

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З. М.

« ____ » _____ 2018 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2018 р.

АДАПТИВНІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Магістерська робота

з психології

студентки психолого-педагогічного

факультету

ступеня вищої освіти магістр

за спеціальністю 053 Психологія

Неведюк Катерини Анатоліївни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Шаповал І. М.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ....	7
1.1. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи, моделі, фактори.....	7
1.2. Аналіз теоретичних підходів до вивчення адаптивності особистості..	15
1.3. Психологічна характеристика адаптивної особистості	21
1.4. Обґрунтування предикції психологічного благополуччя особистості рівнем її адаптивності.....	26
Висновки до розділу 1	32
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	35
2.1. Організація та процедура дослідження	35
2.2. Обґрунтування математичних методів емпіричного дослідження.....	41
2.3. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження.....	47
Висновки до розділу 2	56
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	58
3.1. Обґрунтування корекційної програми формування адаптивності особистості.....	58
3.2. Програма тренінгу особистісного зростання «Формування адаптивності особистості».....	64
3.3. Оцінка ефективності здійсненого корекційного впливу	77
Висновки до розділу 3	83
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Актуальність теми. Вивчення факторів повноцінного життя людини є актуальною проблемою дослідження сучасної психології. Феноменом, що характеризує таке позитивне функціонування людини виступає психологічне благополуччя. Проте висока динамічність плину життя, невизначеність та хаотичність змін, нарощування складності буття людини, соціокультурні зміни і трансформації, кризи, з якими стикається людина кожного дня не дають можливості їй почувати себе задоволеною життям. Проте адаптивність як здатність особистості оптимально пристосовуватися до життя, керувати соціальним середовищем, вміло використовувати свої знання і вміння, адекватно сприймати дійсність, є запорукою психологічного благополуччя. Зв'язок психологічного благополуччя та адаптивності особистості у психологічній науці вивчено не достатньо ґрунтовно. До того ж, проблема психологічного благополуччя є особливо актуальною у сучасному трансформаційному світі.

Проблема психологічного благополуччя досить активно досліджується зарубіжними і вітчизняними вченими: Н. Бредберн та Е. Дінер описують благополуччя у термінах задоволеності – незадоволеності; А. Вотерман вважає, що головний та необхідний аспект благополуччя – особистісне зростання; Р. Ахмеров, А. Вороніна, О. Кронік, М. Лінч, К Ріфф, А. Реан, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, розуміють психологічне благополуччя особистості як досить складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості; теорії Д. Біррена, Е. Бюлер, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К Роджерса, К. Юнга, М. Яходи, розглядають поняття психологічного благополуччя на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості.

Для збереження рівня благополуччя особистість має бути оптимально пристосованою, тобто бути здатною до оперативного та адекватного реагування за зміни в умовах її життя. Це забезпечується відповідним рівнем сформованості такої комплексної особистісної характеристики як адаптивність.

Щодо проблеми дослідження адаптивності, то в сучасній психології ця проблема розробляється як в контексті вивчення якості реалізації особистістю власної активності (А. Лібін, А. Петровський, А. Фурман та ін.), так і у напрямку дослідження стійкої властивості особистості, здатності до ефективного адаптування (О. Маклаков, В. Розов, О. Саннікова). Спираючись на низку робіт, присвячених дослідженню адаптивності (Г. Балл, А. Георгієвський, Г. Сельє, Х. Хартманн), ми розуміємо її як стійку властивість особистості, що характеризує здатність до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних взаємовідносин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах в його характеристиках.

Актуальність зазначеної проблематики зумовила вибір теми даної магістерської роботи «Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості».

Мета дослідження полягає у встановленні механізмів та закономірностей предикції психологічного благополуччя особистості її адаптивними властивостями.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність феномену психологічного благополуччя та теоретично обґрунтувати його зумовленість рівнем розвитку адаптивних властивостей особистості.

2. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння психологічної природи психологічного благополуччя та адаптивності особистості.

3. На основі результатів теоретичного аналізу емпірично дослідити феномен психологічного благополуччя та показників адаптивних властивостей особистості.

4. Розробити і реалізувати програму індивідуальної та групової корекційної роботи, спрямованої на розвиток й удосконалення адаптивних властивостей особистості.

Об'єкт дослідження – закономірності та способи формування психологічного благополуччя особистості в процесі адаптації до оточення.

Предмет дослідження – предикція психологічного благополуччя особистості її адаптивними характеристиками..

Гіпотеза дослідження. Існує закономірний зв'язок між рівнем адаптивності особистості та характером і проявом її психологічного благополуччя, в якому перший є детермінуючим та прогностичним фактором останнього.

Для реалізації поставлених задач були використані такі **методи дослідження**: *теоретичні* (аналіз і систематизація наукової літератури з проблематики психологічного благополуччя та формування адаптивності особистості); *емпіричні* (комплекс стандартизованих методик: методика «Опитувальник соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда, адаптація Т. Снегірьової, модифікація А. Осницького; методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової і Т. Фесенка; методика «Шкала базових переконань», Р. Янов-Бульмана, адаптація О. Кравцової; «Методика дослідження самооцінки метакогнітивних знань і метакогнітивної активності», Дж. Флейвелла, адаптація М. Кашапової та Ю. Скворцової), *методи математичної статистики* (метод одномірної лінійної регресії для визначення напрямів зрушення досліджуваних явищ при цілеспрямованому розвитку, коефіцієнт лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона для визначення кореляційних зв'язків, H -критерій Крускала-Волліса для оцінювання відмінностей за досліджуваними параметрами, критерій T Вілкоксона для зіставлення емпіричних даних

констатувальної та підсумкової діагностик). Усі розрахунки були здійснені за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Office Excel 2007.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили принципи розвитку, системності, активності, детермінізму, єдності свідомості, діяльності й особистості (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьев, Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн); концепції і моделі психологічного благополуччя (М. Аргайл, Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Шаміонов, Т. Шевеленкова, П. Фесенко, М. Яхода); базові концепції психологічної адаптації особистості (А. Баранов, В. Березін, А. Георгієвський, О. Жмиріков, А. Кудашев, А. Маслоу, А. Налчаджян, А. Реан, К. Роджерс, С. Шапкін).

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблена й апробована програма формування ефективної адаптивності особистості може бути використана в психологічній практиці.

Організація і база дослідження. Діагностична і корекційна робота здійснювалась на базі ДВНЗ «Криворізький державний педагогічний університет». У дослідженні взяли участь 29 осіб віком від 18 до 22 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 96 джерел; ілюстрована 7 рисунками та 10 таблицями; вміщує 2 додатки.

Апробація результатів дослідження.

Публікація в науковому періодичному виданні «Український психолого-педагогічний науковий збірник» [54]. Публікація у збірнику доповідей Міжвузівської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Л. С. Виготського (м. Кіровоград, 15 квітня 2016 року) [53]. Публікація у збірнику матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів», (м. Кривий Ріг, 15 лютого 2018 року) [52]. Публікація у збірнику наукових праць «Актуальні проблеми психології в закладах освіти» [51].

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи, моделі, фактори

Поняття психологічного благополуччя стало предметом уваги психологів порівняно недавно, проте на сьогодні є ряд зарубіжних та вітчизняних розробок з даної проблематики. Теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклали дослідження Н. Бредберна [15]. Він розробив теорію афективного балансу, який визначав його як співвіднесення позитивного і негативного афектів, що виникають у відповідь на обставини оточуючого середовища. Домінуюча емоція має значення у тому, наскільки людина відчуває себе щасливою і задоволеною. Розвиваючи ідеї Н. Бредберна, Е. Дінер [93] вважав, що лише емоційного компоненту недостатньо для розуміння феномену психологічного благополуччя і додає до цього визначення когнітивний компонент ставлення до себе і до оточуючих – «задоволеність життям», і називає це «суб'єктивним благополуччям», яке виступає як компонент психологічного благополуччя, і відображає стан благополуччя людини на даний момент у певній ситуації. Обидва автори дотримуються поглядів, що ґрунтується на гедоністичному підході (від грецького «hedone» – насолода). Вони вивчають благополуччя переважно в поняттях задоволеності – незадоволеності.

Існує другий підхід до розуміння психологічного благополуччя – евдемоністичний (від грецького «eudaimonia» – щастя, блаженство). Дослідники, що дотримуються цього напрямку, вважають, що особистісне зростання, високі моральні якості, цілі, потреби є найважливішими складовими благополуччя. До таких авторів відноситься К. Ріфф [96], яка не

погодилася з точкою зору Е. Дінера, зауваживши, що суб'єктивне благополуччя і його складові носять надмірно мінливий характер і мало відображають загальну картину благополуччя в довгостроковій перспективі. Авторка створює власну теорію, базисом якої послужили основні концепції, так чи інакше пов'язані з проблемою позитивного психологічного функціонування: «розвиток особистості» Е. Еріксона [87], «психічне здоров'я» М. Яхода [95], «індивідуація» К. Г. Юнга [цит. за 82], «самоактуалізація» А. Маслоу [46], «повноцінне людське функціонування» К. Роджерса [67], «зрілість» Г. Олпорта [57], «основні життєві тенденції» Ш. Бюлер [цит. за 82]. На цій снові К. Ріф [96] створює детальну структуру психологічного благополуччя, що складається з шести факторів: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісне зростання.

Людина, що володіє високою автономією, здатна бути незалежною, не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, оцінює себе виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих.

Управління навколишнім середовищем представляє собою наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, в разі нестачі цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, нездатність щось змінити або поліпшити для того, щоб домогтися бажаного (Л. Козьміна [35]).

Особистісний ріст передбачає прагнення розвиватися, вчитися і сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісний ріст з якихось причин неможливий, то наслідком цього стає почуття нудьги, стагнації, відсутність віри в свої здібності до змін, оволодіння новими вміннями і навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

Позитивні відносини з оточуючими відображають і вміння співпереживати, і здатність бути відкритим для спілкування, а також наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, крім цього, дана характеристика включає в себе бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими, вміння прийти до компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати довірливі відносини, небажання шукати компроміси, замкнутість.

Наявність життєвих цілей породжує почуття осмислення існування, цінності життя. Відсутність цілей в житті провокує відчуття безглуздості, туги, нудьги.

Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків. Протилежність самоприйняття – почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, незадоволеності своїм минулим. Так, на відміну від Н. Бредберна та Е. Дінера, К. Ріфф вважає, що не лише задоволеність – незадоволеність життям може описати феномен психологічного благополуччя, а ще й особистісне зростання, що є ключовим у розгляді цього питання [96].

Гуманістичні психологи, такі як А. Маслоу і К. Роджерс, стверджували, що людина володіє вільною волею і здатна досягти психологічного благополуччя. К. Роджерс [67] висунув ідею про людську тенденцію актуалізувати себе, реалізувати свої потенціали. А. Маслоу [46] писав про те, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації. Найбільш відомий гуманістичний психолог нашого часу М. Чіксентміхайі [84] з'ясував, що люди відчують велику задоволеність життям і самими собою, якщо у них є можливість займатися улюбленою справою. Він назвав стан, в якому результати відповідають прагненням, здібностям і очікуванням особистості, – «почуттям

потокі». Особистість, яка має почуття потоку, досить часто ідентифікує себе зі «щасливою людиною».

М. Селігман [76] у своїх дослідженнях визначає благополуччя як поняття, що складається з п'яти основних складових: 1) позитивних емоцій (включають всі аспекти щастя і задоволеності життям), 2) сенсу, 3) залученості, 4) відносин з людьми, 5) досягнень. Як основні риси особистості, які відіграють важливу роль для досягнення щастя, він виділяє інтелект, інтернальність, самоконтроль і завзятість.

М. Аргайл [6] наряду з трьома основними, на його думку, аспектами – задоволеністю життям, наявністю позитивно-афективних переживань, відсутністю проявів негативних афектів – додає нового бачення поняттю психологічного благополуччя і пов'язує останнє з властивостями індивідуальності – екстраверсією, відкритістю і нейротизмом як факторами благополуччя.

Отже, в теоретичних дослідженнях феномену психологічного благополуччя переважають змінні: «смысл життя», «особистісне зростання», «позитивні переживання», «задоволеність».

В середині минулого століття М. Яхода [95] запропонувала інтегральну, багатовимірну модель психологічного благополуччя, яке розглядається як складова суб'єктивного благополуччя особистості. Вона провела аналіз і узагальнення ряду досліджень, виділивши за підсумками цього аналізу шість основних вимірів психологічного благополуччя (в її термінології «психічного здоров'я»): 1) самоприйняття (висока самооцінка, виражене почуття ідентичності); 2) особистісне зростання (міра самоактуалізації); 3) інтегрованість (здатність впоратися зі стресовими ситуаціями); 4) автономність (незалежність від впливу соціального оточення); 5) точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливність); 6) компетентність щодо навколишнього соціального середовища (здатність до соціальної адаптації і ефективного вирішення проблем).

А. Созонтов [79], зазначають, що поняття психологічного благополуччя слід розглядати як конструкт, що складається з двох елементів: щастя (задоволеність життям, позитивні емоції, негативні афекти) і осмисленість (зв'язаність, цілі та особистісне зростання). Такої ж думки дотримується К. Ріфф [96], стверджуючи, що особистість, перетворюючи себе, перетворює навколишній світ і в такий спосіб досягає внутрішньої гармонії.

Дослідник психологічного благополуччя Р. Шаміонов [85] визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Окремої уваги заслуговує аналіз феномену психологічного благополуччя, представлений у роботах вітчизняних дослідників П. Фесенко [80] та Т. Шевеленкової [86]. На їхню думку, поняття психологічного благополуччя є складним цілісним переживанням, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами.

Привертає увагу концепція психологічного благополуччя російської вченої А. Вороніної [18]. Ґрунтуючись на тому, що у теперішній час «психологічне здоров'я» розглядається як благополуччя у широкому сенсі слова, вчена розробила уявлення про психологічне благополуччя як системну якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій. Воно проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності життя у цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та є умовою реалізації його потенційних можливостей та здібностей. Відштовхуючись від цього, А. Вороніна розробила ієрархічну модель психологічного благополуччя. На різних рівнях простору буття людини, сформованих у різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції (свідомі та несвідомі ресурсні установки). Вони складаються у якісно своєрідні ієрархічні рівні

психологічного благополуччя людини: психосоматичне здоров'я, соціальну адаптованість, психічне та психологічне здоров'я.

У роботах вітчизняних вчених [7; 8; 11; 14; 18; 26; 56; 58; 62] психологічне благополуччя визначається як системна єдність оптимальних психологічних якостей та станів людини: особистісної зрілості, самоактуалізації, гармонії особистості та суб'єктивного благополуччя. Виділяють такі аспекти психологічного благополуччя:

- ресурсний (особистісна зрілість, соціальна компетентність, емоційний інтелект, творча позиція у житті, особистісний потенціал, мудрість, духовність, відповідальність, активність тощо.);
- процесуальний (самоактуалізація, показником є процес реалізації власних цінностей, докладання для цього зусиль, особистісна експресивність власних цінностей);
- результативний (психологічне благополуччя особистості, показниками якого є наслідки відповідей на загальні для усіх людей екзистенціальні виклики – досягнення у найбільш важливих для людей сферах – самоприйняття, розвинена сфера спілкування, кероване середовище, автономна позиція у житті, наявність життєвих сенсів, розвинена особистість тощо);
- структурний (гармонія особистості, як внутрішня, так і між нею та її довкіллям, це гармонійне співвідношення різних сфер життя особистості, інструментальність (синергія) цінностей і цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість та ієрархічність цілей і сенсів, доступність важливих цінностей і сенсів);
- оціночний (суб'єктивне благополуччя, показниками якого є задоволеність життям, перевага позитивного афекту над негативним, оптимізм).

