково заробляють самі. 5% респондентів, що залишилися, забезпечують родичі або партнери. Середня тривалість самостійного фінансового забезпечення у вибірці становить 22 місяці. Максимальна –108 місяців. Середній вік отримання перших грошей в учасників дослідження-17,2 року, мінімальний-10 років, максимальний-23 роки. Середня тривалість самостійного проживання становила 2,5 року, а максимальна- 10 років. Невелика кількість молодих людей ніколи не роблять будь-яких самостійних дій у побуті: так, серед цих відповідей найбільша кількість респондентів (16 осіб) ніколи не оплачують рахунки самостійно. Помітно більше респондентів роблять усі досліджувані дії щонайменше іноді. Приблизно з рівною частотою зустрічаються молоді люди, які виявляють автономію в побуті часто чи завжди. Найбільш самостійні учасники дослідження у виборі дозвілля та в отриманні медичного обслуговування.

Наступний аспект автономії особистості, що вивчається нами, - суб'єктно-середовищний - полягає в суверенності та безпеці психологічного простору, цілісності особистісних кордонів. Для його вивчення ми скористалися методикою «Суверенність психологічного простору». Результати піддослідних були опрацьовані для отримання середніх показників за кожною шкалою.

Середні значення за шкалами суверенності психологічного простору у вибірці відповідають стандартним балам: немає тенденції ні надсуверенності, ні депривованості. Також можна помітити, що стандартні відхилення є досить високими за всіма вимірами. Отже, особливості суверенності психологічного простору визначаються індивідуальними відмінностями респондентів, є висковаріативними, залежить від особистого досвіду, а чи не від вікового періоду.

Третій аспект, що вивчається, - особистісно-мотиваційний - пов'язаний з особливостями мотиваційних систем особистості, що відображають переважну орієнтацію на зовнішні або внутрішні стимули при прийнятті рішень і прагнення їх реалізації в повсякденному житті. Для його вивчення було використано опитувальник каузальних орієнтацій, теоретичною основою якого є теорія самодетермінації. Були розраховані середні показники всім шкал методики та його співвідношень, тому автори методики підкреслюють, що важливо розглядати як вираженість каузальних орієнтацій, а й їх співвідношення. Найбільш вираженим у респондентів є показник автономної каузальної орієнтації, що свідчить про прояв внутрішньої мотивації у тому поведінці. Для учасників дослідження характерна тенденція відчувати почуття своєї компетентності та ґрунтуватися на власних мотивах у процесі прийняття рішень. Значно нижче показання за шкалою контролю: респонденти дещо рідше характеризують свою поведінку як орієнтоване зовнішні стимули, проте існує певний рівень потреби у контролі. Найнижчі значення були отримані за безособовою шкалою: випробувані рідше за інших вибирають відповіді, що характеризують їхню поведінку як «вивчену безпорадність», а рівень самодетермінації як мінімальний. Варіативність показників зовнішньої та

безособової шкали виражена більшою мірою, ніж варіативність результатів за шкалою автономії. За співвідношеннями шкал також видно перевагу показника автономної каузальної орієнтації з інших. Найбільш варіативна різниця автономної та безособової каузальних орієнтацій.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками аспектів автономії, що вивчаються, був використаний кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена). В аналізі брали участь усі показники суб'єктно-середовищного аспекту (всі шкали опитувальника «Суверенність психологічного простору»), усі показники особистісно-мотиваційного аспекту (всі каузальні орієнтації та їх співвідношення), а функціональний аспект включив кількісні показники з анкети та виділені фактори.

Між показниками функціонального аспекту та особистісно-мотиваційного аспекту автономії було виявлено значні взаємозв'язки. Шкала автономії позитивно пов'язана з фактором «Забезпечення власного комфорту»: люди із внутрішньою мотивацією незалежні у створенні сприятливих умов для себе. Безособова шкала негативно пов'язані з чинником «самостійне проживання», що свідчить у тому, що в домінуванні амотуючої субсистеми автономія у сфері забезпечення свого окремого проживання низька.

Безособова шкала негативно корелює з показниками суверенності соціальних зв'язків та території, а також із загальним показником. Отже, прояв поведінки на кшталт «вивченої безпорадності» в молоді пов'язані з порушенням кордонів їх психологічного простору ранньому віці. Домінування шкали автономії над безособовою позитивно пов'язані з показниками більшості вимірів суверенності психологічного простору. Таким чином, можливість виявляти автономію в безпечному середовищі в дитинстві позитивно пов'язана з високим рівнем самодетермінації, спираючись на себе при прийнятті рішень. Переважна більшість шкали контролю над безособовою шкалою пов'язане лише з показником суверенності території.

Максимальну позитивну оцінку отримали категорії, що відбивають різні сторони життя: «відносини з батьками», «стосунки з однолітками» та «власні

здібності». Найменша задоволеність простежується в оцінці романтичних відносин, фінансового стану та можливості самореалізації. Більшою мірою респонденти задоволені собою та сферою відносин з іншими. Найбільша варіативність відповідей спостерігається за шкалами «романтичні відносини» та «професійні перспективи».

Усі молоді люди, які завершили свою освіту, мають досвід роботи, а переважна більшість працювала на момент дослідження, причому частіше за фахом. У групі здобувачів вищої освіти лише третина працевлаштована (переважно не за фахом), і стільки ж здобувачів вищої освіти не має досвіду роботи взагалі.

За показником «фінансове забезпечення» також було виявлено очікувані відмінності. Понад 83% випускників повністю забезпечують самі, тоді як у здобувачів вищої освіти цей показник становить 17%. Учні переважно забезпечуються батьками, найчастіше повністю, а трохи рідше частково заробляють самі.

Усі молоді люди, які завершили свою освіту, мають досвід роботи, а переважна більшість працювала на момент дослідження, причому частіше за фахом. У групі здобувачів вищої освіти лише третина працевлаштована (переважно не за фахом), і стільки ж здобувачів вищої освіти не має досвіду роботи взагалі.

За показником «фінансове забезпечення» також було виявлено очікувані відмінності. Понад 83% випускників повністю забезпечують самі, тоді як у здобувачів вищої освіти цей показник становить 17%. Здобувачі вищої освіти переважно забезпечуються батьками, найчастіше повністю, а трохи рідше частково заробляють самі.

Достовірно розрізняються дані груп і за показником «місце проживання». Половина групи здобувачів вищої освіти проживає разом із батьками, і лише 24% проживають у окремому житлі. Для випускників характерний інший розподіл: лише п'ята частина продовжує жити з батьками, більшість (75%) проживають в окремій квартирі

Фактор 1 "Самостійне проживання" позитивно пов'язаний з афективним компонентом суб'єктивного благополуччя. Таким чином, молоді люди, які мають більше досвіду та навичок самостійного проживання, частіше переживають позитивні емоції. Фактор 2 «Забезпечення власного комфорту» позитивно корелює із задоволеністю своїм фінансовим становищем: мабуть, молоді люди, які не мають фінансових труднощів, мають більше можливостей планувати дозвілля. Фактор 3 «Самостійне фінансове забезпечення» та задоволеність фінансовим становищем пов'язані негативно. Це можна пояснити незадоволеністю молодих людей власним заробітком та відсутністю сторонньої допомоги, адже вони змушені самі себе забезпечувати, а на початку професійного шляху заробіток найчастіше невисокий. Фактор 4 «Прояв самостійності в особистому просторі» має більше негативних зв'язків із показниками благополуччя. Так, він негативно пов'язаний і з переживанням позитивного афекту, і з рівнем щастя, і із задоволеністю собою. Молоді люди, які обмежують свою автономію, вибудовують дистанцію із суспільством схили рідше відчувати позитивні емоції та задоволеність собою.

Для здобувачів вищої освіти найважливішою є автономія, виражена в суверенності їхнього простору та самодетермінації. Предикторами для афективного компонента суб'єктивного добробуту є і зовнішня каузальна орієнтація і внутрішня, отже, для респондентів найважливіше мати виражену мотиваційну систему (на відміну безособової шкали), та її спрямованість (на власні мотиви чи норми суспільства) менш важлива. Отримані результати можна пояснити і тим, що в досліджуваному періоді відбувається становлення молоді людини як самостійного члена суспільства, тому прагнення відповідності зовнішнім вимогам виражене не менше, ніж прагнення приймати рішення з опорою лише на себе.

Фактори функціональної автономії не є предикторами для суб'єктивного благополуччя в цій групі, що свідчить про те, що для здобувачів вищої освіти мати можливість виявляти свою самостійність у повсякденному житті для

позитивних переживань не так важливо, як бути незалежним у прийнятті рішень, мати можливість реалізовувати свою активність.

Для випускників, так само як і для здобувачів вищої освіти, велике значення для переживання щастя відіграє виразність особистісно-мотиваційного та суб'єктно-середовищного аспекту автономії. Однак для цієї вікової групи предикторами суб'єктивного благополуччя є фактори функціональної автономії. З часом для молодих людей стає значущим не лише переживання себе як автономної особистості, а й реальний прояв своєї самостійності та незалежності у повсякденному житті. Позитивний вплив фактору 1, що є найбільш змістовним і відображає самостійність відразу в кількох сферах життя, це підтверджує. Негативний вплив фактору 3 «самостійне фінансове забезпечення» можна пояснити тим, що молоді люди, які не мають жодної фінансової підтримки, можуть бути незадоволені своїм фінансовим становищем, що серйозно позначається на задоволеності життям.

На всі три інтегральні характеристики суб'єктивного благополуччя впливає показник суверенності психологічного простору. З цього можна дійти висновку, що суб'єктно-середовищний аспект є найважливішим у переживанні благополуччя в досліджуваному періоді. З показників особистісно-мотиваційного аспекту найбільше впливають шкали зовнішньої і безособової мотивації, і навіть їх співвідношення. Негативний вплив безособової каузальної орієнтації свідчить про значимість наявності мотивації, тенденції до самодетермінації для молодих людей, негативний вплив на їх благополуччя поведінки на кшталт «вивченої безпорадності». Позитивний вплив шкали контролю на переживанні щастя можуть свідчити про спрямованість молодих людей на отримання суспільного визнання, важливість відповідності зовнішнім нормам. Вплив функціонального аспекту виявився у впливі лише одного фактору, проте він є інтегральним та відображає різні складові функціональної автономії. Для переживання позитивних афектів у досліджуваному періоді виявилися важливі характеристики самостійності, переважно пов'язані з самостійним проживанням.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ В АСПЕКТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Мета, принципи, критерії ефективності програми розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості

Метою даної програми є створення психологічного фреймворку для систематичного розвитку особистісної автономії в період ранньої дорослості, з фокусом на підвищенні суб'єктивного благополуччя. Програма спрямована на підтримку індивідів у формуванні стійкого внутрішнього локусу контролю та особистісної ефективності.

Принципи програми:

- розвиток індивідуальних ресурсів. Програма базується на врахуванні та розвитку унікальних когнітивних та емоційних ресурсів кожного учасника програми,
- стимулювання саморегуляції. В програмі акцентується увага на розвитку навичок саморегуляції, яка включає стресостійкість та емоційну стабільність, що сприяє підтримці психічного здоров'я,
- етапність та індивідуалізація. Реалізація програми передбачає послідовний процес, який враховує фази ранньої дорослості, та адаптується до індивідуальних потреб та розвитку учасників програми.
- психологічна підтримка. Програма передбачає забезпечення систематичної психологічної підтримки учасників з метою допомоги у вирішенні конфліктів, особистісних проблем та покращення психічного самопочуття.

Критерії ефективності програми:

– зростання самостійності та відповідальності. Оцінюється за рівнем самостійності та відповідальності учасників у прийнятті рішень та управлінні власним життям,

– покращення психічного здоров'я. Визначається за змінами в рівні стресу, тривожності та депресії, а також підвищенням загального психічного благополуччя.

– збільшення рівня задоволення від життя. Вимірюється зростанням рівня задоволення від особистого та соціального життя.

– розвиток особистісних компетенцій. Визначається розширенням набору особистісних компетенцій, таких як емпатія, адаптаційність та соціальна компетентність.

Психологічна програма розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості представляє собою комплексний та обґрунтований підхід до підтримки особистісного росту та самовизначення учасників програми. Програма заснована на принципах індивідуалізації, етапності та психологічної підтримки і спрямована на розвиток ключових компетенцій, які сприяють формуванню стійкої самостійності та забезпеченню психічного благополуччя особистості.

Критерії ефективності програми, визначені з урахуванням психологічних, емоційних та соціальних аспектів, та дозволяють об'єктивно виміряти досягнення поставлених цілей. Зростання рівня самостійності, покращення психічного здоров'я та підвищення рівня задоволення від життя є важливими показниками успішності програми.

Загальний підхід до розробки та реалізації програми враховує індивідуальні особливості учасників, створюючи умови для їхнього оптимального розвитку. Такий підхід покликаний сприяти сталому підвищенню рівня особистісної автономії та суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості.

3.2. Елементи психологічної програми розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості

До основних елементів програми відносяться:

1. діагностика особистості. Проведення тестування, інтерв'ювання та анкетування для визначення індивідуальних особливостей, цінностей та особистісного потенціалу кожного учасника програми.

Тестування особистості може бути різноманітним за своєю призначеністю та підходами:

1. психометричні тести: оцінюють конкретні психічні характеристики, такі як інтелект, темперамент, та інші аспекти особистості,

2. проєктивні тести: забезпечують можливість особистості виразити свої внутрішні переживання та конфлікти через тлумачення абстрактних зображень чи сцен,

3. анкети для самооцінки особистості: оцінюють, як особа сама сприймає свої власні характеристики та риси,

4. соціометричні тести: досліджують взаємодії та стосунки особистості з іншими членами групи чи соціального оточення.

Проведення тестування особистості може допомогти психологам отримати об'єктивну інформацію про особистісні характеристики, що важливо для створення індивідуальних програм розвитку, оцінки потенційних труднощів та визначення оптимальних стратегій психологічної підтримки.

1. мета та завдання: створення конкретної мети, такої як «підвищити рівень самореалізації та емоційної стійкості» з визначенням завдань для її досягнення,

2. тематичні модулі: розробка конкретних тематичних модулів, наприклад, «управління стресом», «розвиток міжособистісних навичок», з обговоренням конкретних стратегій та методів.

3. психологічна підтримка: індивідуальні консультації та групові сесії, де учасники можуть висловити свої турботи та отримати специфічні поради.

4. практичні вправи: використання конкретних вправ, таких як техніки медитації, завдання на самоаналіз та практичні сценарії для розвитку необхідних навичок:

- техніки медитації. Мета: зниження рівня стресу та покращення емоційного стану. Вправа: «зосереджене дихання». Учасники виконують медитаційні вправи, надаючи увагу своєму диханню,

- завдання на самоаналіз. Мета: розвиток самоусвідомленості та розуміння власних потреб та цінностей. Вправа: «листівка до себе». Учасники пишуть листівки собі, визначаючи свої цілі та сподівання від програми та аналізуючи свої потреби,

- практичні сценарії для розвитку соціальних навичок. Мета: збільшення ефективності комунікації та покращення взаємин з іншими. Вправа: «рольова гра». Учасники грають ролі в реальних сценаріях взаємодії, де вони вирішують конфлікти та розвивають навички ефективного спілкування,

- техніки розвитку саморегуляції. Мета: формування навичок управління емоціями та стресом. Вправа: «прогресивне м'язове розслаблення». Учасники використовують техніки поетапного розслаблення м'язів для зниження фізичного та психологічного напруження,

- завдання на розвиток самостійності. Мета: збільшення незалежності та впевненості в прийнятті рішень. Вправа: "щоденник рішень". Учасники ведуть щоденник, фіксуючи рішення, які вони приймають, та рефлексії щодо їхнього впливу на їхнє життя,

Кожна з цих вправ спрямована на конкретні аспекти розвитку особистісної автономії, такі як саморегуляція, самоусвідомленість, соціальні навички та незалежність. Під час використання цих вправ учасники можуть отримати конкретні навички та стратегії для підтримки свого особистісного розвитку.