Поняття «психологічне благополуччя» пов'язане з такими поняттями, як душевне здоров'я, осмисленість життя. Так, Д. Леонтьєв [43] виділяє наступні основні фактори сенсу життя особистості: 1) мета в житті (наявність

життєвих цілей, намірів у житті); 2) інтерес та емоційна насиченість життя; 3) задоволеність самореалізацією (відображає відчуття успіху від власної діяльності); 4) відчуття здатності вплинути на життєві ситуації; 5) впевненість у принциповій можливості здійснювати життєвий .

Л. Куліков [40] виділяє наступні фактори психологічного благополуччя:

- соціальні (задоволеність особистості своїм соціальним статусом та станом у соціумі, до якого вона себе зараховує, міжособистісними зв'язками);

- духовні (відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до її багатств, розуміння сутності і призначення людини, усвідомлення переживання нею сенсу життя);

- фізичні (добре фізичне самопочуття, фізичний тонус, тілесний–комфорт, що задовольняє індивіда);

- матеріальні (задоволеність матеріальним аспектом свого існування, стабільність матеріального статку);

- психологічні (узгодженість психічних процесів та функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги).

До важливих факторів психологічного благополуччя відносяться також інтереси, які традиційно розглядаються як емоційно забарвлене ставлення людини до навколишнього світу, як її спрямованість на певний об'єкт чи певну діяльність. Інтерес сприяє орієнтуванню суб'єкта в пізнанні інформації, ознайомленню з новими фактами, глибшому і повнішому відображенню дійсності [81]. С. Рубінштейн писав, що інтерес – «це мотив, який діє в силу своєї усвідомленої значущості й емоціональної привабливості» [70, с. 527].

Як зазначає Е. Дінер [93], дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя, а й брати до уваги внутрішню, індивідуальну систему координат. Автор уточнює, що індивідуально-специфічні координати

значимого для людини задають мотиви, цінності, установки. Для одних благополуччя – це матеріальний достаток, для інших – сім'я, для третіх – професійний успіх тощо. Саме ціннісно-мотиваційний фактор задає такий параметр благополуччя як його широта – що саме індивід включає у категорію значимого. Широта поняття благополуччя, інтеграція успішності життя та діяльності людини у різних сферах веде до необхідності гнучкої, адаптивної поведінки як гарантії успішної поведінки у різних ситуаціях.

Узагальнюючи, можемо сказати, що усі вище зазначені підходи щодо вивчення феномену психологічного благополуччя можна віднести до гедоністичного напрямку (Н. Бредберн, Е. Дінер), де благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності – незадоволеності, будується на балансі позитивного та негативного афектів, до евдемоністичного і напрямку дослідження психологічного благополуччя як позитивного психологічного функціонування особистості (К. Ріфф, Г. Олпорт, А. Маслоу, П. Фесенко, М. Аргайл, М. Яхода, М. Селігман, А. Макгрегор, А. Вороніна та ін.), де розуміння даної проблеми будується на тому постулаті, що особистісне зростання, цінності, потреби, прагнення до самореалізації, – головний та необхідний аспект благополуччя.

Сучасні дослідження психологічного благополуччя спрямовані на виявлення взаємозв'язку і впливу на нього особистісних характеристик: самореалізації та самоактуалізації (Ю. Кашлюк [33]; К. Комарова [36]; Є. Ященко [91]), оптимізму та особистісних смислів (Т. Шевеленкова [86], П. Фесенко [80]), психологічного здоров'я (К. Санько [74]), психотравмуючих та кризових подій (А. Коваленко [34], О. Віговська [17]) та ін.

У нашому дослідженні буде розглянуто особливості предикції психологічного благополуччя особистості її адаптивними характеристиками.

1.2. Аналіз теоретичних підходів до вивчення адаптивності особистості

Термін «адаптація» походить від латинського «adaptatio» (приспосовування) і напочатку використовувався для опису феномену пристосувальної поведінки особин у тваринному світі, еволюції різних форм життя у біологічних науках. Так А. Георгієвський зазначає, що «адаптація – результат (процес) взаємодії живих організмів і навколишнього середовища, який призводить до оптимального їх пристосовування до життя і діяльності ...» [19, с. 55]. В більш широкому сенсі адаптація – це не тільки пристосовування до успішного функціонування в даному середовищі, а й здатність до подальшого психологічного, особистісного, соціального розвитку [24; 44]. Адаптація компенсує недостатність звичної поведінки в нових умовах. Завдяки їй створюються можливості оптимального функціонування організму, особистості в незвичайній ситуації. Так, адаптація визначається як пристосовування людини до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства і власних потреб, мотивів, інтересів.

Ефективність адаптації людини пов'язується з таким поняттям як адаптивність, рівнем пристосованості людини до умов життєдіяльності. О. Зотова, І. Кряжева [27] під адаптивністю особистості розуміють оптимальну реалізацію внутрішніх можливостей, здібностей людини і її особистісного потенціалу в значущій сфері. У своїй роботі В. Натаров тлумачить це поняття таким чином «адаптивність – це реальні й потенційні можливості особистості виробляти адекватні умовам способи поведінки і діяльності на основі властивих їй психічних якостей» [50, с. 7]. Багато дослідників (Г. Балл [7], О. Зотова [27], А. Налчаджян [49], А. Реан [65], М. Ромм [69], О. Саннікова [73] та ін.) адаптивність визначають як здатність особистості до внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, що спрямовані на збереження врівноважених взаємовідносин особистості з мікро- та макросоціальним середовищем. Саме

адаптивність як властивість особистості визначає її здатність до відтворення цих взаємовідносин при коливаннях та змінах характеристик соціального середовища. В. Светлічний [75] погоджується з такою думкою і додає, що адаптивність має природжену і набуту здатність до адаптації, тобто пристосування до всієї багатоманітності життя при будь-яких умовах. До проявів високої чи нормальної адаптивності прийнято також відносити сприятливі психофізичні дані, витривалість, високу працездатність, стресотолерантність, психічну і фізичну гармонійність, гармонійність природжених і сформованих за життя особистісних якостей. При цьому рівень адаптивності підвищується чи знижується під впливом виховання, навчання, умов і способу життя, а полегшують чи утруднюють адаптацію людини у реальному житті її особистісні особливості, орієнтації, вибір, ієрархія систем цінностей, цілей і потреб, рівень вербального інтелекту і культури, емоційної експресії і міжособистісних стосунків. Низька адаптивність супроводжується стресом, коли індивіду потрібно багато часу приділити тому, щоб звикнути до нових умов життя. Особистість не здатна швидко прощатися з минулим і приймати нове. Висока адаптивність допомагає людині менш стресово переносити необхідність звикати до чогось нового. Вона просто діє відповідно до виникаючих нових обставин, вчиться в них жити і досягати бажаної внутрішньої і зовнішньої рівноваги.

У сучасній психологічній науці існують деякі особливості розуміння сутності адаптації відповідно до різних напрямів та підходів. Так, згідно з інтеракціоністським визначенням адаптації (Л. Філіпс [цит. за 65]), адаптивність виражається двома типами відповідей на вплив середовища: 1) прийняття та ефективна відповідь на ті соціальні очікування, з якими кожен зустрічається відповідно до свого віку; 2) гнучкість та ефективність при зустрічі з новими і потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажаний для себе напрямок. У цьому сенсі адаптація означає, що людина успішно користується реальними умовами для

здійснення своїх цілей, цінностей і прагнень. Основними ознаками ефективної адаптації є наступні:

а) адаптивність в сфері соціально-економічної активності, де індивід набуває знання, вміння та навички, домагається компетентності та майстерності;

б) адаптивність в сфері особистих відносин, де встановлюються інтимні, емоційно насичені зв'язки з іншими людьми, а для успішної адаптації потрібні чутливість, знання мотивів людської поведінки, здатність тонкого і точного відображення змін взаємовідносин [].

Добре адаптованим психоаналітики (З. Фрейд [цит. за 82], Е. Еріксон [87], Е. Фромм [цит. за 82], Г. Гартман [94] та ін.) вважають людину, у якої продуктивність, здатність насолоджуватися життям і психічна рівновага не порушені. В процесі адаптації активно змінюється як особистість, так і середовище, в результаті чого між ними встановлюються відносини адаптивності.

У теорії систем (Л. Фон Берталанфі [10]) важливими характеристиками системи вважається адаптивність і здатність до розвитку, тобто здатність пристосовуватися до середовища, що залежить від можливості даної системи перебудовуватися, відповідаючи на вплив і діяти відповідно до своїх цілей. Адаптація спрямована на збереження структури, властивої даній системі, і підтримку її основних процесів. К. Левін [41] у своїй теорії поля трактує адаптивність як здатність системи не тільки встановлювати свою власну внутрішню рівновагу для постійного навколишнього середовища, але також і адаптуватися до дрібномасштабних змін у навколишньому середовищі, щоб підвищити шанс на подальше існування.

На особливу увагу заслуговує теорія адаптації А. Налчанджяна [49], що висвітлює поняття соціально-психічної адаптивності, яку можна охарактеризувати як такий стан взаємовідносин особистості і групи, коли особистість без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні

потреби, в повній мірі йде назустріч тим рольовим очікуванням, які пред'являє до неї еталонна група, переживає стан самоствердження і вільного вираження своїх творчих здібностей.

Розглянемо компоненти адаптивності. Вона має трьохкомпонентну структуру: когнітивний, емоційно-мотиваційний та поведінковий компоненти [23; 73; 75; 83].

Когнітивний компонент адаптивності представлений такими параметрами:

- широта – вузкість охоплення сигналів соціуму в актуальній адаптаційній ситуації, яка відображає ступінь широти поля сприйняття, охоплення сигналів, що впливають на людину в новій соціальній ситуації;

- легкість – утрудненість їх розпізнавання та ієрархізації, що відображає ступінь вираженості здатності особистості до розрізнення та виокремлення серед різноманітних стимулів, що на неї впливають у конкретній адаптаційній ситуації, головні, смислоутворюючі, найбільш об'єктивно значущі, що призводить до адекватної оцінки ситуації, її розуміння;

- точність – неточність орієнтації в соціальних очікуваннях, що відображає ступінь вираженості здатності особистості до розуміння та правильної оцінки вимог та очікувань соціального оточення з приводу взаємодії, здатності прогнозувати зміни у станах та поведінці оточуючих, передбачати результат взаємодії з ними.

Емоційно-мотиваційний компонент включає параметри:

- стійкість – нестійкість емоційного переживання, що характеризує схильність особистості тривало утримувати емоційне переживання, що виникає як реакція на нову або неочікувану ситуацію, без суттєвих змін в характеристиках домінуючих емоцій: їхнього знака та модальності, сили, інтенсивності, глибини та широти переживання; або схильність особистості змінювати емоційне ставлення до виникаючої новини в умовах адаптаційної ситуації, що супроводжується частою зміною емоцій, різних за знаком та

модальністю, легкістю їхнього виникнення та короткочасністю перебігу, флуктуаціями в інтенсивності емоційного переживання;

- готовність – відсутність готовності змінюватися, що відображає ступінь відкритості особистості до нового досвіду, схильності до його прийняття, здатності перетворюватися у відповідно до змісту цього досвіду, а також рівень актуалізації потреби особистості у змінах та адаптації.

Поведінковий компонент включає характеристики, що пов'язані насамперед з якостями вольової сфери особистості, які представлені в наступних параметрах:

- готовність – відсутність готовності до здійснення конструктивних дій, які спрямовані на переборювання невдач, що відображає ступінь схильності особистості активно впливати на розвиток подій у новій ситуації або ситуації, що змінюється з метою досягнення успіху, здатності переборювати труднощі та перепони, що виникають в адаптаційній ситуації в напрямку гармонізації взаємостосунків з середовищем;

- готовність – відсутність готовності до здійснення дій, які спрямовані на досягнення мети, що відображає ступінь схильності особистості активно реалізовувати власні наміри, значущі цілі з урахуванням змін, що відбуваються в середовищі, а також в умовах невизначеності розвитку подій, рівень здатності до ефективної, продуктивної поведінки в адаптаційній ситуації.

Виокремлюють різні види адаптивності: фізіологічна, психологічна, соціальна, соціально-психологічна.

Психологічний (особистісний) рівень адаптивності означає найкраще пристосування рис особистості до ситуацій, які змінюються, та виражається у сформованості адаптаційних здібностей, оптимізації прогресивного розвитку особистості. Окреслений рівень має вираження у розвитку здібностей, змінах мотиваційної сфери, ревізії самооцінки й рівня домагань, змінах рис характеру, у становленні індивідуального стилю діяльності [83].

Соціальний рівень адаптивності означає успішність адаптації особистості до соціуму, характеризує процеси соціальної ідентифікації та особливості стилю соціальної взаємодії, а також має вираження в засвоєнні соціальних ролей (гендерних, статусних, комунікативних тощо) у певній групі та поза нею (засвоєння етнокультурних традицій) [12].

Соціально-психологічна адаптивність особистості визначається як такий стан взаємин особистості та групи, коли особистість без тривалих внутрішніх та зовнішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціальні потреби та повною мірою йде назустріч рольовим очікуванням референтної групи, переживає стан самоствердження [23].

Інтегральними критеріями адаптивності виступають також стан здоров'я, тривалість активного життя людини (Б. Ананьєв [5]), психічна рівновага (І. Дерманова [23], А. Жмириков [25]), сформованість продуктивного копінгу (Н. Веселова [цит. за [14]), досягнення моральної зрілості особистості (М. Бобнєва [цит. за [59]), ступінь реалізації особистісного потенціалу (А. Жмириков [25]), рівень наявного й перспективного задоволення актуалізованих потреб (А. Маслоу [46]), гармонійність структури особистості (Г. Айзенк [2], А. Ананьєв [5]), адекватність суб'єктивної картини світу реальному його стану (Б. Пахоль [58]). Можливим критерієм адаптивності останнім часом вважають емоційну стійкість, рівень емоційного інтелекту (Е. Ильин [29]).

Важливим в цьому розділі є також зазначити, що адаптивність проходить на трьох рівнях: біологічному – здатність людини стежити за своїм здоров'ям і знаходити способи його збереження в будь-яких умовах навколишнього світу, соціальному – напрацювання навичок і умінь людини співіснувати з іншими людьми, аналізувати ситуації, швидко змінюватися, знаходити виходи з конфліктних ситуацій, психологічному – вміння людини зберігати внутрішній баланс і рівновагу, незалежно від ситуації [7; 69; 72; 73].

Так, в загальному розумінні, адаптивність представляється як здатність особистості до ефективної адаптації, що визначає рівень можливостей пристосовуватися до мінливих умов життя, середовища, соціуму, і тим самим є предиктором психологічного благополуччя особистості.

1.3. Психологічна характеристика адаптивної особистості

Адаптивна особистість – це індивід, що володіє здатністю до оптимальної реалізації власних внутрішніх можливостей і особистісного потенціалу при взаємодії з навколишнім середовищем, до підтримки постійності і збереженню стійкості особистості при різних умовах існування. Така особистість характеризується емоційною стабільністю; почуттям внутрішнього і зовнішнього психологічного комфорту; відчуттям задоволеності собою, оточуючими і своїм життям; позитивним образом «Я»; сформованістю психологічних механізмів захисту і поведінкових реакцій, необхідних для розв'язання тривалих внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів; адекватністю внутрішнього і зовнішнього контролю на основі розвинених навичок перцепції, рефлексії та саморефлексії, прагненням до саморозвитку, самостійністю і незалежністю, прийняттям норм і вимог соціуму [12; 27].