5.групова динаміка: організація групових діалогів, взаємних обговорень та вправ, що сприяють побудові підтримуючого та довірливого середовища,

– групові діалоги: регулярно проводяться групові зустрічі з чітко визначеними темами для обговорення. Тема: «самостійність у прийнятті рішень». Вправа: «кругова дискусія» - учасники обговорюють власні думки та досвід, використовуючи вказані запитання. Обговорення в групі. Сприяння взаємному обміну думками та враженнями між учасниками. Тема: «які виклики ви відчуваєте у процесі самоствердження?» Вправа: "ділімося враженнями" - учасники діляться своїми досвідом та надають підтримку один одному,

– спільні вправи на розвиток взаєморозуміння: залучення учасників до спільних вправ, що сприяють розумінню та підтримці. Вправа: «партнерське слухання» - учасники слухають одне одного, висловлюючи підтримку та розуміння,

– групові рефлексії: спільні сесії аналізу подій та висвітлення позитивних моментів. Запитання: «що ми можемо вивчити з досвіду один одного?» Вправа: «коло позитивного» - учасники діляться позитивними враженнями від взаємодії у групі,

– вправи на збудження емпатії: використання вправ, що розвивають емпатію та співчуття. Вправи: «обличчя емоцій» - учасники розпізнають емоції на обличчях один одного та обговорюють їх,

– розбудова спільної мети: визначення спільних цілей для розвитку особистісної автономії. Вправа: «створення стіни мрій» - учасники разом визначають свої основні цілі та амбіції,

Ці практики сприяють побудові підтримуючого та довірливого середовища, де учасники можуть відкрито ділитися своїми думками, отримувати підтримку від групи та взаємно зростати в процесі особистісного розвитку.

6.моніторинг та оцінка: використання конкретних метрик, таких як шкала самооцінки та анкет, для вимірювання прогресу та коригування за необхідності програми,

7.адаптація програми: внесення змін у програму відповідно до зміни потреб та результатів моніторингу для оптимального підходу до розвитку.

8.рефлексія та самоаналіз: стимулювання регулярних самостійних вправ на рефлексію та аналіз досягнень для забезпечення глибокого розуміння власного розвитку,

9.заключна оцінка: проведення фінальної оцінки, враховуючи усі аспекти програми та визначення дальших кроків для підтримки досягнутого прогресу

Програма фокусується на глибокому аналізі особистісних особливостей, щоб визначити індивідуальні потреби та ресурси. Чітко сформульовані тематичні модулі та завдання дозволяють учасникам зосередитися на конкретних аспектах розвитку, таких як стресостійкість, соціальні навички та самооцінка.

Програма надає широкий спектр підтримки, включаючи психологічні консультації, групові вправи та систематичний моніторинг прогресу. Групова динаміка та можливість обміну досвідом сприяють створенню підтримуючого середовища для учасників програми.

Оцінка та рефлексія як частина програми, надає учасникам можливість систематично оцінювати свій прогрес та здійснювати корекцію. Програма гнучка, здатна адаптуватися до змін потреб учасників, забезпечуючи максимальний розвиток особистості в період ранньої дорослості.

Таким чином програма, спрямована на досягнення конкретних цілей розвитку особистісної автономії та суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості.

Висновок по розділу 3.

1. Психологічна програма розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості представляє собою комплексний та обґрунтований підхід до підтримки особистісного росту та самовизначення учасників програми. Програма заснована на принципах індивідуалізації, етапності та психологічної підтримки і спрямована на розвиток ключових компетенцій, які сприяють формуванню стійкої самостійності та забезпеченню психічного благополуччя особистості.

Критерії ефективності програми, визначені з урахуванням психологічних, емоційних та соціальних аспектів, та дозволяють об'єктивно виміряти досягнення поставлених цілей. Зростання рівня самостійності, покращення психічного здоров'я та підвищення рівня задоволення від життя є важливими показниками успішності програми.

Загальний підхід до розробки та реалізації програми враховує індивідуальні особливості учасників, створюючи умови для їхнього оптимального розвитку. Такий підхід покликаний сприяти сталому підвищенню рівня особистісної автономії та суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості.

2. До основних елементів програми відносяться:

1. діагностика особистості. Проведення тестування, інтерв'ювання та анкетування для визначення індивідуальних особливостей, цінностей та особистісного потенціалу кожного учасника програми.

2. мета та завдання: створення конкретної мети, такої як «підвищити рівень самореалізації та емоційної стійкості» з визначенням завдань для її досягнення,

3. тематичні модулі: розробка конкретних тематичних модулів, наприклад, «управління стресом», «розвиток міжособистісних навичок», з обговоренням конкретних стратегій та методів.

4. психологічна підтримка: індивідуальні консультації та групові сесії, де учасники можуть висловити свої турботи та отримати специфічні поради.

5. практичні вправи: використання конкретних вправ, таких як техніки медитації, завдання на самоаналіз та практичні сценарії для розвитку необхідних навичок.

6. групова динаміка: організація групових діалогів, взаємних обговорень та вправ, що сприяють побудові підтримуючого та довірливого середовища,

7. моніторинг та оцінка: використання конкретних метрик, таких як шкала самооцінки та анкет, для вимірювання прогресу та коригування за необхідності програми,

8. адаптація програми: внесення змін у програму відповідно до зміни потреб та результатів моніторингу для оптимального підходу до розвитку.

9. рефлексія та самоаналіз: стимулювання регулярних самотійних вправ на рефлексію та аналіз досягнень для забезпечення глибокого розуміння власного розвитку,

10. заключна оцінка: проведення фінальної оцінки, враховуючи усі аспекти програми та визначення дальших кроків для підтримки досягнутого прогресу

Програма фокусується на глибокому аналізі особистісних особливостей, щоб визначити індивідуальні потреби та ресурси. Чітко сформульовані тематичні модулі та завдання дозволяють учасникам зосередитися на конкретних аспектах розвитку, таких як стресостійкість, соціальні навички та самооцінка.

ВИСНОВКИ

автономія виходить за межі особистості і починає включати і зміст середовища, яке переживається особистістю як щось належне їй і представляє цінність. Суверенність психологічного простору окреслюється цілісністю його кордонів, супроводжувана переживанням почуття безпеки, і протиставляється депривованості. Підтримання суверенності простору іншими людьми дозволяє людині реалізувати своє декларація про авторство у житті, сприяє задоволенню потреби в автономії, що у ранньому віці є фундаментом у розвиток самостійності. Можливим також описати і структуру психологічного простору, виділяючи у ньому незалежні виміри: фізичне тіло, звички, соціальне оточення, територію, особисті речі та цінності.

Можна виділити три аспекти автономії:

об'єктно-середовищний, що визначає стан меж психологічного простору особистості, суверенність певних вимірів суб'єктивної реальності, функціональний аспект, що характеризує поведінкову незалежність особистості і включає у собі самостійність у створенні власного побуту та підтримці життєдіяльності, його вміння самостійно вирішувати поточні поставлені завдання та проблеми, особистісно-мотиваційний аспект, який описує автономію в термінах теорії самодетермінації і включає вивчення каузальних орієнтацій.

Автономні люди демонструють вищий рівень психологічного здоров'я. Крім того, високий рівень виразності автономії позитивно позначається на успіхах людини у її навчальній та професійній діяльності, а також на її здатності вибудувувати міжособистісні стосунки.

суб'єктивному благополуччі виділяють три основні компоненти: когнітивний (рефлексивний) та афективний.

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя є сукупність знань індивіда про деякі аспекти свого життя та їх оцінку. Найчастіше цей компонент називається «задоволеністю».