Існує величезна різноманітність думок з приводу того, які саме властивості слід вважати адаптивними. У науковій літературі [25; 27; 42; 75] можна зустріти опис досить узагальнених особистісних якостей, таких як усвідомленість, гнучкість поведінки, здатність до внутрішньоособистісних змін, соціально-психологічна терпимість. Поряд з цим використовується просте перерахування особливостей поведінки, властивих досить адаптованим індивідам: дружелюбність, відповідальність, відповідність поведінки етичним нормам. Якщо адаптивність розглядається як система способів, що дозволяють справлятися з типовими проблемними ситуаціями,

то виокремлюються такі якості, як вміння приймати успішні рішення, проявити ініціативу.

На думку О. Саннікової [73] існує три типи адаптивності особистості: 1) емоційний, 2) когнітивний і 3) поведінковий. Найбільш характерними особливостями осіб з емоційним типом адаптивності є виражена легкість у спілкуванні, готовність до встановлення та підтримки контакту, у тому числі і з новими людьми. Ці особистості тяжіють до товариства, ініціюють спілкування, з легкістю вирішують комунікаційні задачі. Їм також властива й виражена експресивність, що вказує на вмиле використання засобів виразності в спілкуванні. Ці особистості відрізняються широким інтонаційним репертуаром та палітрою емоційних переживань. Неадаптивні особистості цього типу емоційно вразливі, конформні, іноді не можуть відстояти свою точку зору.

Осіб з когнітивним типом адаптивності автори характеризують як незалежних, критичних в оцінці чужої думки. Вони демонструють власну позицію, ігнорують чужі судження, важко піддаються груповому тиску. Орієнтовані на власні цілі, ігнорують соціальні умовності та авторитети. При цьому відчують труднощі у спілкуванні, оскільки важко встановлюють контакти, включаються у стосунки, відчують бар'єри у становленні нових комунікаційних зв'язків. Цьому також сприяє експресивна невиразність, збіднена жестикуляція, міміка і пантоміміка. Відчуючи скованість у спілкуванні, представники когнітивного типу не турбуються про самопрезентацію, не зацікавлені у підтримці більш сприятливого образу, недооцінюють роль першого враження при знайомстві з новими людьми. Слід вказати низьку комунікативну компетентність представників цього типу.

Варто зазначити, що адаптивні особистості володіють адаптивним мисленням, тобто таким, що дозволяє людині легше пристосовуватися до нових умов життя. У добре адаптованих людей когнітивні стратегії сприйняття реальності відрізняються гнучкістю і здатністю змінюватися у

відповідність з новим досвідом [21; 32; 75]. Їхнє мислення відрізняється універсальністю, пластичністю і неупередженістю. Думки, які заважають людині долати різні життєві ситуації, називають дисфункціональними (неадаптивними). З ними найчастіше пов'язують неадекватні емоційні реакції і всілякі девіації поведінки.

Поведінковий тип адаптивності відрізняється схильністю до маніпуляції іншими людьми, вмінням приховувати свої справжні наміри, опосередкованими шляхами досягати своєї мети. Ці особи вміють знаходити підхід до людей, при необхідності маніпулювати та використовувати у власних цілях помилки інших людей. Їх сильною стороною у спілкуванні є емоційна врівноваженість, стійкість, що дозволяє влучно керувати власними емоціями та настроями. За необхідності такі люди вміють мобілізувати енергію і спрямовувати її в потрібне русло, виявляють наполегливість. Але успішному спілкуванню цих осіб заважає низька експресивність та скутість. В цілому, найбільшим ступенем розвитку комунікативної креативності серед порівнюваних груп відзначається саме поведінковий тип адаптивності, який характеризується намаганням у дієвий спосіб опанувати адаптаційною ситуацією, у тому числі ситуацією, пов'язаною з новими знайомствами, встановленням нових стосунків. І таким способом, вочевидь, виступає пошук механізмів прихованого впливу на іншу людину.

Про рівень адаптивності особистості можна судити за характеристиками фрустраційних реакцій. Про фрустрацію вперше заговорили представники психоаналітичного напрямку: З. Фрейд, К. Хорні, Е. Фром. Фрустрація – це особливий психічний стан, що полягає в особливостях переживання і поведінки, що викликаються об'єктивно непереборними (або суб'єктивно так сприймаються) труднощами, що виникають на шляху до досягнення поставленої мети. Важливою характеристикою поведінки в таких ситуаціях є фрустраційна толерантність, тобто здатність протистояти різним життєвим труднощам, здатність переживати невдачі, не падати духом [90].

Представимо індивідуально-особистісні характеристики, які, на наш погляд, також можуть впливати на рівень адаптивності особистості – локус контроль, комунікативний контроль і емоційна стійкість особистості.

Поява поняття «локусу контролю» в психологічній літературі пов'язано з роботами Дж. Роттера [90]. Центральне місце в концепції Роттера приділяється формуванню в процесі соціалізації системи узагальнених очікувань того, що певна поведінка призведе до винагороди і це винагорода має психологічну цінність в конкретній ситуації. Відповідно до особливостей очікувань людина може формувати два типи стратегій взаємодії з оточенням, два типи локалізації, або локусу контролю: інтернальний і екстернальний. У першому випадку, плануючи свою діяльність, приймаючи певні рішення, людина оцінює, наскільки досягнення поставлених ним цілей залежить від неї особисто, від її зусиль і вмінь та є закономірним результатом його власної діяльності. У другому випадку, людина переконана, що її успіхи чи невдачі є результатом таких зовнішніх сил як везіння, випадковість, інші люди, тобто від неконтрольованих нею сил. Будь-який індивід посідає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними типами локусу контролю.

Щодо комунікативного контролю, то цей соціально-психологічний термін визначає поведінку особистості в ситуації соціальної взаємодії. Рівень комунікативного самоконтролю, за М. Снайдером [78], визначається тим джерелом інформації, який індивід використовує для управління своєю поведінкою. Особи з високим рівнем комунікативного самоконтролю спираються на інформацію про ситуаційну адекватність тієї чи іншої поведінки, а особи з низьким рівнем враховують власний внутрішній стан, свої установки і схильності. Таким чином, під комунікативним самоконтролем автор розуміє здатність людини керувати своєю поведінкою і вираженням своїх емоцій. Бажаючи постати перед оточуючими в тому чи іншому образі і керуючись своїм розумінням соціальної пристосованості, людина у кожній ситуації використовує ті чи інші засоби вербального або невербального самовираження. Легкість і адекватність використання цих

засобів обумовлені як рівнем соціального самоконтролю особистості, так і її адаптивністю.

Г. Айзенк [2] використовував нейротизм як показник одного з основних властивостей особистості. Нейротизм характеризує емоційну стійкість або нестійкість особистості. Властивість, що характеризує адаптивну особистість – емоційна стійкість – риса, яка виражає збереження організованої поведінки, ситуативну цілеспрямованість у звичайних і стресових ситуаціях. Емоційно стійкі особистості здатні гальмувати емоційні реакції, виявляти «силу волі», терплячість, наполегливість, самоконтроль, витримку.

Динаміка адаптаційних процесів особистості характеризується нерівномірністю впливу різноманітних чинників та залежить від резерву адаптації, пластичності адаптаційних механізмів та компенсаторних можливостей організму. На думку К. Роджерса адаптивність демонструє тенденцію особистості до реорганізації самої себе та свого ставлення до життя, мобільність по відношенню до нового досвіду й здатність змінювати Я-реальне та Я-ідеальне у напрямку їх зближення.

Так, переживаючи критичну ситуацію (за Ф. Василюком [16]), суб'єкт часто винаходить у себе здатність «підійнятися» над рівнем її вимог, вийти за межі визначених відношень, встановити нові цілі для розв'язання вихідного завдання, тобто діяти надситуаційно, долаючи зовнішні та внутрішні «бар'єри».

Міра відповідності психологічних особливостей особистості, її функціонування відносно до змінних параметрів середовища використовується як критерій оцінювання її проявів з точки зору адаптивності – неадаптивності.

Функціональна активність особистості може одночасно оцінюватись як адаптивна, і як неадаптивна – залежно від того, в якому контексті середовища вона реалізується. Враховуючи цю обставину, Г. Балл [7] зауважує на необхідності розглядати адаптацію особистості в її

психологічному середовищі, яке визначається співвідношенням об'єктивних властивостей оточення суб'єкта із притаманною йому системою особистісних смислів.

Отже, можна сказати, що адаптивна особистість має такі характеристики когнітивного, емоційно-вольового і поведінкового аспектів, що дозволяють їй найбільш швидко і адекватно вирішувати проблемні ситуації і нормалізувати свою взаємодію з середовищем, без внутрішнього дискомфорту; максимально вміє користуватися своїми вміннями, знаннями, навичками для ефективної адаптації адаптації.

1.4. Обґрунтування предикції психологічного благополуччя особистості рівнем її адаптивності

Психологічне благополуччя – складана комплексна структура переживання суб'єктом окремих аспектів свого існування і життя в цілому, яка діє за акумулюючим принципом. Цей інтегрований домінуючий настрій складається у зв'язку з тим, наскільки у діяльності реалізовані потреби особистості, враховуючи культурно визнані нормативи, індивідуальні уявлення, цінності, смисли, рівень домагань (О. Ідобаєва [28]). Як ми вже зазначали вище, у психології існують два підходи щодо розуміння благополуччя, відповідно до яких виникають два терміни, що презентують різні аспекти. У концепціях суб'єктивного благополуччя увага концентрується на позитивних емоціях, пов'язаних з ним, що складає гедоністичну лінію трактування даного феномену. Інші дослідники підкреслюють специфіку людських потреб, задоволення яких приводить до переживання психологічного благополуччя особистості, і тим самим розвивають евдемоністичні погляди на даний конструкт (Б. Пахоль [58]).

Обидві категорії відмінні за визначенням, але багато в чому близькі за змістом. Дослідники сходяться у думці, що психологічне / суб'єктивне благополуччя – це переживання, відчуття щастя, задоволеності

(гедоністичний підхід) або наявність рівня досягнень, ступеню успішності самореалізації, самоактуалізації та ефективності (евдемоністичний підхід) (С. Яремчук [89]). Синтезуючи гедоністичні та евдемоністичні погляди, Р. Шаміонов і М. Григор'єва розуміють суб'єктивне благополуччя як «емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, особистості, взаємин з іншими і процесів, що мають для неї важливе значення з точки зору засвоєних нормативно-ціннісних уявлень про благополучне зовнішнє середовище, яке виражається у задоволеності ним, відчуттям щастя» [85, с. 22].

Ми погоджуємось з поглядами К. Ріфф [92], яка вважає суб'єктивне благополуччя емоційним проявом психологічного благополуччя. Подібна ідея декларується у поглядах П. Фесенка [80], Т. Шевеленкової [86]: психологічне благополуччя виступає як інтегральна характеристика досягнення людиною позитивного функціонування, що суб'єктивно переживається як задоволеність собою і своїм життям.

Під психологічним благополуччям ми будемо розуміти прагнення людини до внутрішньої рівноваги, гармонії, цілісності, що досягається за умов певного психологічного стилю і дозволяє особистості сформувати позитивне самосприйняття і систему відносини зі світом.

В залежності від цінностей і культурних норм різні аспекти життя матимуть для людини різну значущість і вноситимуть певний вклад у результуюче переживання. Так, Г. Пучкова [62] розглядає рівні суб'єктивного благополуччя відповідно до типу ціннісних орієнтацій та мотиваційної структури особистості. Авторка виділяє такі рівні:

1. Рівень матеріального благополуччя передбачає особистісну значущість матеріального збагачення і, насамперед, міру повноти задоволення цієї значущості.

2. Рівень особистісного (сміслового) самовизначення включає систему реалізації особистісних смислів, життєвого сценарію, який визначається відповідно до умов соціалізації.

3. Рівень соціального («стосункового») самовизначення містить систему ставлень і відносин, які кваліфікуються як необхідні і достатні для збереження внутрішньої рівноваги.

4. Рівень особистісного (характерологічного) благополуччя стосується суб'єктивної оцінки власного характеру, властивостей особистості з точки зору їхньої прийнятності для широкого кола явищ особистості.

5. Рівень професійного самовизначення і зростання включає адекватність професійного самовизначення, задоволеність обраною професією, працею, відносинами з колегами тощо.

6. Рівень фізичного (соматичного) і психологічного здоров'я містить систему поглядів на цінність здоров'я і визначає діяльність, спрямовану на оптимізацію здорового способу життя, збереження та укріплення здоров'я.

Г. Пучкова зазначає, що у структурі особистості певний рівень благополуччя домінує і тим самим визначає модальність емоційних переживань (позитивні чи негативні) при оцінці якості життя.

Оцінка будь-якого аспекту благополуччя спирається на об'єктивні показники (Н. Новак [56]):

- зовнішні критерії якості життя відображають міру задоволення нормативних потреб, показники здоров'я, соціальні, психологічні та інші можливості розвитку, наявність / відсутність зовнішніх ознак добробуту та соціальної успішності;

- суб'єктивні критерії визначаються переживанням, оцінкою особистістю власного благополуччя при співвіднесенні за стандартами, що продукуються соціумом, ці критерії мають індивідуальний характер, в процесі життя узагальнюються, конкретизуються і набувають сталого характеру (тобто стають установками та переконаннями особистості).

Однак зовнішні критерії благополуччя за будь-яких об'єктивних характеристик не можуть впливати на переживання благополуччя безпосередньо, а лише через суб'єктивне сприйняття і суб'єктивну оцінку, причому останні зумовлені особливостями усіх сфер особистості. Таким

чином, можна стверджувати, що будь-який компонент благополуччя може бути охарактеризований як суб'єктивний, тобто як персональне відчуття особистістю свого благополуччя (матеріального, фізичного, психологічного).

У психології особистість розглядається у цілісності як складна система, життєдіяльність якої забезпечується на різних, але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування (Б. Ананьєв [5]). Тому психологічне благополуччя як атрибут цілісної особистості слід розуміти як складну інтегральну властивість, що забезпечує певний модус її емоційних переживань щодо успішності та результативності діяльності, умов життя, свого місця у різних сферах життя. Очевидно, що у ситуації мінливих умов оточення серед факторів, які визначають рівень благополуччя особистості є її адаптивні властивості, оскільки саме вони забезпечують адекватність реагування на нові умови, прийняття рішення та його реалізацію відповідно до цих умов, оцінку доцільності та результативності обраного способу дій, здатність прогнозувати наслідки розгортання ситуації та рефлексію власної активності у ній.

Будь-яка система є адаптивною за умов її гомеостатики та надійності. Гомеостатика системи передбачає її здатність до динамічної рівноваги, причому остання створюється взаємозв'язком та взаємним доповненням усіх елементів, і тим самим забезпечує адекватне реагування системи на впливи оточення. Надійність системи виявляється у її здатності до реагування на рівні оптимального функціонування системи. Таке функціонування характеризується наступними ознаками: урахування та використання резервних можливостей; взаємозамінність ланок системи; швидке повернення до вихідного стану; достатня лабільність, що гарантує швидке пристосування та перебудову системи. Надійність системи забезпечується здатністю до адаптації та компенсації на цій основі функцій, що були порушені, здатністю до вдосконалення і швидкості використання зворотних зв'язків, динамічністю ланок саморегульованих підсистем, які входять у цілісну систему (Л. фон Бергаланфі [10]).

Проаналізовані нами теоретичні підходи до сутності адаптації та адаптивності особистості, дають можливість виокремити такі компоненти адаптивності особистості як системної характеристики: когнітивний, емоційно-мотиваційний, поведінковий. До вже зазначених параметрів, які визначають зміст цих компонентів, ми вважаємо за доцільне внести деякі доповнення.

Так, для розкриття сутності когнітивних механізмів ефективного адаптаційного процесу слід розглядати їх не просто як пізнавальні характеристики особистості, а як її генералізовані метакогнітивні параметри, що забезпечують загальну метакогнітивну активність. Метакогнітивні знання розглядають як галузь «світового» знання, яка стосується пізнавальної діяльності (її цілей, задач, дій) й знання щодо власних індивідуальних особливостей сприйняття, пам'яті, вирішення задач. Метакогнітивний досвід автор розуміє як будь-який свідомий досвід, пов'язаний з інтелектуальним процесом. Метакогнітивні цілі та стратегії – це процеси, які спрямовані на контроль та регуляцію пізнання. У цьому полягає їх відмінність від когнітивних процесів, які, на думку Дж. Флейвелла, мають здійснювати пізнавальний процес. Метакогнітивна активність – ступінь використання особистістю різних способів структурування інформації, планування своєї когнітивної діяльності (Н. Яновська [88]).

У структурі емоційно-мотиваційного компоненту ми пропонуємо доповнити його параметрами особистісних смислів. Це пояснюється наступним чином: у процесі реалізації поведінки інтенційна функція мотиву полягає у формуванні образу мети, яка має задовольнити потребу. Процес цілепокладання полягає у конструюванні образу предмету задоволення потреби, визначення відповідної дії, встановлення потребісної цілі, уявлення процесу задоволення потреби. Підґрунтям цілепокладання є «внутрішній фільтр»: переваги, інтереси, схильності особистості (Є. Ільїн [29]), які формуються в процесі онтогенезу на основі її установок та переконань.

Установка особистості визначає її готовність оцінювати та реагувати на певний об'єкт відповідним чином. Вони формуються упродовж життя людини на основі несвідомих механізмів: психологічних захистів, копінгу, компенсацій, стратегій подолання (Т. Іосебадзе [30]). Переконавання – елемент світогляду, який надає особистості впевненості у своїх поглядах, знаннях і оцінках реальної дійсності та себе, а також спрямовує поведінку і діяльність. Переконавання особистості ґрунтуються на свідомому прийнятті людиною будь-якої інформації чи ідей на основі аналізу й оцінки (Ш. Абдуллаєва [1]).

На наш погляд, системоутворюючим параметром емоційно-мотиваційного компоненту адаптивності є узагальнені базові переконавання особистості, які формуються як на основі несвідомих (установки), так і свідомих механізмів (переконавання). Виступаючи фільтром цілепокладання, ці базові переконавання особистості є основою емоційного переживання, що супроводжує та демонструє рівень задоволення потреби.

Психологічні способи реалізації адаптивної поведінки, О. Кронік [38] розуміє як способи саморегуляції людиною своєї мотивації і виділяє дві форми такої саморегуляції: посилення людиною значущості оточення і посилення своїх можливостей. На основі цих двох форм саморегуляції утворюється чотири відносно незалежних принципи саморегуляції людиною своєї мотивації, які зумовлюють певний психологічний стиль і відповідний стиль життя людини: максимізація корисності, мінімізація потреб, мінімізація складності, максимізація здібностей.

Принцип максимізації корисності світу (стиль життя – гедонізм) складається в прагненні людини бути максимально корисним, повністю задовольняє його потреби. Корисність суб'єктивно відбивається в емоційному стані приємного, значить, максимізація корисності одночасно означає прагнення до пошуку позитивно забарвлених емоційних переживань різної інтенсивності.

Принцип мінімізації потреб (стиль життя – аскетизм) складається в прагненні людини до зменшення інтенсивності (ступеня напруги) рушійних

їм потреб. Таке прагнення може мати місце в разі, коли власне задоволення потреб неможливо.

Принцип мінімізації складності (споглядальний стиль життя) складається в прагненні людини до спрощення свого світу в цілому і до спрощення конкретних об'єктів – цілей його діяльності. Це прагнення може виявлятися в тих випадках, коли складність мети перевищує рівень здібностей людини, або коли в масштабах наявного у людини часу мета є важко досяжною.

Принцип максимізації здібностей полягає в прагненні людини до всебічного розвитку і самовдосконалення у фізичному і духовному відношенні. Стиль життя в цьому випадку носить діяльнісний характер самовдосконалення.

Таким чином, адаптивна поведінка особистості має певний індивідуалізований стиль, зумовлений її адаптивними властивостями. Характер та рівень адаптивності визначає та прогнозує можливість досягнення такого ступеню психологічного благополуччя особистості, який забезпечить повноцінне її функціонування в умовах оточення.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз показав, що проявом високої адаптивності є стан психологічного благополуччя особистості. Адаптивність як така є складним психологічним утворенням, до складу якої входять такі компоненти: емоційний, когнітивний, соціальний, смисловий і поведінковий.

Якщо особистість адаптивна, то можна стверджувати, що вона є психологічно благополучною. Висока адаптивність характеризується наявністю високого рівня адаптивних властивостей, тобто таких, що виражаються пристосованістю особистості до існування в соціумі у відповідності з потребами цього соціуму і з власними потребами, мотивами, інтересами. А також у прийнятті особистості себе, своїх характеристик і

особливостей характеру, у прийнятті інших, їх особливостей, прагненні до спілкування, взаємодії, емоційно стабільні, врівноважені, впевнені у собі, відповідальність за події у житті приймають в більшій мірі на себе, не уникають проблемних ситуацій, а намагаються знаходити способи їх вирішення, виявляє прагнення до лідерства. Наявна інтеграція особистості в соціумі, в результаті якої формується самосвідомість і ролі, самоконтроль і здатність до самообслуговування, адекватні зв'язки з оточуючими.

Когнітивні стратегії сприйняття реальності особистості відрізняються гнучкістю і здатністю змінюватися у відповідність з новим досвідом. Мислення відрізняється універсальністю, пластичністю і неупередженістю, характеризується легкістю придбання, засвоєння і подальшого використання нової інформації. Властиві переконання, що світ сповнений сенсу, схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються особистістю, вірять у те, що в світі більше добра, ніж зла, переконані у тому, що важливі події у їхньому житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, отже, відчують свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому.

Наявність таких розвинених адаптивних властивостей особистості проявляється у стані психологічного благополуччя особистості. Що є важливою умовою для її психічного здоров'я, нормального функціонування особистості в соціумі.

Психологічно благополучна особистість має цілі у житті, тобто дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя, прагне до особистісного зростання, так відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі і своїх діях з плином часу, здатний створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб, самостійно регулює свою поведінку (внутрішній локус контролю), характеризується позитивним самоприйняттям, сформованим позитивним образом – Я, переважанням позитивної самооцінки, прийнятті себе з усіма перевагами і недоліками, має

здатність набувати і підтримувати контакти з оточуючими, впевненість в собі і власних силах, можливостях, позитивно оцінює своє минуле.

Така особистість задоволена особистим соціальним статусом та станом у соціумі, усвідомлює осмисленість світу, всіх його аспектів як складових її психічного життя, як цілої системи, розуміє своє призначення, в цілому задоволений своїм життям і усіма його проявами.

Так, адаптивна особистість, що у свою чергу є психологічно благополучною, має баланс і гармонічність у всіх сферах її життя: здоров'ї, особистих відносинах, професії, сім'ї тощо. Є успішною і реалізованою

Адаптивні особистості зберігають продуктивність образів власного життя, що свідчить про зацікавленість життям, занурення у подієву канву свого буття. Це вказує на багатство психологічного часу адаптивної особистості, насиченість суб'єктивної картини життєвого шляху, що в свою чергу виявляється в таких проявах психологічного благополуччя як почуття щастя та задоволеність життям.

Розділ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та процедура дослідження

Наукова змістова гіпотеза нашої роботи полягає у наступному: існує закономірний зв'язок між рівнем адаптивності особистості та характером і проявом її психологічного благополуччя, в якому перший є детермінуючим та прогностичним фактором останнього. Чим вищий рівень адаптивності особистості, тим людина є більш психологічно благополучною.

Відповідно метою нашого емпіричного дослідження стало визначення характеру і закономірностей цього зв'язку та психологічних умов формування адаптивності особистості.

Експериментальну вибірку склали 29 студентів Криворізького державного педагогічного університету віком від 18 до 22 років.

Програма нашого експериментального дослідження передбачала наступні етапи:

1. Визначення первинних параметрів адаптивних властивостей, показників психологічного благополуччя, базових переконань та метакогнітивних параметрів особистості (констатувальна діагностика).

2. Розробка програми та проведення індивідуальної і групової корекційної роботи.

3. Визначення вторинних параметрів адаптивних властивостей, показників психологічного благополуччя, базових переконань та метакогнітивних параметрів особистості (підсумкова діагностика).

Відповідно до програми завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:

- обґрунтування і добір валідного психодіагностичного інструментарію;
- обґрунтування і добір математичних методів для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних;
- здійснення кількісного і якісного аналізу та інтерпретація емпіричних даних.

Для емпірично перевірки нашої теоретичної гіпотези було використано наступний діагностичний інструментарій.

Опитувальник соціально-психологічної адаптації (ОСПА) К. Роджерса та Р. Даймонда (адаптація Т. В. Снегірьової, модифікація А. К. Осницького) призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею рис особистості [60]. Теоретичним підґрунтям для виділення діагностичних шкал та їхніх біполярних компонентів як факторів соціально-психологічної адаптації особистості є феноменологічна теорія К. Р. Роджерса. Він висунув позитивну точку зору на природу людини, яка полягала у наступному: людина є активною істотою, що орієнтована на віддалені цілі та здатна вести себе до них, а не істотою, що керується силами, які знаходяться поза неї [67]. Можна вважати, що результативність адаптивної поведінки особистості до певних умов існування чи їхньої зміни зумовлюється можливістю людини повноцінно функціонувати. Отже, спираючись на положення теорії К. Роджерса, можна зробити висновок про те, що успішна соціально-психологічна адаптація особистості детермінується її індивідуальними властивостями, якісні характеристики яких зумовлюють напрямки та механізми вироблення особистістю адаптивної стратегії зокрема та реалізацію адаптивної поведінки взагалі.

За опитувальником К. Роджерса і Р. Даймонда кожна адаптивна властивість особистості (окрім ескапізму – уникнення проблем) є інтегральною та виступає в єдності двох біполярних компонентів: адаптація (адаптивність – дезадаптивність), самоприйняття (прийняття себе – неприйняття себе), прийняття інших (прийняття інших – неприйняття інших),

емоційна комфортність (емоційний комфорт – емоційний дискомфорт), інтернальність (внутрішній контроль – зовнішній контроль), прагнення до домінування (домінування – відомість). Причому обчислення інтегральних показників залежить від рівня обох цих компонентів та відображає їх рівні. Тому для зручності кількісного і якісного аналізу у нашому експериментальному дослідженні ми будемо розглядати лише інтегральні показники.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» є адаптованим російською мовою варіантом англійської методики «The scales of psychological well-being», розробленої К. Ріфф [92]. Методика була кілька разів валідизована в різних варіантах. Найбільш поширеним є варіант з 84 пунктів, що послужив основою для двох російськомовних версій: у 2005 році опитувальник був адаптований і валідизований Т. Шевеленковою і Т. Фесенко, в 2007 році – М. Лепешинським. У нашому дослідженні ми використали варіант методики в адаптації Шевеленкової-Фесенко [86]. Опитувальник дозволяє діагностувати наступні 9 шкал.

1. Шкала «Позитивні відносини з іншими». Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірливих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований і фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірливі відносини з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності і близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

2. Шкала «Автономія». Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріїв. Респондент з найменшим балом - залежить від думки і оцінки оточуючих; в

прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином.

3. Шкала «Управління оточенням». Високий бал – респондент має владу і компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, що надаються, здатний створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людину, яка зазнає труднощів в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатним змінити або поліпшити обставини, що склалися, почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

4. Шкала «Особистісне зростання». Респондент з найбільшим балом - має почуття постійного саморозвитку, сприймає себе «зростаючим» і тим, який постійно самореалізовується, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі і своїх діях з плином часу; змінюється відповідно до своїх знань і досягнень. Респондент з найменшим балом усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

5. Шкала «Мета в житті». Випробуваний з високим балом за даною шкалою має мету в житті і почуття спрямованості; вважає, що минуле і теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя. Випробуваний з низьким балом - позбавлений сенсу життя; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

6. Шкала «Самоприйняття». Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні сторони, позитивно оцінює своє минуле. Респондент з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває

занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

7. Шкала «Баланс афекту» Високі бали свідчать про негативну самооцінку респондента, незадоволеність обставинами власного життя, відчутті власної нікчемності і безсилля. Недостатня здатність підтримувати позитивні відносини з оточуючими, невіра у власні сили, недооцінка здібностей долати життєві перешкоди, засвоювати нові вміння та навички. Низькі і нормальні бали свідчать про переважання позитивної самооцінки, прийнятті себе з усіма перевагами і недоліками. Позитивна оцінка всіх сторін власної особистості, особливо здатності набувати і підтримувати контакти з оточуючими. Впевненість в собі і власних силах, впевненість у власних можливостях, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами. Загальна задоволеність власним життям.

8. Шкала «Осмислення життя». Низькі значення визначають нестачу або повну відсутність свідомості життя. Минуле й сьогодення сприймаються як безглузді. Переважає почуття нудьги і безцільності існування. Відсутність видимих життєвих перспектив, які б мали достатню привабливість для випробуваного. Високі і нормативні значення пов'язані з наявністю життєвих цілей і присутності сенсу життя. Є переконання, що додають життю сенс. Оцінка себе як людини цілеспрямованої.

9. Шкала «Людина як відкрита система». Низькі бали означають нездатність досить інтегрувати окремі аспекти свого життєвого досвіду. Формується фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя. Високі і нормативні бали відображають високу здатність засвоювати нову інформацію. Формується цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність і природність переживань.

Методика «Шкала базових переконань», розроблена Р. Янов-Бульманом, адаптована О. Кравцовою [45] Призначена методика для вимірювання базових переконань особистості. Шкала базових переконань –

опитувальник, що складається з 32 тверджень, які відбивають оцінку восьми основних категорій:

- 1) BW – доброта навколишнього світу (benevolence of world),
- 2) BP – доброзичливість людей (benevolence of people),
- 3) J – справедливість світу (justice),
- 4) C – контрольованість світу (control),
- 5) R – випадковість як принцип розподілу подій (randomness),
- 6) SW – цінність власного «Я» (self-worth),
- 7) SC – ступінь самоконтролю (self-control),
- 8) L – ступінь успіху, або везіння (luckiness).

На їх основі обчислюються 3 базові переконання, які ми представили у нашій роботі. А саме:

1. ДОС (доброта оточуючого світу) – загальне ставлення до прихильності навколишнього світу; обчислюється як середнє арифметичне між BW і BP (доброта світу і доброзичливість людей).