Задоволеність визначається як складна, динамічна соціально-психологічна освіта, заснована на інтеграції когнітивних і емоційно-вольових процесів, що характеризується суб'єктивним емоційно-оцінним ставленням силою, що сприяє дії, пошуку, внутрішніми та зовнішніми об'єктами. У структурі задоволеності виділяють безліч різних аспектів, основними їх є: професійна задоволеність, задоволеність взаємовідносинами, задоволеність собою, задоволеність потреб. Слід підкреслити, що для молодих людей найважливішим аспектом є задоволеність взаємовідносинами.

Іноді вчені поділяють знання та оцінку як два різні компоненти: сукупність уявлень про своє життя визначається як когнітивний компонент, а їх переживання та оцінка як когнітивно-афективний компонент .

Афективний компонент включає сукупність переживань особистості. Найчастіше у цьому контексті розглядається різниця позитивного і негативного афектів чи загальне визначення свого нормального стану.

У вивченні цього компонента акцент робиться саме на «звичайному» стані індивіда: вивчається те, як добробут виявляється у стабільних афективних структурах. У цьому компоненті підкреслюється як важливість високого рівня позитивного афекту, так і низький рівень вираженості негативних переживань. Тому щодо психологічного добробуту вимірюється як вираженість позитивних емоцій, а й різниця позитивного і негативного афектів.

3. Третій компонент (соціально-психологічний), пов'язаний із уявленнями про благополуччя у конкретних культурах. Не можна заперечувати той факт, що на оцінку та відповідні переживання від неї впливатимуть встановлені у культурі норми: для оцінювання людині необхідно порівнювати з наявним у суспільстві еталоном, який формується у свідомості людини з дитинства. Таким чином, третій компонент безпосередньо впливає на перші два. Деякі вчені виділяють і поведінковий компонент, який визначається поведінкою, характерною для переживання благополуччя, але воно скоріше є наслідком, ніж складником феномена, що вивчається.

Феномен благополуччя багато в чому визначає загальне самопочуття і настрої людини. Високий рівень суб'єктивного благополуччя не тільки приносить безпосередні позитивні переживання, а й позитивно впливає на здоров'я. Наслідки, як правило, фіксуються у поведінці: дослідження показують і те, що поведінка людей з різним рівнем благополуччя відрізняється

ання дорослості характеризується одночасним досягненням фізичної, статевої, громадянської та інтелектуальної зрілості, проте спостерігається гетерохронність особистісного розвитку. Сприйняття свого віку молодими людьми характеризується як досить точне: суб'єктивний вік у молоді відрізняється від хронологічного незначно. У афективній сфері молоді відзначаються тенденції підліткового віку: емоції переживаються інтенсивно, ставлення себе багато в чому залежить від зовнішньої оцінки. Важливими завданнями є формування ціннісного фундаменту особистості – стає стабільною система цінностей молодого людини, що починають зміцнюватись інтереси при їх належному розвитку. Крім того, період молодості наповнений різними філософськими роздумами, екзистенційними переживаннями, що сприяє формуванню уявлень про сенс життя, своє особисте призначення. Важливим є і формування власного та унікального ставлення до навколишнього світу.

Безумовно, серйозні завдання на початку періоду дорослості не можуть не супроводжуватись кризовими переживаннями. Час дорослості починається з кризового періоду – перебуванням у кризі юності. Перед молодими людьми постає необхідність доводити свою спроможність, здійснювати серйозні життєві вибори самостійно, не маючи такого досвіду раніше. Безліч кризових переживань обумовлено розчаруванням: реальність часто не відповідає уявленням, а позитивні очікування йдуть у тінь від важкості відповідальності. Перші серйозні роздуми про сенс життя, дані буття сприяють переживанню молодими людьми екзистенційних криз. Професійне навчання у період ранньої дорослості пов'язане з кризами студентства: виділяють кризу адаптації

першокурсника, кризу професійної ідентичності третьокурсника, кризу адаптації випускника.

Благополучне завершення періоду ранньої дорослості включає прийняття важливих життєвих рішень, що впливають на функціонування людини в суспільстві, її професійну реалізацію, сімейні відносини. Те, який шлях буде обрано людиною, визначає значні особливості її подальшого життя. Позитивне вирішення завдань молодості з опорою на особистісну автономію, таким чином, стає фундаментом успішної самореалізації людини у віці.

етою даного дослідження є вивчення показників автономії особистості у співвідношенні з вираженістю суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти та молодих людей, які закінчили навчання в університеті.

Завдання дослідження:

Вивчити рівневі та структурні характеристики автономії особистості молодих людей загалом по групі, а також вікові та статеві відмінності у рівні автономії особистості.

ивчити рівневі характеристики суб'єктивного благополуччя молодих людей загалом за вибіркою та вивити вікові та статеві відмінності за цим параметром.

ивчити взаємозв'язок показників автономії особистості та суб'єктивного благополуччя.

ивчити вплив чинників особистісної автономії на суб'єктивне благополуччя молоді.

Гіпотезу дослідження склали такі припущення:

снує позитивний взаємозв'язок між рівнем виразності особистісної автономії молодих людей та їх суб'єктивним благополуччям.

снують вікові відмінності у рівні виразності особистісної автономії у здобувачів вищої освіти з курсу та молодих людей, які завершили своє навчання в університеті.

оказники автономії можуть відрізнятися у чоловіків та жінок.

Вибірка складалася із 100 молодих людей, середній вік яких 21,9 року. Серед них 50 жінок та 50 чоловіків. У загальній вибірці було виділено групу

здобувачів вищої освіти третього курсу та групу випускників закладу вищої освіти, для того, щоб мати можливість порівняти характеристики молодих людей різного віку, які перебувають на різних етапах соціалізації: здобувачі вищої освіти та випускники закладу вищої освіти, які вступили в період активної самостійної самореалізації. Першу групу склали 50 респондентів, які були здобувачами вищої освіти третього курсу освітніх програм психологія, право, туризм, Дніпровського гуманітарного університету. Серед них 25 чоловіків та 25 жінок. Середній вік учасників – 20,3 роки.

Друга група включила 50 респондентів, які вже завершили свою освіту у вишах. Цю групу склали 25 чоловіків та 25 жінок. Їхній середній вік-23,9 року.

Для вивчення різних аспектів автономії особистості використовувалися: Біографічна анкета: включає 13 пунктів і спрямована на виявлення рівня самостійності в побуті, ступеня соціальної активності, рівня матеріальної незалежності, які розглядаються як поведінкові аспекти автономії.

питувальник каузальних орієнтацій – адаптована версія «Шкали загальної каузальної орієнтації» Е. Дечі та Р. Райана, заснованої на теорії самодетермінації. Опитувальник складається з 26 питань із 3 варіантами дій, кожному з яких можна присудити різний ступінь ймовірності від 1 до 7. Кожен із варіантів відповідає певній каузальній орієнтації: внутрішній, зовнішній чи безособовий.

Шкала автономії (внутрішньої каузальної орієнтації) відбиває самостійний і усвідомлений вибір людиною ліній своєї поведінки. Люди з високими показниками за цією шкалою відчують компетентність, впевненість у своїх рішеннях, ґрунтуються на своїх особистих мотивах, добре реагують на зміни в зовнішньому середовищі.

Шкала контролю (зовнішня каузальна орієнтація) характеризує тенденцію особистості діяти відповідно до зовнішніх стимулів, а чи не своїми внутрішніми мотивами. Такі люди часто відчують потребу в управлінні ззовні. Незважаючи на їхню схильність до мотивації досягнення, автори відзначають у них нестачу самодетермінації.

Безособова каузальна орієнтація визначає низький рівень самодетермінації в людини. Люди з цим типом автономії демонструють шаблонну поведінку та віру у свою беспорядність. Вони вважають, що середовище ніяк не змінюється під їхнім впливом, а більшість подій мають випадкову природу.