2. ОС (осмисленість світу) – загальне ставлення до осмисленості світу, тобто контрольованості та справедливості подій; обчислюється як середнє арифметичне між показниками J (справедливість світу), C (контрольованість світу) і R (випадковість).

3. ВЦ (власна цінність) – переконання щодо власної цінності, здатності до управління подіями та везіння обчислюється як середнє арифметичне між SW (цінність «Я»), SC (самоконтроль) і L (везіння).

Методика дослідження самооцінки метакогнітивних знань і метакогнітивної активності, розроблена Дж. Флейвеллом, адаптована М. Кашаповою та Ю. Скворцовою [77]. Призначена для визначення здатності до розумового сприйняття і переробки зовнішньої інформації. Визначається за допомогою показників по таким шкалам: метакогнітивні знання (МЗ), метакогнітивна активність (МА), метакогнітивні характеристики (МХ: концентрація, придбання інформації, управління часом, вибір головних ідей).

Емпіричні дані, отримані при діагностиці адаптивних властивостей, психологічного благополуччя, базових переконань та метакогнітивних параметрів наведені у додатках А (констатувальна діагностика) та В (підсумкова діагностика).

Отже, зважаючи на характеристику психодіагностичного інструментарію, можна стверджувати, що він є валідним для перевірки нашої теоретичної гіпотези, що забезпечить отримання надійних емпіричних даних.

2.2. Обґрунтування математичних методів емпіричного дослідження

У процесі нашого експериментального дослідження з метою кількісного аналізу отриманих психодіагностичних даних ми використовували математичні методи як інструмент підтвердження або спростування сформульованих на теоретичному рівні гіпотез.

У якості незалежної змінної виступають показники рівня адаптивних властивостей особистості, у якості залежної змінної – психологічне благополуччя, базові переконання і метакогнітивні параметри. Відповідно статистична гіпотеза передбачає припущення на певному рівні статистичної значущості про те, що підвищення рівня адаптивності підвищує рівень психологічного благополуччя.

На цій підставі були сформульовані такі нульова та альтернативна статистичні гіпотези:

H_0 – припущення про відсутність зазначеного зв'язку: рівень адаптивності особистості не детермінує рівень її адаптивних властивостей, рівень психологічного благополуччя, базових переконань і метакогнітивних параметрів; про це буде свідчити відсутність статистично значущих відмінностей між результатами першої констатуючої та другої підсумкової діагностики.

H_A – рівень адаптивності особистості детермінує рівень її адаптивних властивостей, рівень психологічного благополуччя, базових переконань і метакогнітивних параметрів; про це буде свідчити наявність статистично значущих відмінностей між результатами першої констатуючої та другої підсумкової діагностики;

З метою математичного підтвердження нашої теоретичної гіпотези про предикцію психологічного благополуччя особистості її адаптивністю (тобто для прогностичного визначення того, як зміниться психологічне благополуччя особистості при цілеспрямованій корекції її адаптивних властивостей) нами був використаний статистичний метод одномірної лінійної регресії [71]. Регресія – функція, що дає змогу за величиною однієї ознаки (змінна X) обчислювати очікувані значення іншої ознаки (змінна Y), зв'язаної з X кореляційно. Використовуючи даний метод, можна з певною мірою достовірності спрогнозувати значення показників психологічного благополуччя особистості (змінна Y) від зміни значень показників її адаптивних властивостей (змінна X). Для цього використовують одномірну лінійну регресію, а також аналітичну апроксимічну функцію типу

$$Y = a_0 + a_1 \cdot X. \quad (2.1)$$

При розрахунках параметрів прогнозування використовуються наступні математичні перетворення.

1. Апроксимація – заміна одних математичних об'єктів іншими, простішими і певною мірою подібними до первинних (як видно з формули 3.1, це вираження числових значень адаптивних властивостей особистості (Y) через числові значення психологічного благополуччя (X));

2. Екстраполяція – знаходження значень апроксимічної функції, якщо x_i виходить за межі емпіричних даних: $x_i < x_0$ або $x_i > x_n$ (тобто визначення числових значень показників адаптивних властивостей особистості (Y) при

таких числових значеннях психологічного благополуччя (X), які є меншими та більшими за отримані при діагностиці).

Завдання побудови моделі лінійної регресії полягає у розрахунках коефіцієнтів a_0 і a_1 :

$$a_1 = \frac{\sum(x_i - \bar{X}) \cdot (y_i - \bar{Y})}{\sum(x_i - \bar{X})^2}, \quad (2.2)$$

$$a_0 = \bar{Y} - a_1 \cdot \bar{X}, \quad (2.3)$$

де \bar{X} і \bar{Y} – середні значення змінних X і Y .

Одним з критеріїв вірогідності апроксимації, адекватності функціональної залежності та ступеня наближення теоретичних даних до емпіричних є показник квадрата кореляції Пірсона R^2 , значення якого дорівнює від 0 до +1. Високе значення показника R^2 свідчить про успішність прогнозування й ефективність лінійної регресійної моделі.

У якості статистичного критерію для математичного обґрунтування прийняття істинної і відхилення помилкової гіпотези (що дозволило оцінити ефективність здійсненого корекційного впливу) було використано непараметричний критерій T Вілкоксона. Він дає змогу встановити не тільки спрямованість змін, але й їхню вираженість, тобто довести, що зсув показників у одному напрямку є інтенсивнішим, ніж в іншому.

Застосування цього критерію відповідає вимогам обмежень: експериментальному плану (з'ясування зсуву показників після формувального впливу), кількості вибірових сукупностей (2 зв'язані вибірки) та їх властивості ($5 \leq n \leq 50$).

Суть даного статистичного методу полягає у тому, що зміни за абсолютними значеннями у тому чи іншому напрямку можуть бути впорядкованими. Якщо зсуви в позитивний бік і негативний відбуваються випадково, то суми рангів абсолютних значень будуть приблизно рівні. Якщо інтенсивність зсуву в одному з напрямків переважає, то сума рангів

абсолютних значень у протилежний бік буде значно нижча, ніж це могло бути при випадкових змінах. Зсуви у більшій кількості досліджуваних називають типовими; протилежні, які не переважають, – нетиповими.

Відповідно до критерію T Вілкоксона статистичні гіпотези конкретизуються наступним чином:

H_0 : інтенсивність зсувів у типовому напрямку не переважає інтенсивності зсувів у нетиповому напрямку;

H_A : інтенсивність зсувів у типовому напрямку перевищує інтенсивність зсувів у нетиповому напрямку.

H_0 приймають за умови $T_{емп} > T_{кр}$ на рівні значущості α . $T_{кр}$ визначається за таблицями критичних значень критерію T Вілкоксона (у нашому випадку для $n = 35$ $T_{0,05}=91$, $T_{0,01}=69$).

З метою визначення характеру та сили зв'язку між показниками адаптивних властивостей особистості та психологічного благополуччя нами було проведено кореляційне дослідження із застосуванням коефіцієнту лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона [71]:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x}) \cdot (y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}} \quad (2.4)$$

де x_i і y_i – значення змінних X і Y ;

\bar{x} і \bar{y} – середні X і Y ;

n – обсяг вибірки.

Емпіричний коефіцієнт r_{xy} є мірою оцінювання генерального параметра ρ_{xy} і супроводжується похибкою s_{xy} :

$$s_{xy} = \sqrt{\frac{1 - r_{xy}^2}{n - 2}} \quad (2.5)$$

Відношення вибіркового коефіцієнта кореляції r_{xy} до похибки s_{xy} є критерієм $t_{емп}$ для перевірки нульової гіпотези (про відсутність сильного додатного взаємозв'язку між факторами ефективності навчальної діяльності) щодо генерального показнику ρ_{xy} , тобто $H_0: \rho_{xy} = 0$. Нульову гіпотезу відхиляють на рівні значущості α , критичне значення одnobічного t -критерію ($t_{кр}$) не перевищує емпіричного значення $t_{емп}$:

$$t_{емп} = \frac{r_{xy}}{s_r} = r_{xy} \cdot \sqrt{\frac{n-2}{1-r_{xy}^2}} \geq t_{кр}, \quad (2.6)$$

де $t_{емп}$ – одnobічне критичне значення t -критерію Стьюдента на рівні значущості α і ступенів вільності $k = n - 2$.

У нашому випадку ($n = 29$) $t_{0,05} = 1,71$, $t_{0,01} = 2,48$.

Для оцінювання відмінностей одночасно між трьома вибірками досліджуваних за рівнем адаптивності нами був використаний критерій H Крускала-Волліса:

$$H_{емп} = \left[\frac{12}{N \cdot (N+1)} \cdot \sum_{j=1}^c \frac{T_j^2}{n_j} \right] - 3 \cdot (N + 1), \quad (2.7)$$

де N – обсяг загальної вибірки;

$\sum_{j=1}^c \frac{T_j^2}{n_j}$ – сума відносних квадратів *рангів* індивідуальних значень для загальної вибірки, що об'єднує три окремі вибірки (порядок розрахунків дуже складний, вираховується за допомогою комп'ютерного забезпечення, тому формулу ми не наводимо);

n_j – обсяг окремих вибірок.

Критерій H Крускала-Волліса дає змогу встановити, що рівень ознаки змінюється при переході від групи, до групи, але не вказує на напрям цих змін [71]. Щодо останнього, то його характер був оцінений за коефіцієнтом лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона.

Визначення критичного значення H -критерію здійснюється з використанням критичного значення розподілу χ^2 . Для $\alpha = 0,05$ і $\alpha = 0,01$ і для ступенів вільності $\nu = c - 1$ (c – кількість вибірок, у нашому випадку – 3) рішення здійснюється на підставі показників $\chi_{0,05}^2 = 5,99$, $\chi_{0,01}^2 = 9,21$. Нульову гіпотезу відхиляють на рівні значущості α , якщо критичне значення χ^2 не перевищує емпіричного значення H -критерію.

Для аналізу психодіагностичних даних, а також для визначення відмінностей між показниками у досліджуваних з різним рівнем адаптивності було використано вибіркове середнє арифметичне. Цінністю середнього (у порівнянні з іншими мірами центральної тенденції – модою і медіаною) є те що на його величину впливають усі значення показника X по вибірці, а також те, що середнім можна замінити усі окремі показники і при цьому забезпечується мінімальна статистична помилка, яка не змінює достовірності результатів і якою можна знехтувати [71]. Середнє значення \bar{X} є мірою центральної тенденції вибірки та вираховується за формулою:

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \quad (2.8)$$

де x_i – значення змінних X ;

n – обсяг вибірки.

Усі розрахунки були здійснені за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Office Excel 2007.

Використання математичних методів дозволило статистично підтвердити достовірність теоретичних та емпіричних висновків даної роботи.

2.3. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження

Проведений нами теоретичний аналіз сутності психологічного благополуччя особистості дозволив дійти висновку про його предикативну детермінацію рівнем її адаптивності. Відповідно мета нашого діагностичного дослідження полягала в емпіричному визначенні характеру цієї детермінації.

Для визначення характеру зв'язку між психологічним благополуччям, адаптивними властивостями, базовими переконаннями та метакогнітивними параметрами особистості був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту r_{xy} -Пірсона (таблиці 2.1 і 2.2).

За даними, наведеними в таблиці 2.1, можемо дійти наступних висновків.

1. Існує додатний зв'язок, причому в основному щільний, між показниками адаптивних властивостей та показниками психологічного благополуччя. Це підтверджує наші теоретичні висновки про те, що стан психологічного благополуччя обумовлюється високим рівнем адаптивності особистості.

Таблиця 2.1

Кореляційний зв'язок між показниками адаптивних властивостей та психологічного благополуччя

	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
Психологічне благополуччя	0,60**	0,44**	0,45**	0,66**	0,51**	0,41*	-0,33*
Позитивні відносини	0,37*	-	0,34*	0,36*	0,33*	0,35*	-
Автономія	-	-	-	0,37*	0,33*	-	-0,48**
Управління середовищем	0,58**	0,35*	0,44**	0,68**	0,52**	0,38*	-0,36*

Продовження таблиці 2.1

	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
Особистісне зростання	0,61**	0,42*	0,53**	0,64**	0,44**	0,60**	-
Цілі в житті	0,63**	0,51**	0,52**	0,62**	0,49**	0,56**	
Самоприйняття	0,62**	0,53**	0,48**	0,72**	0,48**	0,39*	-
Баланс афекту	-0,49**	-0,47**	-0,44**	-0,35*	-0,39*	-	0,32*
Осмислення життя	0,49**	0,32*	0,45**	0,62**	0,31	0,41**	-
Людина як відкрита система	0,33*	0,32*	-	0,34*	-	0,34*	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

2. Від'ємний зв'язок майже між усіма адаптивними властивостями та балансом афекту демонструє залежність низької самооцінки особистості, невдоволеності своїм життям, недостатньої здатності підтримувати позитивні відносини з оточенням (високі показники балансу афекту) від низького рівня її адаптивних можливостей (високі показники за шкалами ОСПА).

3. Подібну залежність спостерігаємо між показниками ескапізму. Прагнення людини уникати проблеми і відсутність намагань їх розв'язати (високі показники) зумовлюють низький рівень психологічного благополуччя (низькі показники), негативну модальність балансу афекту (високі показники, додатний кореляційний зв'язок з ескапізмом).

У таблиці 2.2 наведені дані, які демонструють здебільшого щільний додатний зв'язок між показниками адаптивних властивостей та показниками базових переконань і метакогнітивними параметрами особистості. Це підтверджує наші теоретичні висновки про системну природу адаптивності особистості, в основі якої є певне ставлення людини до навколишнього світу, до людей, до себе, а також ефективні когнітивні стратегії особистості

сприйняття реальності, які відрізняються гнучкістю і здатністю змінюватися згідно з новим досвідом.

Таблиця 2.2

**Кореляційний зв'язок між показниками адаптивних властивостей,
базових переконань та метакогнітивних параметрів**

	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
Базові переконання							
Доброта оточуючого світу	0,37*	0,36*	0,47**	-	0,33*	-	-
Осмиленність світу	0,67**	0,34*	0,57**	0,66**	0,46**	0,48**	-
Власна цінність	0,56**	0,34*	0,42*	0,60**	0,47**	0,55**	-
Метакогнітивні параметри							
Метакогнітивні знання	0,67**	0,53**	0,35*	0,66**	0,32*	0,50**	-0,33*
Метакогнітивна активність	0,54**	0,36**	0,33*	0,51**	-	-	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

У таблиці 2.3 наведені результати кореляційного аналізу показників психологічного благополуччя, базових переконань та метакогнітивних параметрів. На основі даних можемо стверджувати, що зазначені адаптивні властивості особистості знаходяться у позитивному зв'язку з рівнем та станом її психологічного благополуччя. Інакше кажучи, переконання про доброту й осмиленість світу та усвідомлення власної цінності є певним фільтром для вибору способів реагування у певних умовах та ситуаціях, що, у свою чергу, зумовлює адаптивну діяльність і відповідний рівень та модус переживання благополуччя.

Таблиця 2.3

Кореляційний зв'язок між показниками психологічного благополуччя, базових переконань та метакогнітивних параметрів

	Базові переконання			Метакогнітивні параметри	
	Доброга оточуючого світу	Осмисленість світу	Власна цінність	Метакогнітивні знання	Метакогнітивна активність
Психологічне благополуччя	0,50**	0,69**	0,70**	0,57**	0,66
Позитивні відносини	0,45**	0,57**	0,56**	0,39*	0,35*
Автономія	-	0,35*	0,33*	-	0,43**
Управління середовищем	0,49**	0,67**	0,68**	0,57**	0,57**
Особистісне зростання	0,56**	0,57**	0,69**	0,39*	0,51*
Цілі в житті	0,43**	0,55**	0,60**	0,52**	0,52**
Самоприйняття	0,56**	0,68**	0,70**	0,63**	0,56**
Баланс афекту	-0,61**	-0,63**	-0,49	-	-
Осмислення життя	0,39*	0,48**	0,58**	0,51**	0,50**
Людина як відкрита система	0,43**	0,38*	0,57**	0,43**	0,49**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

Зауважимо, що теоретична гіпотеза нашого дослідження полягає у визначенні прогностичної цінності адаптивності особистості щодо рівня та стану її психологічного благополуччя. Оскільки кореляційний аналіз демонструє достатньо сильний зв'язок між зазначеними параметрами, за допомогою математичного моделювання методом одномірної лінійної регресії було визначено прогностичний характер цього зв'язку (табл. 2.4).

Отримані регресивні рівняння апроксимічної функції достовірно підтверджують можливість аналітичного прогнозування зміни показників психологічного благополуччя залежно від змін показників адаптивних властивостей особистості.

Таблиця 2.4

Прогностична модель зростання параметрів психологічного благополуччя (одномірний лінійний регресія)

Адаптивні властивості (X)	Психологічне благополуччя (Y)	R ²
Адаптація	$y=2,53x+196$	0,39
Самоприйняття	$y=1,73x+219,4$	0,20
Прийняття інших	$y=1,72x+243,2$	0,22
Емоційна комфортність	$y=2,11x+218,1$	0,48
Інтернальність	$y=2,05x+225,8$	0,27
Прагнення до домінування	$y=1,52x+283,8$	0,21
Ескапізм	$y=2,89x+397,2$	0,10
Доброта оточуючого світу	$y=26,5x+270,3$	0,29
Осмисленість світу	$y=26,1x+249,9$	0,50
Власна цінність	$y=27,9x+262,3$	0,52
Метакогнітивні знання	$y=5,84x+286,7$	0,33
Метакогнітивна активність	$y=8,75x+275,8$	0,43

На основі емпіричних даних, отриманих за методикою ОСПА (шкала «Адаптація»), були виявлені три діагностичні групи досліджуваних з різним рівнем адаптивних властивостей. У першу групу були включені 7 респондентів з низькою адаптацією (група НА), у другу – 16 респондентів із середньою (група СА), у третю – 6 респондентів з високою адаптацією (група ВА). Увесь подальший аналіз ми будемо здійснювати з урахуванням відмінностей між діагностичними групами.

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних з різним рівнем адаптивності був здійснений аналіз з використанням *H*-критерію Крускала-Волліса. Висновок робиться на основі розподілу χ^2 (у нашому випадку $\chi^2_{0,05}=5,99$, $\chi^2_{0,01}=9,21$). У таблиці 2.5 наведені усереднені показники (\bar{X}) і стандартні відхилення (s_x) адаптивних властивостей, а також показники двобічного *H*-критерію (H_{emn}) для різних діагностичних груп. Результати порівняльного аналізу на підставі зазначених статистичних параметрів демонструють значущі відмінності між діагностичними групами за усіма показниками адаптивності ($H_{emn}>9,21$). У

гістограмі з рисунку 2.1 наочно представлені усереднені показники адаптивних властивостей досліджуваних різних груп.

Таблиця 2.5

**Порівняння показників адаптивних властивостей
в групах з різним рівнем адаптивності**

Шкали	Група НА		Група СА		Група ВА		N_{emp}
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
Адаптація	49,7	3,67	60,6	3,78	80,6	9,12	28,78**
Самоприйняття	66,8	6,63	75,8	10,74	91,2	6,94	19,14**
Прийняття інших	48,9	8,96	65,1	8,01	77,5	11,66	22,10**
Емоційна комфортність	50,5	14,06	62,5	10,61	82,7	10,15	18,58**
Інтернальність	52,3	7,37	59,0	4,18	81,4	10,81	22,12**
Прагнення до домінування	36,8	9,58	43,4	10,04	60,9	18,11	13,08**
Ескапізм	16,9	3,76	16,6	5,10	10,7	5,43	11,24**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

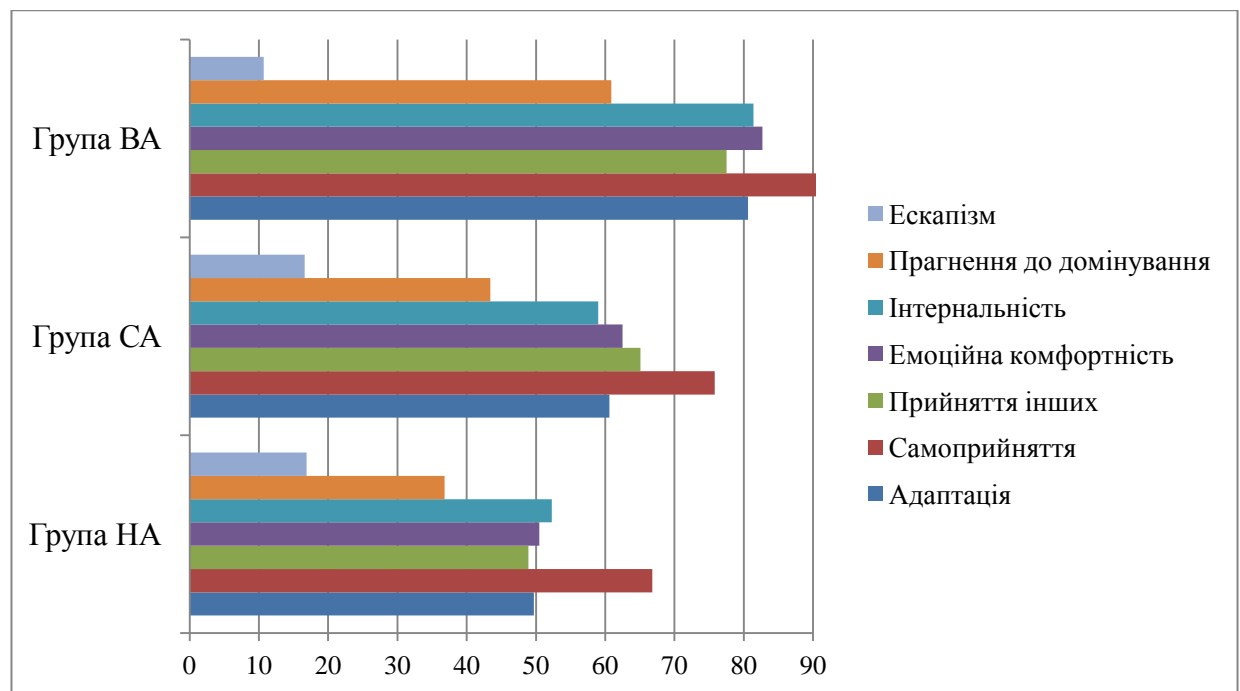


Рис. 2.1. Показники адаптивних властивостей для груп з різним рівнем адаптації

Як показав теоретичний аналіз, більш високому рівню адаптації відповідають більш високі показники адаптивних властивостей, тобто такі, що виражаються високим рівнем пристосування особистості до існування в соціумі згідно з вимогами цього соціуму і з власними потребами, мотивами, інтересами людини; у прийнятті особистості себе, своїх характеристик і особливостей характеру, у прийнятті інших, їхніх особливостей; у прагненні до спілкування, взаємодії; в емоційній стабільності, врівноваженості, впевненості у собі; відповідальності за події у житті, готовності та наявності оптимальної когнітивної стратегії розв'язання проблемних ситуацій.

Результати порівняльного аналізу показників психологічного благополуччя у різних групах представлені у таблиці 2.6 та на гістограмі з рисунку 2.2.

Таблиця 2.6

**Порівняння показників психологічного благополуччя
в групах з різним рівнем адаптивності**

Шкали	Група НА		Група СА		Група ВА		H_{em}
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
Психологічне благополуччя	330,4	39,1	348,1	44,76	391,5	48,22	11,17**
Автономія	60,0	5,80	54,6	10,06	61,3	8,07	8,22*
Управління середовищем	51,3	8,85	55,8	9,89	62,5	11,41	9,66**
Особистісне зростання	54,9	7,80	63,1	6,81	67,5	10,27	12,90**
Цілі в житті	53,9	9,74	60,6	6,05	67,5	9,40	12,25
Самоприйняття	48,4	11,79	56,8	12,14	66,3	8,76	12,70**
Баланс афекту	119,6	47,22	93,8	19,14	74,2	20,03	12,92**
Осмилення життя	88,1	15,55	95,4	13,02	101,3	13,89	8,93*
Людина як відкрита система	60,7	5,68	62,2	8,57	66,7	6,89	7,76*
Позитивні відносини	57,3	5,88	57,3	8,94	66,3	9,20	10,78**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

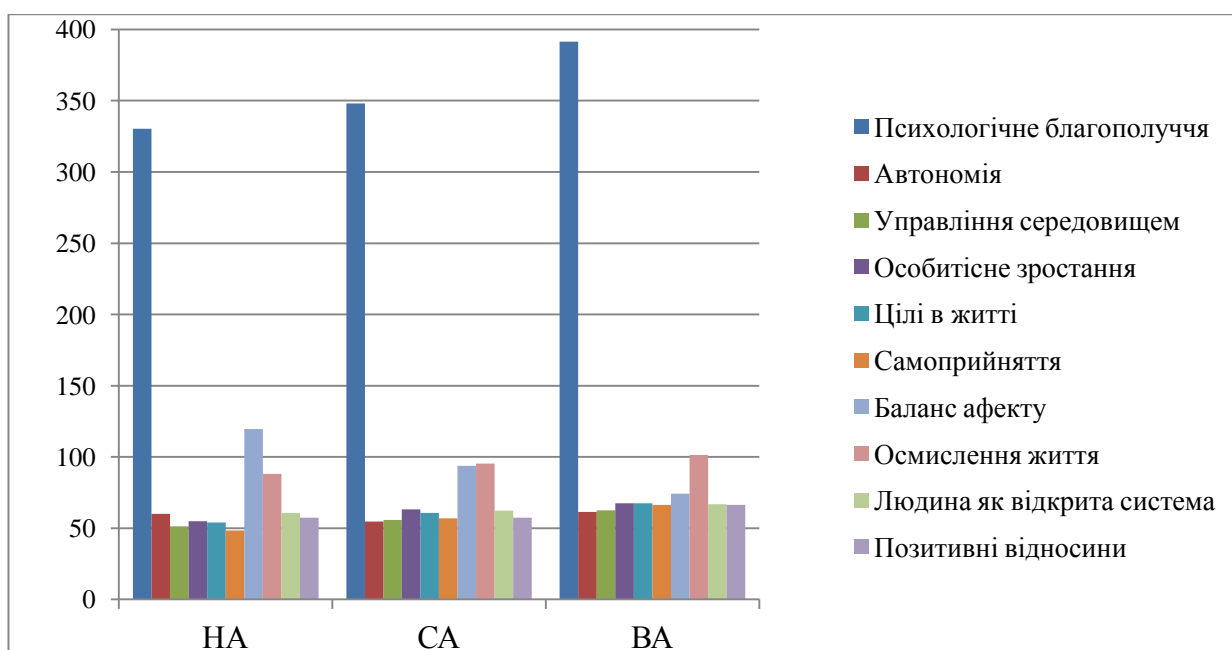


Рис. 2.2. Показники психологічного благополуччя в групах з різним рівнем адаптивності

Результати порівняльного аналізу показників базових переконань і метакогнітивних параметрів у різних групах представлені у таблиці 2.7 та на гістограмі з рисунку 2.3.

Таблиця 2.7

Порівняння показників базових переконань та метакогнітивних параметрів в групах з різним рівнем адаптивності

Шкали	Група НА		Група СА		Група ВА		H_{eml}
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
Доброта оточуючого світу	2,1	0,67	3,5	0,87	3,4	0,66	16,51**
Осмисленність світу	3,2	1,02	3,8	0,91	5,0	1,85	10,15**
Власна цінність	2,7	0,64	3,1	1,06	4,3	1,71	9,04*
Метакогнітивні знання	9,7	3,53	10	4,73	17,2	3,19	16,10**
Метакогнітивна активність	7,3	2,29	8,3	3,81	11,8	2,79	12,09**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

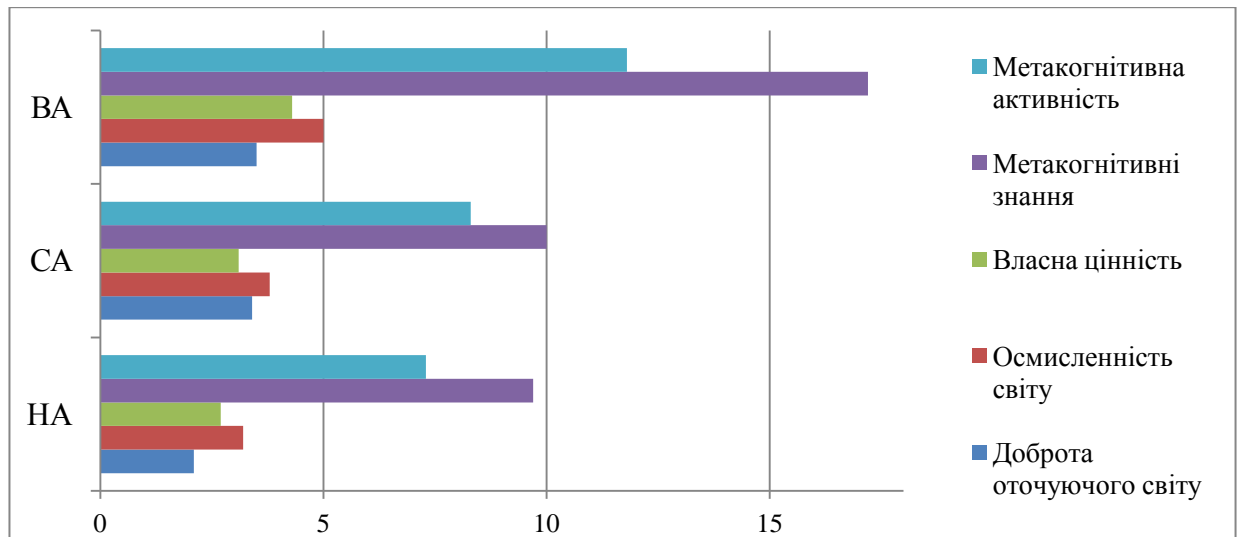


Рис. 2.3. Показники базових переконань та метакогнітивних параметрів в групах з різним рівнем адаптивності

На підставі усереднених показників психологічного благополуччя можна з певною мірою умовності змодельовати три узагальнені типи адаптивності за критерієм ефективності. Так, найбільш ефективним є такий тип адаптивності, який представлений за результатами групи ВА (назвемо цей тип високої адаптивності). Характеризується високими показниками психологічного благополуччя, а саме наявністю:

- цілей у житті, переконань, які є джерелами життєвої перспективи;
- прагнення до особистісного зростання, відкритості новому досвіду, готовності до реалізації свого потенціалу;
- здатності усвідомлювати зміни в собі і своїх діях з плином часу, створювати умови й обставини, які підходять для задоволення особистих потреб;
- готовності та сформованості когнітивного інструментарію для самостійного здійснення адаптивної активності;
- адекватного самоприйняття і позитивного балансу афекту, що свідчить про прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, про

впевненість в собі і власних силах, можливостях, про позитивну оцінку свого минулого;

- здатності набувати і підтримувати контакти з оточуючими.