Опитувальник Суверенність психологічного простору, що складається з 67 тверджень, які стосуються особливостей психологічного простору опитуваного в період дитинства. За згоду із затвердженням присуджується або забирається один бал залежно від знака ключа. Таким чином, високі показники свідчать про суверенність простору, яка описується як поведінка суб'єкта відповідно до його переконань та характеризується відчуттям безпечного та комфортного буття в наявних умовах. Протилежним конструктом є депривірованість, яка описується переживаннями відчуження, відстороненості від реальності, а також відчуттями порушення меж суб'єкта.

Крім показників за кожною шкалою розраховується сума за всіма шкалами, що відображає загальну суверенність психологічного простору (СПП). Норми для юнаків $M=22,5$, $\sigma=20$, для дівчат $M=19,5$, $\sigma=21$.

Для вивчення рівня суб'єктивного благополуччя використовувалися: питувач для виміру задоволеності різними сторонами життя, спеціально розроблений для даного дослідження. Включає графічні шкали, на яких необхідно позначити рівень своєї задоволеності тією чи іншою характеристикою життя опитуваного.

Було виділено тринадцять шкал, які відносяться до чотирьох аспектів життя:

1. «Задоволеність відносинами»: включає оцінку задоволеності за шкалами «відносини з батьками», «відносини з однолітками», «романтичні відносини».
2. «Задоволеність побутом»: включає оцінку задоволеності за шкалами «житлові умови», «фінансове становище», «проведення дозвілля».

3. «Задоволеність професійною сферою»: включає оцінку задоволеності за шкалами «процес навчання», «можливість самореалізації», «професійні перспективи»

4. «Задоволеність собою»: включає оцінку задоволеності за шкалами «здоров'я», «зовнішність», «характер», «розум, здібності».

Показником за кожною шкалою є бал, що відповідає довжині шкали до позначки випробуваного. Максимальне значення – 10,0. Враховувалися як показники за кожною окремою шкалою, так і сума за кожним аспектом.

Опитувальник «Шкала позитивного та негативного афекту». Складається зі списку 20 слів, що описують емоційний стан. Випробовуваному пропонується оцінити кожне з них за 5-бальною шкалою щодо свого звичайного стану.

Виділяються дві шкали: позитивного та негативного афекту, до кожної з яких належать по 10 питань. Підраховувалися сума балів за кожною шкалою, а також різниця афектів (з показника позитивного афекту віднімали показник негативного).

При апробації методики авторами отримані такі дані: Позитивний афект:

Негативний афект: $M = 22,7$, $SD = 7,89$.

Методика «Шкала щастя»: складається з 2 блоків. У першому випробуваному пропонується по 10-бальній школі оцінити нормальний рівень відчуття щастя. У другому – розподілити 100% часу серед відчуття себе щасливим, нещасним та нейтральним.

Середня оцінка для дорослих за першим показником $M = 6,92$ ($SD = 1,75$).

Середній бал за показником часу у відсотках:

Відчуття себе щасливим – $M = 54,13\%$ ($SD = 21,52$);

Почуття себе нещасним – $M = 20,44\%$ ($SD = 14,69$);

Відчуття себе нейтральним – $M = 25,43\%$ ($SD = 16,52$).

Весь матеріал надавалися учасникам єдиним блоком у наступній послідовності: біографічна анкета, опитувальник каузальних орієнтацій, опитувальник «Сувереність психологічного простору», опитувальник для

виміру задоволеності, опитувальник «Шкала позитивного та негативного афекту», методика «Шкала щастя».

Після збору інформації проводилася обробка даних із подальшою математичною обробкою та інтерпретацією отриманих даних.

Більше половини респондентів проживають окремо від батьків або родичів: 51% від усієї кількості учасників живуть у орендованому або власному житлі, 10% проживають у гуртожитку. Молоді люди, що становлять близько третини вибірки, живуть з батьками, лише двоє - у родичів або друзів. З усіх респондентів перебували у зареєстрованому шлюбі лише 7%, тоді як у цивільному-22%. Близько третини респондентів перебували у тривалих стосунках. На момент дослідження не перебували у парі, проте мали досвід стосунків 14% молодих людей. Не мали такого досвіду взагалі – 27%. Найменше у відсотковому співвідношенні молодих людей, які не мають досвіду роботи (17%). По 27% вибірки сформували респонденти, які не працюють, але мають досвід роботи та респонденти, які працюють не за фахом. Найбільша кількість учасників дослідження (29%) працюють за фахом. Цілком самостійно фінансово забезпечують себе трохи більше половини респондентів. Так само часто (22%) зустрічалися ті молоді люди, які повністю забезпечуються батьками, і ті, які отримують основне забезпечення від них, проте частково заробляють самі. 5% респондентів, що залишилися, забезпечують родичі або партнери. Середня тривалість самостійного фінансового забезпечення у вибірці становить 22 місяці. Максимальна –108 місяців. Середній вік отримання перших грошей в учасників дослідження-17,2 року, мінімальний-10 років, максимальний-23 роки. Середня тривалість самостійного проживання становила 2,5 року, а максимальна- 10 років. Невелика кількість молодих людей ніколи не роблять будь-яких самостійних дій у побуті: так, серед цих відповідей найбільша кількість респондентів (16 осіб) ніколи не оплачують рахунки самостійно. Помітно більше респондентів роблять усі досліджувані дії щонайменше іноді. Приблизно з рівною частотою зустрічаються молоді люди, які виявляють автономію в побуті часто чи завжди.

Найбільш самостійні учасники дослідження у виборі дозвілля та в отриманні медичного обслуговування.

Наступний аспект автономії особистості, що вивчається нами, - суб'єктно-середовищний - полягає в суверенності та безпеці психологічного простору, цілісності особистісних кордонів. Для його вивчення ми скористалися методикою «Суверенність психологічного простору». Результати піддослідних були опрацьовані для отримання середніх показників за кожною шкалою.

Середні значення за шкалами суверенності психологічного простору у вибірці відповідають стандартним балам: немає тенденції ні надсуверенності, ні депривованості. Також можна помітити, що стандартні відхилення є досить високими за всіма вимірами. Отже, особливості суверенності психологічного простору визначаються індивідуальними відмінностями респондентів, є висковаріативними, залежить від особистого досвіду, а чи не від вікового періоду.

Третій аспект, що вивчається, - особистісно-мотиваційний - пов'язаний з особливостями мотиваційних систем особистості, що відображають переважну орієнтацію на зовнішні або внутрішні стимули при прийнятті рішень і прагнення їх реалізації в повсякденному житті. Для його вивчення було використано опитувальник каузальних орієнтацій, теоретичною основою якого є теорія самодетермінації. Були розраховані середні показники всім шкал методики та його співвідношень, тому автори методики підкреслюють, що важливо розглядати як вираженість каузальних орієнтацій, а й їх співвідношення. Найбільш вираженим у респондентів є показник автономної каузальної орієнтації, що свідчить про прояв внутрішньої мотивації у тому поведінці. Для учасників дослідження характерна тенденція відчувати почуття своєї компетентності та ґрунтуватися на власних мотивах у процесі прийняття рішень. Значно нижче показання за шкалою контролю: респонденти дещо рідше характеризують свою поведінку як орієнтоване зовнішні стимули, проте існує певний рівень потреби у контролі. Найнижчі значення були отримані за безособовою шкалою: випробувані рідше за інших вибирають відповіді, що

характеризують їхню поведінку як «вивчену безпорадність», а рівень самодетермінації як мінімальний. Варіативність показників зовнішньої та безособової шкали виражена більшою мірою, ніж варіативність результатів за шкалою автономії. За співвідношеннями шкал також видно перевагу показника автономної каузальної орієнтації з інших. Найбільш варіативна різниця автономної та безособової каузальних орієнтацій.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками аспектів автономії, що вивчаються, був використаний кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена). В аналізі брали участь усі показники суб'єктно-середовищного аспекту (всі шкали опитувальника «Суверенність психологічного простору»), усі показники особистісно-мотиваційного аспекту (всі каузальні орієнтації та їх співвідношення), а функціональний аспект включив кількісні показники з анкети та виділені фактори.