Групу СА назвемо типом достатньої адаптивності, оскільки вона забезпечує задовільну адаптацію. Цей тип можна охарактеризувати як психологічно благополучний, однак переважання високого балансу афекту (негативна самооцінка респондента, незадоволеність обставинами власного життя), і становить причину лише задовільного, а не високого, рівня адаптивності.

Група НА є типом з низькою адаптивністю, і відповідно має низькі показники психологічного благополуччя, що виражається у негативній самооцінці, незадоволеності обставинами власного життя, відчутті власного безсилля. Такі особистості характеризуються:

- недостатньою здатністю підтримувати позитивні відносини з оточуючими;
- невірою у власні сили, недооцінкою власних здібностей долати життєві перешкоди, засвоювати нові вміння та навички;
- залежністю від думки й оцінки оточуючих;
- недостатньою сформованістю самостійності у розв'язанні проблемних ситуацій.

Висновки до розділу 2

Таким чином, отримані емпіричні дані дають змогу підтвердити наші теоретичні висновки про те, що тим вищий рівень адаптивності особистості, коли когнітивні особистості стратегії сприйняття реальності відрізняються гнучкістю і здатністю змінюватися у відповідності з новим досвідом. При цьому мислення відрізняється універсальністю, пластичністю і неупередженістю, характеризується легкістю придбання, засвоєння і подальшого використання нової інформації. Благополучній людині властиві

переконання, що у світі більше добра, ніж зла, що світ сповнений сенсу. Вона схильна вважати, що події відбуваються не випадково, а контролюються особистістю, що важливі події у її житті є результатом її власних дій, що вона може ними керувати, й, отже, відчуває свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається її життя в цілому. Зазначені особливості забезпечують високий адаптивний потенціал особистості, і тим самим детермінують високий рівень психологічного благополуччя.

Отже, формування, розвиток й удосконалення адаптивності, а саме її когнітивного, емоційного, поведінкового, смислового і соціального аспектів, виступає способом забезпечення психологічного благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Обґрунтування корекційної програми формування адаптивності особистості

Здійснена нами корекційна робота ґрунтувалась на отриманих результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, які дозволили дійти висновків про те, що високий рівень адаптивності є основою психологічного благополуччя і зумовлюється домінуванням позитивного самоствавлення, позитивних взаємовідносин, самоконтролю, внутрішнього локусу контролю, осмисленості світу, пластичністю мислення. Така психокорекція, на думку Т. С. Яценко потребує психозміни «усталених характеристик суб'єкта, стабілізованих у процесі життєдіяльності, та має на меті актуалізацію внутрішнього потенціалу «Я» суб'єкта. Результатом може бути поліпшення психічного благополуччя суб'єкта, і тим самим його психічного здоров'я, яке визначається як «фактор викривлення об'єктивної реальності: чим більше суб'єкт спотворює інформацію, сприймання іншого й самого себе, світу, тим більшою мірою виражений ступінь його психологічного неблагополуччя, нездоров'я» [90, с. 24-25].

Р. Фрейджер і Дж. Фейдимен [82], говорячи про психологічне благополуччя людини визначають його як сформовану особистісну зрілість, тобто результат особистісного зростання. У структурі особистості можна виділити три складові, зміст яких свідчить про її зрілість.

1. Пізнавальна складова, яка містить уявлення людини про себе про інших, про оточуючий світ. Зріла особистість відрізняється тим, що оцінює себе як активного суб'єкта життєдіяльності, який здійснює вільні вибори і несе за них відповідальність; сприймає інших людей як унікальних і рівноправних учасників процесу життєдіяльності; сприймає світ як постійно

змінний, а тому завжди новий та цікавий простір для реалізації своїх можливостей, може критично сприймати інформацію, фільтрувати її, легко засвоює нову інформацію і завчасно її використовує, винаходить різні способи поведінки у відповідній ситуації (критичне, творче мислення).

2. Емоційна складова зрілої особистості включає: здатність довіряти своїм відчуттям і розглядати їх як основу для вибору поведінки, тобто упевненість у тому, що світ дійсно є таким, як його уявляє людина, і вона сама у змозі приймати і здійснювати правильні рішення; прийняття себе та інших людей, справжній інтерес до них; зацікавленість у сприйманні світу, насамперед його позитивних аспектів; здатність переживати сильні позитивні і негативні емоції, що відповідають реальній ситуації.

3. Поведінкова складова містить дії по відношенню до себе, до інших людей, до світу. У зрілої особистості дії спрямовані на самопізнання, саморозвиток, самореалізацію; по відношенню до інших людей поведінка ґрунтується на доброзичливості та повазі їхньої особистості; по відношенню до світу поведінка спрямована на примноження його ресурсів як можливостей для самореалізації та просування до власної особистісної зрілості. До неї ми додали смислову і соціальну складові, що виражаються у самоконтролі, самоцінності, внутрішньому локусі контролю, вмінні будувати конструктивні взаємовідносини, вирішувати конфлікти

Тому проведена нами корекційна робота передбачала роботу у таких напрямках: формування позитивного емоційного ставлення до себе, до оточуючих людей і до світу, розвиток пластичності, критичності, творчості мислення, формування самоконтролю, цілеспрямованості і осмисленості життя. Перший напрям більшою мірою був реалізований в процесі індивідуальної консультативної роботи, до якої було залучено досліджуваних груп СА і НА (відповідно із середнім та низьким рівнями адаптації).

Індивідуально-консультативна робота була спрямована на розвиток рефлексії досліджуваними власних адаптивних властивостей та усвідомлення необхідності цілеспрямованого формування адаптивної поведінки;

формування готовності до подолання труднощів при зіткненні з новими життєвими обставинами і вимогами; на забезпечення ефективного прийняття життєво важливих рішень; на розвиток умінь зав'язувати і підтримувати міжособистісні відносини; на створення психологічних передумов реалізації та підвищення потенціалу особистості; на розвиток здатності контролювати своє оточення і власні реакції, що провокуються оточенням; удосконалення конструктивних способів поведінки (для групи СА).

Характер і кількість консультативної роботи з різними випробуваними визначалась станом розвитку їхніх адаптивних властивостей. Так, випробувані з низьким рівнем адаптації (група НА) потребували більших зусиль, як власних, так і консультанта, для з'ясування причин низької адаптивності, і підвищення її рівня. Причому урахування нами діагностованих адаптивних властивостей, базових переконань та метакогнітивних параметрів дало змогу знайти індивідуальний підхід до кожного досліджуваного.

Для досліджуваних групи НА було проведено групову роботу, спрямовану на підвищення рівня адаптивності. Ґрунтуючись на наведених вище положеннях, для групової корекційної роботи ми обрали форму тренінгу особистісного зростання.

Як зазначає Д. М. Рамендик [64], тренінг особистісного зростання спрямований на усвідомлення та подолання людиною своїх психологічних проблем, що заважають розв'язанню життєвих і професійних завдань.

Кожен учасник тренінгу за допомогою інших учасників та тренера може зрозуміти свої достоїнства, сильні сторони, краще зрозуміти, як його сприймають інші люди, навчитися будувати конструктивні взаємовідносини, знаходити способи вирішення своїх проблем і виробити більш адаптивні способи поведінки і відношення. Це дозволяє виявити та у подальшому більш ефективно застосовувати свої позитивні якості, сформувати більш реальну оцінку здібностей, побачити власні помилки та недоліки, сформувати конструктивні способи більш адаптивної поведінки.

Мета тренінгу: формування більш адаптивної поведінки на основі усвідомлення й удосконалення власних можливостей та розвитку особистісної зрілості.

Завдання тренінгу:

1. Створити умови для формування прагнення до самопізнання, занурення в свій внутрішній світ та орієнтації в ньому.
2. Розширення знання учасників про свої індивідуальні особливості, створення умов для розвитку здатності їх схвалення.
3. Формування в учасників тренінгу вміння управляти проявом та адекватною реалізацією своїх індивідуальних адаптивних властивостей.
4. Забезпечити умови для встановлення позитивної взаємодії учасників групи.

Тривалість тренінгу: 14 годин.

Режим проведення тренінгу: 7 занять по 2 години.

Місце проведення: спеціально обладнане приміщення для проведення групової тренінгової роботи.

Форма проведення: групові заняття, яким передували етап психологічної діагностики (за програмою експериментального дослідження), індивідуальні консультації з кожним учасником. Кожне заняття складається з трьох взаємопов'язаних блоків: вступна частина (розминка), основна частина (робоча), завершення (підсумкова).

Вступна частина заняття включає питання про стан учасників та одну – вправу розминку. На початку кожного заняття психологові важливо відчувати групу, визначити актуальний стан учасників, щоб скоректувати план роботи на день. У цьому можуть допомогти питання до учасників: «Як ви себе відчуваєте?»; «Що нового трапилося за цей час?»; «Що запам'яталося з попереднього заняття?» та ін.

На першому занятті вступна частина була більш розширена, оскільки необхідно було пояснити правила, приділити увагу мотивації учасників і розповісти, в чому полягатиме робота. Перше заняття групи має вирішальне

значення для вироблення групових норм, мотивування і включення учасників в роботу, а також визначення подальшого напрямку роботи. Успіх тренінгу у великій мірі визначається дотриманням специфічних принципів роботи групи. Для нашого тренінгу, враховуючи його завдання та специфіку групи учасників, найголовнішими та суттєвими є наступні:

- принцип активності учасників: члени групи постійно залучаються до різних дій – ігри, дискусії, вправи, – а також цілеспрямовано спостерігають і аналізують дії інших учасників;

- принцип дослідницької позиції учасників: учасники самі вирішують виникаючі проблеми, а тренер лише спонукає їх до пошуку відповідей на виникаючі питання;

- принцип об'єктивації поведінки: поведінка учасників групи переводиться з імпульсивного суб'єктивного рівня на об'єктивний; при цьому засобом об'єктивації є зворотний зв'язок, який подається за допомогою інших учасників групи через повідомлення ними свого ставлення до того, що відбувається;

- принцип партнерського спілкування: взаємодія в групі будується з урахуванням інтересів усіх учасників, визнання цінності особистості кожного з них, рівності їхніх позицій, а також співучасті, співпереживання, ухвалення один одного (не дозволяється завдавати ударів «нижче за пояс», заганяти людину «в кут» і тому подібне);

- принцип «тут і тепер»: члени групи фокусують свою увагу на актуальних діях і переживаннях і не апелюють до минулого досвіду;

- принцип конфіденційності: «психологічна закритість» групи зменшує ризик психічних травм учасників.

Організація занять: кожна зустріч розпочинається повторення правил групової взаємодії, вправами, які дозволяють учасникам тренінгу ближче познайомитись один з одним, краще пізнати себе самого, приймаються та повторюються правила роботи групи.

Засобом вирішення завдань тренінгу служать вправи, рольові ігри, психогімнастика. Саме ці прийоми дозволяють реалізувати завдання тренінгу особистісного зростання. В процесі такої активної роботи отримується цілий ряд комунікативних навичок.

У рольовій грі упор вже робиться на міжособову взаємодію. Висока навчальна та розвиваюча цінність рольової гри полягає в тому, що в ній учасники «програють» ролі і ситуації, значущі для них в реальному житті. При цьому ігровий характер ситуації звільняє гравців від відповідальності за їхні наслідки, що розширює межі пошуку способів поведінки, дає простір для творчості. Наступний за грою ретельний психологічний аналіз, здійснюваний групою спільно з тренером, підсилює навчальний ефект. Нові способи дій, придбані в рольовій грі і скоректовані групою, стають надбанням особистості та з успіхом переносяться в реальне життя.

Психогімнастика включає різноманітні вправи, спрямовані на формування комфортної групової атмосфери, зміну стану учасників групи, а також на тренування різних комунікативних властивостей, в першу чергу на підвищення чутливості в сприйнятті навколишнього світу.

Мета кожного заняття підпорядкована загальній цілі тренінгу та являла собою послідовну її реалізацію:

Заняття 1 «Знайомство». Мета заняття – знайомство і встановлення первинного психологічного контакту тренера і групи, зняття психологічної напруги, створення атмосфери довіри, об'єднання групи, постановка цілей і завдань тренінгу.

Заняття 2 «Сильні сторони мого Я». Мета заняття – підвищення самооцінки учасників, усвідомлення своєї неповторності, визначення сильних сторін і достоїнств.

Заняття 3 «Я, мої емоції і взаємовідносини». Мета заняття – виявлення та диференціація емоційних реакцій, проявів, визначення бажань та потреб особистості, набуття навичок прийняття усіх своїх емоцій і почуттів, вдосконалення практичних навичок ефективної комунікації.

Заняття 4 «Адаптивне мислення». Мета заняття – розвиток творчого мислення, критичного мислення, його оригінальності і швидкості, пошук нестандартних способів вирішення ситуації, вироблення альтернативних способів дії.

Заняття 5 «Мої можливості». Мета заняття – створення умов, що сприяють усвідомленню учасниками тренінгу своєї життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів і способів їх досягнення, усвідомлення бажань особистості, актуалізація та усвідомлення зовнішніх і внутрішніх ресурсів.

Заняття 6. «Я приймаю себе». Мета заняття – виявлення факторів, що призводять до психологічного дискомфорту, вироблення навичок самоконтролю, прийняття особистістю себе,

Заняття 7 «Підсумки». Мета заняття – підведення підсумків, закріплення досягнутих результатів, завершення групової роботи, вихід з контакту.

Таким чином, ми вважаємо що представлена програма корекційної роботи буде мати ефективний вплив на формування більш адаптивної поведінки особистості.

3.2. Програма тренінгу особистісного зростання «Формування адаптивності особистості»

Заняття 1. Знайомство.

Мета заняття: встановлення первинного психологічного контакту, створення умов для саморозкриття, зняття психологічної напруги, встановлення правил роботи в групі, створення в групі атмосфери взаємної довіри.

Матеріали: листи формату А4, олівці, ручки, фарби, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вправа-знайомство «Історія мого імені» (15 хв)

Мета: знайомство з кожним членом групи, встановлення первинного контакту, зняття емоційної напруги; надається інформація про мету, суть тренінгу.

Техніка: усі учасники сидять по колу, кожен називає своє ім'я і розповідає історію яку пам'ятає, що йому розповідали про вибір його імені.

2. Встановлення правил роботи в групі: (15 хв)

- приходити вчасно;
- відвідувати всі тренінги;
- брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить – усі слухають;
- обговорювати дію, а не особу;
- поважати слова, почуття і думки кожного;
- не викрикувати;
- дотримуватися дисципліни;
- конфіденційність.

Техніка: кожен називає правило і одна людина записує ці правила на лист паперу (може кожен учасник) і потім клеїться на дошку (для наглядності).

3. Вправа-гра «Поміняйтеся місцями ті, хто...» (15 хв)

Мета: зняття емоційної напруги, встановлення психологічного контакту, створення дружньої атмосфери.

Техніка: учасники сидять по колу, починає ведучий зі слів «Поміняйтеся місцями ті, хто...» і називає певну загальну ознаку за якою учасники повинні помінятися місцями (наприклад, треба помінятися тим, хто сьогодні має з собою річ червоного кольору, або помінятися тим, хто сьогодні їхав на машині тощо).

4. Вправа-гра «Вгадай по ознаці» (15 хв)

Мета: встановлення атмосфери довіри, прийняття, розрядки.

Техніка: один учасник виходить за двері. Інші діляться на 2 групи і садяться окремо, так щоб людина могла вгадати по спільній ознаці, що буде спостерігати, чому вони розділилися.