Між показниками функціонального аспекту та особистісно-мотиваційного аспекту автономії було виявлено значні взаємозв'язки. Шкала автономії позитивно пов'язана з фактором «Забезпечення власного комфорту»: люди із внутрішньою мотивацією незалежні у створенні сприятливих умов для себе. Безособова шкала негативно пов'язані з чинником «самостійне проживання», що свідчить у тому, що в домінуванні амотуючої субсистеми автономія у сфері забезпечення свого окремого проживання низька.

Безособова шкала негативно корелює з показниками суверенності соціальних зв'язків та території, а також із загальним показником. Отже, прояв поведінки на кшталт «вивченої безпорадності» в молоді пов'язані з порушенням кордонів їх психологічного простору ранньому віці. Домінування шкали автономії над безособовою позитивно пов'язані з показниками більшості вимірів суверенності психологічного простору. Таким чином, можливість виявляти автономію в безпечному середовищі в дитинстві позитивно пов'язана з високим рівнем самодетермінації, спираючись на себе при прийнятті рішень. Переважна більшість шкали контролю над безособовою шкалою пов'язане лише з показником суверенності території.

Максимальну позитивну оцінку отримали категорії, що відбивають різні сторони життя: «відносини з батьками», «стосунки з однолітками» та «власні здібності». Найменша задоволеність простежується в оцінці романтичних відносин, фінансового стану та можливості самореалізації. Більшою мірою респонденти задоволені собою та сферою відносин з іншими. Найбільша варіативність відповідей спостерігається за шкалами «романтичні відносини» та «професійні перспективи».

Усі молоді люди, які завершили свою освіту, мають досвід роботи, а переважна більшість працювала на момент дослідження, причому частіше за фахом. У групі здобувачів вищої освіти лише третина працевлаштована (переважно не за фахом), і стільки ж здобувачів вищої освіти не має досвіду роботи взагалі.

За показником «фінансове забезпечення» також було виявлено очікувані відмінності. Понад 83% випускників повністю забезпечують самі, тоді як у здобувачів вищої освіти цей показник становить 17%. Учні переважно забезпечуються батьками, найчастіше повністю, а трохи рідше частково заробляють самі.

Усі молоді люди, які завершили свою освіту, мають досвід роботи, а переважна більшість працювала на момент дослідження, причому частіше за фахом. У групі здобувачів вищої освіти лише третина працевлаштована (переважно не за фахом), і стільки ж здобувачів вищої освіти не має досвіду роботи взагалі.

За показником «фінансове забезпечення» також було виявлено очікувані відмінності. Понад 83% випускників повністю забезпечують самі, тоді як у здобувачів вищої освіти цей показник становить 17%. Здобувачі вищої освіти переважно забезпечуються батьками, найчастіше повністю, а трохи рідше частково заробляють самі.

Достовірно розрізняються дані груп і за показником «місце проживання». Половина групи здобувачів вищої освіти проживає разом із батьками, і лише 24% проживають у окремому житлі. Для випускників

характерний інший розподіл: лише п'ята частина продовжує жити з батьками, більшість (75%) проживають в окремій квартирі

Фактор 1 "Самостійне проживання" позитивно пов'язаний з афективним компонентом суб'єктивного благополуччя. Таким чином, молоді люди, які мають більше досвіду та навичок самостійного проживання, частіше переживають позитивні емоції. Фактор 2 «Забезпечення власного комфорту» позитивно корелює із задоволеністю своїм фінансовим становищем: мабуть, молоді люди, які не мають фінансових труднощів, мають більше можливостей планувати дозвілля. Фактор 3 «Самостійне фінансове забезпечення» та задоволеність фінансовим становищем пов'язані негативно. Це можна пояснити незадоволеністю молодих людей власним заробітком та відсутністю сторонньої допомоги, адже вони змушені самі себе забезпечувати, а на початку професійного шляху заробіток найчастіше невисокий. Фактор 4 «Прояв самостійності в особистому просторі» має більше негативних зв'язків із показниками благополуччя. Так, він негативно пов'язаний і з переживанням позитивного афекту, і з рівнем щастя, і із задоволеністю собою. Молоді люди, які обмежують свою автономію, вибудовують дистанцію із суспільством схили рідше відчувати позитивні емоції та задоволеність собою.

Для здобувачів вищої освіти найважливішою є автономія, виражена в суверенності їхнього простору та самодетермінації. Предикторами для афективного компонента суб'єктивного добробуту є і зовнішня каузальна орієнтація і внутрішня, отже, для респондентів найважливіше мати виражену мотиваційну систему (на відміну безособової шкали), та її спрямованість (на власні мотиви чи норми суспільства) менш важлива. Отримані результати можна пояснити і тим, що в досліджуваному періоді відбувається становлення молоді людини як самостійного члена суспільства, тому прагнення відповідності зовнішнім вимогам виражене не менше, ніж прагнення приймати рішення з опорою лише на себе.

Фактори функціональної автономії не є предикторами для суб'єктивного благополуччя в цій групі, що свідчить про те, що для здобувачів вищої освіти

мати можливість виявляти свою самостійність у повсякденному житті для позитивних переживань не так важливо, як бути незалежним у прийнятті рішень, мати можливість реалізовувати свою активність.

Для випускників, так само як і для здобувачів вищої освіти, велике значення для переживання щастя відіграє виразність особистісно-мотиваційного та суб'єктно-середовищного аспекту автономії. Однак для цієї вікової групи предикторами суб'єктивного благополуччя є фактори функціональної автономії. З часом для молодих людей стає значущим не лише переживання себе як автономної особистості, а й реальний прояв своєї самостійності та незалежності у повсякденному житті. Позитивний вплив фактору 1, що є найбільш змістовним і відображає самостійність відразу в кількох сферах життя, це підтверджує. Негативний вплив фактору 3 «самостійне фінансове забезпечення» можна пояснити тим, що молоді люди, які не мають жодної фінансової підтримки, можуть бути незадоволені своїм фінансовим становищем, що серйозно позначається на задоволеності життям.

На всі три інтегральні характеристики суб'єктивного благополуччя впливає показник суверенності психологічного простору. З цього можна дійти висновку, що суб'єктно-середовищний аспект є найважливішим у переживанні благополуччя в досліджуваному періоді. З показників особистісно-мотиваційного аспекту найбільше впливають шкали зовнішньої і безособової мотивації, і навіть їх співвідношення. Негативний вплив безособової каузальної орієнтації свідчить про значимість наявності мотивації, тенденції до самодетермінації для молодих людей, негативний вплив на їх благополуччя поведінки на кшталт «вивченої безпорадності». Позитивний вплив шкали контролю на переживанні щастя можуть свідчити про спрямованість молодих людей на отримання суспільного визнання, важливість відповідності зовнішнім нормам. Вплив функціонального аспекту виявився у впливі лише одного фактору, проте він є інтегральним та відображає різні складові функціональної автономії. Для переживання позитивних афектів у

досліджуваному періоді виявилися важливі характеристики самостійності, переважно пов'язані з самостійним проживанням.

6. Психологічна програма розвитку особистісної автономії в аспекті суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості представляє собою комплексний та обґрунтований підхід до підтримки особистісного росту та самовизначення учасників програми. Програма заснована на принципах індивідуалізації, етапності та психологічної підтримки і спрямована на розвиток ключових компетенцій, які сприяють формуванню стійкої самостійності та забезпеченню психічного благополуччя особистості.

Критерії ефективності програми, визначені з урахуванням психологічних, емоційних та соціальних аспектів, та дозволяють об'єктивно виміряти досягнення поставлених цілей. Зростання рівня самостійності, покращення психічного здоров'я та підвищення рівня задоволення від життя є важливими показниками успішності програми.

Загальний підхід до розробки та реалізації програми враховує індивідуальні особливості учасників, створюючи умови для їхнього оптимального розвитку. Такий підхід покликаний сприяти сталому підвищенню рівня особистісної автономії та суб'єктивного благополуччя в період ранньої дорослості.

7. До основних елементів програми відносяться:

1. діагностика особистості. Проведення тестування, інтерв'ювання та анкетування для визначення індивідуальних особливостей, цінностей та особистісного потенціалу кожного учасника програми.

2. мета та завдання: створення конкретної мети, такої як «підвищити рівень самореалізації та емоційної стійкості» з визначенням завдань для її досягнення,

3. тематичні модулі: розробка конкретних тематичних модулів, наприклад, «управління стресом», «розвиток міжособистісних навичок», з обговоренням конкретних стратегій та методів.

4. психологічна підтримка: індивідуальні консультації та групові сесії, де учасники можуть висловити свої турботи та отримати специфічні поради.

5. практичні вправи: використання конкретних вправ, таких як техніки медитації, завдання на самоаналіз та практичні сценарії для розвитку необхідних навичок.

6. групова динаміка: організація групових діалогів, взаємних обговорень та вправ, що сприяють побудові підтримуючого та довірливого середовища,

7. моніторинг та оцінка: використання конкретних метрик, таких як шкала самооцінки та анкет, для вимірювання прогресу та коригування за необхідності програми,

8. адаптація програми: внесення змін у програму відповідно до зміни потреб та результатів моніторингу для оптимального підходу до розвитку.

9. рефлексія та самоаналіз: стимулювання регулярних самостійних вправ на рефлексію та аналіз досягнень для забезпечення глибокого розуміння власного розвитку,

10. заключна оцінка: проведення фінальної оцінки, враховуючи усі аспекти програми та визначення дальших кроків для підтримки досягнутого прогресу

Програма фокусується на глибокому аналізі особистісних особливостей, щоб визначити індивідуальні потреби та ресурси. Чітко сформульовані тематичні модулі та завдання дозволяють учасникам зосередитися на конкретних аспектах розвитку, таких як стресостійкість, соціальні навички та самооцінка.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

алахтар В. В. Особливості професійного становлення особистості фахівця з соціальної роботи залежно від психологічного благополуччя. Теоретичні і п

асюк О.Б. Особливості психокорекції осіб юнацького віку з високим рівнем невротичності / О.Б. Басюк // Науковий вісник Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ. Серія психологічна. – Львів, 2008. – Вип. 2. – С. 118 – 129.

ех І.Д. Виховання особистості : [підручник] / І.Д. Бех. К. : Либідь, 2008. 848 с.

дрдукало М. М. Автономізація особистості як новоутворення юнацького віку. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. Вип. 18. С. 112– і

фресова В. Д., Абаніна Г. В. Проблема професійної ідентичності в контексті феномену психологічного благополуччя. Актуальні питання сучасної науки та практики: матеріали науково-практичної конференції (м. Київ, 15 листопада 2018 р.). Київ: Університет «КРОК», 2018. С. 499– 501.

буб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 18 с.

вхневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2002. 22 с.

рмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. № 4(2). С. 36–40. Режим доступу : URL: и

вверуха О. В. Проблема автономності у підлітковому віці в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників / О. В. Заверуха // Наукові праці МАУП. 2014. Вип. 3(4). С. 219–226.

ванецька О. М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2010. 20 с

вірсканова С. В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового ї

зростання : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2012. 200 с.

Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Рифф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–10. 42.

Карсканова С. В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2012. 18 с.

Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 170–186. Режим доступу : URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16.

Оломієць Л. І., Кожедуб Т. С., Гук К. В. Теоретико-методологічні засади емпіричного дослідження довіри до себе. Науковий журнал «Молодий вчений». 2020. № 88. Грудень. С. 277–282. [Електронний ресурс]. Режим доступу : URL : <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/64>

Корчікова І.В. Особистісна автономія як чинник визначення життєвої перспективи в юнацькому віці : дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.07 / І.В. Корчікова. К., 2013. 246 с.

Александров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2010. 296 с.

Александров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2010. 23 с.

Павлюк М. М. Самостійність майбутніх фахівців: витоки становлення та перспективи цілеспрямованого розвитку / М. М. Павлюк // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 9. Вип. 6. С. 37-44.

Павлюк М. М., Шопша О. Л. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. Наука і освіта. 2018. № 1. С. 149–156.

Бердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том IX, Загальна психологія.

Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. С. 185–193.

єрдюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. 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.

имодейко С. І. Коучинг як інноваційний метод навчання студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Педагогіка, соціальна робота. 2011. № 20. С. 131–133.

итаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей. Київ: КиМУ, 2016. № 9. С. 196–

итаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. Особистість та її історія: колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелевої, М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2018. С.102–112.

Титаренко Т. М. Соціально-психологічні практики як способи особистісного життєконструювання. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. С. 13–56. 101.

итаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць / гол. ред. І. О. Корнієнко. Мукачево: РВВ МДУ, 2018. Вип.1 (1). С.112–119.

итаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин / ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол. ред) та ін. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С.7–11.

авула Р. Роль особистісної автономії у побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. 2015. № 35. С. 313–323. [Електронний ресурс]. Режим доступу : URL :

29. Хурчак А.Е. Психологічні особливості амбівалентності атитюдів у юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.Е. Хурчак ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2004. – 254 с.

30. Чайка Г. В. Автономія як складова психологічного благополуччя в сучасних дослідженнях. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 7. Психологія обдарованості. 2017. № 13. С. 294–304. [Електронний ресурс]. Режим доступу : URL : <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/34.pdf>

31. Чернобровкіна В.А. Психологія особистісної свободи : [монографія] / В.А. Чернобровкіна. – Луганськ : Вид-во ДЗ “ЛНУ ім. Т. Шевченка”, 2012. – 489 с.

32. Шишко Н. С. Взаємозв'язок структурних компонентів психологічного благополуччя старшокласників і їхніх цілей користування Інтернетом. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Київ, 2016. № 37(40). С. 267–277.

33. Шишко Н. С. Особливості впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників. Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 20-21 червня 2017 р.). К., 2017. Режим доступу : URL: http://mediaosvita.org.ua/mbdb_Cover%20Artists/shyshko-n-s/

34. Шишко Н. С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2015. Вип. 35. С. 258–268.

35. Шишко Н. С. Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників. Правничий вісник Університету «КРОК». 2017. № 27. С. 190–196.

36. Шишко Н. С. Темпоральні та організаційні особливості соціальних інтернет-практик старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2016. № 3. С.136–141.

37. Шишко Н. С. Типи змістової і ситуативної саморегуляції соціальних інтернет-практик старшокласників: аспект впливу на психологічне благополуччя. Медіаторчість в сучасних українських реаліях: протистояння медіатравми: матеріали наук.-практ. семінару (Київ, 19 червня 2018 р.). К., 2018. Режим доступу : URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediatvorchist-v-suchasnyh-ukrayinskyhrealiyah-protystoyannya-mediatravmi/>

38. Шишко Н. С. Цілі користування Інтернетом старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2015. № 5. С. 144– 150.

39. Ягіяєв І. І. Чинники психологічного благополуччя особистості (атеїста): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 22 с.

40. Яцюк М. В. Автономність особистості як індивідуальнопсихологічна характеристика людини / М. В. Яцюк // Наука і навчальний процес: Науково-методичний збірник. Вінниця : ВСЕІ Університет «Україна», 2006. С. 203– 205.

41. Bagci S. C., Kumashiro M., Rutland A., Smith P. K., & Blumberg H. Crossethnic friendships, psychological well-being, and academic outcomes: Study of South Asian and White children in the UK. *European Journal of Developmental Psychology*. 2016. № 14(2). P.190–205. DOI: <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1185008>

42. Balluerka N., Gorostiaga A., Alonso-Arbiol I., & Aritzeta A. Peer attachment and class emotional intelligence as predictors of adolescents' psychological well-being: A multilevel approach. *Journal of Adolescence*. 2016. № 53. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.08.009>. 189

43. Bloom B. S. *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. New York: Longman. 1984. 207 p.

: personality changes as much as "variable" economic factors and more strongly
p

r 45. Boniwell I., Osin E. N., & Martinez C. Teaching happiness at school: Nonrandomised controlled mixed-methods feasibility study on the effectiveness of Personal Well-Being Lessons. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. № 11(1), P. 85–98. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1025422>.

c 46. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.

s 47. Buehler, C. Family Processes and Children's and Adolescents' Well-Being. *Journal of Marriage and Family*. 2020. № 82(1). P. 145–174. DOI: <https://doi.org/10.1111/jomf.12637>.

h 48. Caprara G. V., Steca P., Gerbino M. and others. Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiol. Psichiatr. Soc.* 2006. V. 15, №1. P. 30–43.

g 49. Castellacci F., & Tveito V. Internet use and well-being: A survey and a theoretical framework. *Research Policy*. 2018. № 47(1), P. 308–325. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.11.007>.

50. Chaika G. Psychological characteristics influencing personal autonomy as a factor of psychological well-being. *Psychological journal*. 2020. № 6(1). P. 18–28. [Электронный ресурс]. URL : <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.1.2>

51. Chan D. W., Chan L., Sun X. Developing a Brief Version of Ryff's Scale to Assess the Psychological Well-Being of Adolescents in Hong Kong. *European Journal of Psychological Assessment*. 2017. № 35, P. 414–422. DOI: <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000403>.

e 52. Cheng C., Cheung M. W.-L., & Wang H. Multinational comparison of internet gaming disorder and psychosocial problems versus well-being: Metaanalysis of 20 countries. *Computers in Human Behavior*. 2018. № 88, P. 153–167. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.033>.

t 53. Crescentini C., Garzitto M., Paschetto A., Brambilla P., Fabbro F. Temperament and character effects on late adolescents' well-being and emotional-

behavioural difficulties. PeerJ. 2018. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.4484>.

54. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. 2000.

55. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985.

56. Deci E. D., Ryan R. M, 'On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being'. *Annual Review of*

57. Deci E. L., Ryan R. M. Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective // *Handbook of self-determination research* / E. L. Deci, R. M. Ryan (Eds.). Rochester, NY: The University of Rochester Press, 2002. P. 3-33.

58. Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., & Chen S. Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*. 2018. № 40. P. 141–152. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>.

59.

D 60. D

i 61. Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. Rising income and the subjective well-
b

a 62. Diener, E., & Chan, M. Y. Happy people live longer: Subjective well-
b

a 63. Disabato D. J., Goodman F. R., Kashdan T. B., Short J. L., & Jarden A. Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*. 2016. № 28(5). P. 471–482. DOI: <https://doi.org/10.1016/10.1037/pas0000209>.

f 64. Fava G. A. Well-being therapy: conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1999. Vol. 68. P. 171–179.

b 65. Fernandes H. M., Vasconcelos-Raposo J., Teixeira C. M. Preliminary
analysis of the Psychometric Properties of Ryff's Scales of Psychological Well-
b

b

J

à

B

- eing in Portuguese Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*. 2010. Vol. 13, N 66. Garcia D., Sagone E., De Caroli M. E., Nima A. A. Italian and Swedish adolescents: differences and associations in subjective well-being and psychological well-being. *Pediatrics Psychiatry and Psychology Public Health*. 2017. URL: <https://peerj.com/articles/2868/>
- 2 67. Kalmus V., Siibak A., Blinka L. Internet and Child Well-Being / A. Ben-Arieh, et al. (eds.) *Handbook of Child Well-Being*. Springer Science+Business Media Dordrecht. 2014. P. 2093–2135.
68. Kuosmanen T., Fleming T. M., Newell J., & Barry M. M. A pilot evaluation of the SPARX-R gaming intervention for preventing depression and improving wellbeing among adolescents in alternative education. *Internet Interventions*. 2017. № 8, P. 40–47. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.03.004>
69. Lambert L., Passmore H.-A., & Holder M. D. Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*. 2015. № 56(3), P. 311–321. DOI: <https://doi.org/10.1037/cap0000033>.
70. May Th. The Concept of Autonomy / Th. May // *American Philosophical Quarterly*. 1994. Vol. 31. № 2. P. 133 – 144.
71. Miething A., Almquist Y. B., Edling C., Rydgren J., & Rostila M. Friendship trust and psychological well-being from late adolescence to early adulthood: A structural equation modelling approach. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2016. № 45(3), P. 244–252. DOI: <https://doi.org/10.1177/1403494816680784>.
72. Min J. H., Lee E.-Y., Spence J. C., & Jeon J. Y. Physical activity, weight status and psychological well-being among a large national sample of South Korean adolescents. *Mental Health and Physical Activity*. 2017. № 12, P. 44– 49. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.02.004>.
73. Morris I. *Teaching Happiness and Well-Being in Schools*. London:

Continuum International Publishing Group. 2009. 226 p.

74. Mubarak F., Pierewan A.C. The Effect of Peer Acceptance on Well-Being. *International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents*. New York: Springer. 2016. P. 13–31. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2833-0_2.
75. Nastasi B., Borja A. The Promoting Psychological Well-Being Globally Project: Approach to Data Collection and Analysis. In: Nastasi B., Borja A. (eds) *International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents*. New York: Springer. 2016. P. 13–31. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2833-0_2.
76. Noom M. J. Adolescent Autonomy : Characteristics and Correlates. *Indian Journal of Health & Wellbeing*. 2017. № 8(12). P. 1476–1480. URL: <http://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/165350>
77. Parray W. M., & Kumar S. Impact of assertiveness training on the level of assertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*. 2017. № 8(12). P. 1476–1480. URL: <http://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/165350>
78. Reiter C., Wilz G. Resource diary: A positive writing intervention for promoting well-being and preventing depression in adolescence. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. № 11(1). P. 99–108. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1025423>.
79. Rose T., Joe S., Williams A., Harris R., Betz G., & Stewart-Brown S. Measuring Mental Wellbeing Among Adolescents: A Systematic Review of Instruments. *Journal of Child and Family Studies*. 2017. № 26(9). P. 2349– 2362. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0754-0>.
80. Ruini C., & Ryff C. D. Using Eudaimonic Well-being to Improve Living Well. *Journal of Happiness Studies*. 2008. V. 9, issue 1. P. 139–170.
81. Ryan R. M., Huta E. L., Deci E. L. Living well: A self-determination theory perspective on eudemonia. *Journal of Happiness Studies*. 2008. V. 9, issue 1. P. 139–170.
82. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being

83. Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 2018. № 13(4), P. 333–335. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>.
84. Schiffrin, H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K., Erchull, M., & Tashner, T. Helping or Hovering? The Effects of Helicopter Parenting on College Students' Well-Being - Springer. *Journal of Child Family Studies*. 2014. № 23. P.548-557.
85. Sun X., Chan D. W., & Chan L. K. Self-compassion and psychological wellbeing among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol.101. P. 288–292. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>.
86. Tartakovsky E. The Psychological Well-Being of Russian and Ukrainian Adolescents in the Post-Perestroika Period: The Effects of the Macro- and Micro-Level Systems / Ingrid E. Wells, editor. *Psychological Well-Being*. Nova Science Publishers. 2010. P. 135–157
87. Twenge J. M., & Campbell W. K. Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*. 2019. №90. P. 311–331. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>.
88. Van Dierendonck D., Diaz D., Rodriguez-Carvajal R., Blanco A., Moreno-Jimenez B. Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research*. 2008. № 87. P. 473– 479.
89. Van Dierendonck D. The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*. 2004. № 36. P. 629–643.
90. Yap M. B., Pilkington P.D., Ryan S.M., Jorm A.F. Parental factors associated with depression and anxiety in young people: a systematic review and m
- e 91. Zeng G., Hou H., & Peng K. Effect of Growth Mindset on School Engagement and Psychological Well-Being of Chinese Primary and Middle School Students: The Mediating Role of Resilience. *Frontiers in Psychology*. 2016. № 7.

DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01873>.