5. Вправа «Арифметичні дії» (15 хв)

Мета: емоційна розкутість, встановлення дружніх відносин

Техніка: учасники по колу рахують арифметичні дії на швидкість. Один називає число, інший арифметичну дію, третій знову число, а той результат, і так на швидкість.

6. Рефлексія «Красивий малюнок» (40 хв)

Мета: створення атмосфери саморозкриття, підведення підсумків, отримання зворотнього зв'язку, передача емоційного настрою.

Техніка: треба намалювати малюнок, який учасники вважають красивим, на власний погляд, за допомогою фарб, олівців чи фломастерів.

Заняття 2. «Сильні сторони мого Я»

Мета: підвищення самооцінки учасників, визначення сильних сторін, безоціночне прийняття учасниками себе та інших, набуття позитивних тілесно-емоційних відчуттів, побачити особисті недоліки і набути навиків формування нових якостей, сприяння усвідомленню цінності та унікальності власної особистості, самоприйняття.

Матеріали: папір, листи формату А4, А3, фломастери, олівці, фарби.

Хід заняття

1. Психогімнастика «Неваляшка» (10 хв)

Мета: встановлення емоційного контакту, розслаблення, позитивний настрій на роботу, встановлення атмосфери довіри.

Техніка: учасники стоять по колу, один у центрі. Інші учасники повинні «розхитати», розслабити його, щоб він став «восковим», став довіряти. І, так, кожного по черзі.

2. Вправа «Віртуальна похвала» (20 хв)

Мета: підвищення самооцінки учасників, формування адекватної самооцінки, зняття тілесних зажимів, підвищення самоцінності.

Техніка: учасники зручно розташовуються в просторі кімнати. Психолог: «Візьміть чистий аркуш паперу ... забудьте на короткий час про скромність і самокритику ... і просто напишіть на цьому аркуші все хвалебні висловлювання на власну адресу, які приходять в голову (не замислюючись про їх справедливість). Спочатку це можуть бути конкретні похвали за певні переваги, можливо, навіть існуючі в дійсності (батьківська похвала або доброзичлива оцінка реальних якостей). Далі похваліть себе за уявні позитивні якості; можна хвалити себе «авансом» - щоб в майбутньому стати саме таким, наблизитися до свого ідеалу ... Потім - похвали «безпричинні», за сам факт свого існування, без будь-яких інших підстав і додаткових умов (материнська похвала або безумовне прийняття). Загалом, дайте волю своїй уяві. Обов'язкова умова тільки одне - список повинен бути досить великим. Якщо внутрішня цензура і самокритика заважають польоту вашої фантазії, спробуйте уявити, ніби фрази з-під вашого пера виходять абсолютно автоматично, незалежно від вашої свідомості - ви помічаєте тільки окремі літери і не сприймаєте значення цілих слів. Потім закрийте очі і налаштуйтеся на усвідомленням відчуттів вашого тіла. По черзі подумки промовляйте фрази з вашого списку. Постарайтеся віддатися цьому процесу цілком і повністю, щиро і «без комплексів» паралельно спостерігаючи за тілесними відчуттями, породженими цим захоплюючим заняттям. Порівнюючи тілесне «відлуння» різних похвал, виголошених вами, виберіть ті з них, які викликали найяскравіші, найпомітніші відчуття, що свідчать про позитивну емоційної реакції. В результаті вашої роботи з розлогого списку повинно залишитися 3-5 фраз, що супроводжуються найбільш відчутним тілесним відгуком, тобто найбільш вираженою реакцією вашого підсвідомості».

3. *Техніка «Малюнок моїх яскравих вражень від себе»* (продовження попередньої вправи) (30 хв)

Мета: самоаналіз власних відчуттів, спостереження за емоційним настроєм, тілесними реакціями.

Техніка: учасники, використовуючи листи формату А3 чи А4, мають зобразити ті відчуття, емоції, що вони отримали з попередньої вправи.

4. Вправа «Мої сильні сторони, мої достоїнства» (20 хв)

Мета: підвищення самооцінки, створення атмосфери для саморозкриття, прийняття.

Техніка: учасники на папері записують всі достоїнства, переваги, сильні сторони своєї особистості, включаючи не тільки прикметники, а й певні навички, вміння, заслуги, свої перемоги тощо. Виходить в центр кола і зачитує їх або розповідає, намагаючись якомога впевненіше і виразніше їх представити.

5. Техніка «Я хочу змінити в себе» (30 хв)

Мета: побачити особисті недоліки і набути навичок формування нових якостей, сприяння усвідомленню цінності та унікальності власної особистості, самоприйняття, структування позитивного Я-образу.

Техніка: учасники на листах паперу креслять 2 колонки. В першій з яких треба вказати ті риси характеру, від яких вони хочуть позбутися, а в іншій- ті які придбати. «Записуйте все, що вам спадає на думку, не намагаючись критикувати або оцінювати це. Крім того, не намагайтеся зараз міркувати, чи реально для вас придбати це якість. Знову продовжуйте записувати, поки не перерахуєте хоча б п'ять рис або поки процес не почне сповільнюватися. Коли ви відчуєте, що закінчили, ви готові до того, щоб визначити пріоритетність рис, від яких ви хочете позбутися або які ви хочете придбати. Спочатку виключіть повторення. Наприклад, якщо ви записали: «стати менш негативним і критично налаштованим», протилежною рисою було б «стати більш позитивним і прихильним». Після того, як ви записали цю протилежну рису, викресліть ту рису характеру, від якої ви хочете позбутися. Для встановлення пріоритетів по черзі розгляньте кожну з рис в списку і визначте, наскільки вона важлива для вас, привласнюючи літери:

А (дуже важлива)

В (важлива)

С (бажано мати, але не так важливо)

Напишіть ці літери поруч із кожною рисою. Подивіться на риси, відмічені буквою А. Якщо в цій категорії у вас є більш ніж одна риса, оцініть їх за пріоритетністю: 1, 2, 3 і т. Д. Зараз ви встановили пріоритети, і в першу чергу будете працювати над розвитком найбільш важливих для вас рис. Але працюйте над розвитком максимум трьох рис одночасно. Працювати, задаючи собі такі питання і оцінюючи їх адекватно: «Як я можу придбати ці якості, яким чином, що я для цього повинен зробити і т.д. ». Як тільки ви відчуєте впевненість, що зробили їх своїми індивідуальними якостями, переходите до наступних рис у вашому списку в порядку їх пріоритетності (працюйте по порядку над усіма рисами А, потім над рисами В і, нарешті, над рисами С).

б. *Рефлексія* (10 хв)

Обговорення, учасники діляться своїми почуттями, зворотній зв'язок.

Заняття 3. «Я, мої емоції і взаємовідносини»

Мета: виявлення та диференціація емоційних реакцій, проявів, визначення бажань та потреб особистості, що приховуються за певними емоційними станами, набуття навичок прийняття усіх своїх емоцій та почуттів, вміння їх контролювати, набуття навичок ефективної комунікації.

Матеріали: листи формату А4, олівці, ручки, фломастери, глина.

Хід заняття

1. *Психогімнастика «Мій внутрішній стан»* (15 хв)

Мета: зняття психологічної, емоційної напруги, настрої на роботу.

Техніка: намалювати «свій внутрішній стан» на даний момент, намагаючись якомога точніше за допомогою кольорової палітри відобразити емоційні відчуття. Обговорення.

2. *Техніка «Емоції. Асоціації. Потреби і бажання»* (20 хв)

Мета: визначення бажань та потреб особистості, що приховуються за певними емоційними станами, набуття навичок прийняття усіх своїх емоцій та почуттів, саморефлексія.

Техніка: учасники ділять лист паперу на 3 колонки. У першій описують ті емоції, які є в їх життєвому досвіді, у другій – ті асоціації, метафори, що виникають при таких емоціях, у третій – визначити які можуть скриватися бажання, потреби і мотиви за цими емоційними проявами.

Обговорення. «Як прояв неусвідомлюваних потреб , що стоять за певними емоціями впливають на взаємовідносини між людьми»

3. Техніка «Мудрі думки» (35 хв)

Мета: вироблення навичок комунікації, розуміння інших, себе, вміння встановлювати конструктивні взаємовідносини.

Техніка: пропонується учасниками взяти одну картку з написаними на них думками, прочитати і дати короткий коментар у тексті з теми тренінгу (картки з «мудрими» висловлюваннями готуються зазделегідь). Результатом виконання цієї вправи є записаний на фліпчарті перелік важливих комунікативних умінь, наприклад: вміння слухати, управляти емоціями у спілкуванні, тактовно висловлювати претензії, розуміти підтекст, надавати емоційну підтримку іншим, формулювання запитання, співпрацювати з іншими.

Продемонструвати одну з вищезазначених якостей у групі з одним з учасників кожному, аналіз, самоаналіз виконаного завдання.

4. Вправа «Налагодження контакту» (30 хв)

Мета: вироблення навичок комунікації, пошук нестандартних способів комунікативних способів поведінки, способів розуміння інших, себе, вміння встановлювати конструктивні взаємовідносини,

Техніка: учасники стоять у колі. Їм пропонується налагодити з кимось контакт будь-яким способом і помінятися цією людиною місцями. Вправа продовжується.

Обговорення. Що на вашу думку є найважливішим при налагодженні контакту? Які способи привітання можна використовувати в різних ситуаціях? Як ви обирали спосіб налагодження контакту?

5. *Релаксація «Глибоке дихання»* (10 хв)

6. *Рефлексія* (10 хв)

Заняття 4. «Адаптивне мислення»

Мета: розвиток адаптивного мислення, критичного мислення, його оригінальності і швидкості, пошук нестандартних способів вирішення ситуації, вироблення альтернативних способів дії.

Матеріали: папір, ручки, м'яч.

Хід заняття

1. *Психогімнастика «Острівки»* (10 хв)

Мета: вербальне і невербальне спілкування, зближення членів групи. Встановлення контактів один з одним, згуртування групи і пошук швидкого вирішення поставленого завдання.

Техніка: Учасники розбиваються на групки по 4-6 чоловік, всім учасникам треба розміститися на газеті якомога швидше (на всій, на половині газети, на третині). Учасники обмінюються емоціями і почуттями і озвучують всі свої ідеї.

2. *Техніка «Що, звідки, як»* (30 хв.)

Мета: активізація швидкості мислення учасників, стимулювання до висування незвичайних ідей і асоціацій.

Техніка: учасникам, що сидить в колі, демонструється будь-який незвичайний предмет, призначення якого не цілком зрозуміло (можна використовувати навіть не сам предмет, а його фотографію). Кожен з учасників по порядку повинен швидко відповісти на три питання:

1. Що це?
2. Звідки це взялося?
3. Як це можна використовувати?

При цьому повторюватися не дозволяється, кожен учасник повинен вигадувати нові відповіді на кожне з цих питань. Найпростіший спосіб добути реквізит для цієї вправи - брати не предмети цілком (їх призначення, як правило, більш-менш зрозуміло), а уламки чогось - такі, щоб по ним складно було зрозуміти, звідки вони взялися. Обговорення.

3. Вправа «Способи дії» (30 хв)

Мета: розвиток адаптивного мислення, тренування основних якостей творчого мислення (швидкість, гнучкість, оригінальність), пошук виходу з нестандартних ситуацій різними способами.

Техніка: учасники діляться на групки, пропонується придумати якомога більше способів дії, що дозволяють вирішити будь-яку нетривіальну ситуацію, наприклад з числа цих:

_ Красиво і оригінально упакувати подарунок, маючи тільки газетний папір і скоч.

_ Відкрити консервну банку, не маючи консервного ножа (більш складний варіант: користуючись тільки тими предметами, які є в аудиторії).

_ Перевезти пасажирку на велосипеді, який не має спеціальними пристосуваннями для цього.

_ Налити бензин з бочки з вузькою горловиною, що не нахиляючи її і не роблячи в ній отвір.

_ Дістати зі сходів до лампочки, до якої не дотягнутися 20 см.

потім учасники самі вибирають з них 2 - 3, з якими хотіли б працювати.

Обговорення. Спочатку учасники коротко розповідають про те, які способи дій вони пропонують, а потім обговорюють 2 питання:

1. Що полегшувало появу цих ідей, а що ускладнювало?
2. Згадати подібні ситуації з життя, вирішити які допомагала кмітливість, або все-таки знання?

4. Вправа «Правильні і неправильні твердження» (40 хв)

Мета: розвиток критичного мислення, нових способів мислення, формування вміння оцінювати інформацію з точки зору її правильності.

Техніка: мозковий штурм з визначення поняття «критичний мислитель», його характеристики. Надалі формулюється тема або ситуація, яку необхідно оцінити. На наступному кроці необхідно певні твердження щодо спочатку озвученої інформації розподілити на дві категорії: вірні і невірні з точки зору кожного учасника дискусії. Далі обговорення ситуації, Після чого необхідно повернутися до раніше розподіленої інформації, і прийняти рішення, які дані, які оцінені на попередніх етапах, дійсно вірні, а які помилкові.

5. Рефлексія (10 хв)

Підведення підсумків. Обговорення. Самоаналіз учасників. Зворотній зв'язок. Завершення. Надання певних рекомендацій

Заняття 5. «Мої можливості»

Мета: усвідомлення бажань особистості (істинних і «фальшивих»), їх ієрархізація і зіставлення їх зі своїми актуальними і перспективними можливостями, виявлення суперечливих емоцій, почуттів, думок, що виникають внаслідок цього процесу, актуалізація та усвідомлення зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості.

Матеріали: газети, журнали, листи формату А4, А3, ножиці, олівці, ручки, фломастери, маркери, наклейки, фарби (можливо пальчикові, темпура).

Хід заняття

1. Психогімнастика «Мої відчуття» (15 хв)

Мета: розслаблення, зняття емоційної, психологічної напруги, настроїв на роботу.

Техніка: учасники з заплющеними очима слухають музику (Моцарта) на протязі 5 хв. Надалі за допомогою фарб, кольорових олівців, фломастерів їм треба перенести на папір свої відчуття, емоції, певні асоціації, що виникають. Обговорення.

2. Техніка «Колаж: Я, мої бажання і можливості» (40 хв)

Мета: усвідомлення бажань особистості (істинних і «фальшивих»), їх ієрархізація і зіставлення їх зі своїми актуальними і перспективними можливостями, виявлення суперечливих емоцій, почуттів, думок, що виникають внаслідок цього процесу.

Техніка: на форматі листа А3 учасникам треба зробити колаж, де їм треба зобразити себе, свої бажання і відповідні можливості, використовуючи газети, журнали, олівці, фломастери. Надалі йде обговорення, розбір кожного колажу.

3. Техніка «Моя мета і засоби, шляхи її досягнення» (30 хв)

Мета: визначення цілей, мети учасників по життю, визначення способу досягнення цього, реальне співвідношення цих аспектів, виявлення суперечливих емоцій і думок.

Техніка: учасники мають визначити свої цілі, актуальні та перспективні, записати їх на папері, надалі визначити способи досягнення і записати їх, або ж зобразити за допомогою матеріалу.

4. Техніка «Розподілення ресурсів» (30 хв)

Мета: актуалізація та усвідомлення зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості.

Техніка: на папері зобразити коло та розподілити його по секторам сфер життя, і співвіднести це у %. Проаналізувати в яких сферах затрачується більше енергії, в яких ця енергія зовсім відсутня, з метою збалансування енергетичного потенціалу.

5. Релаксація «Свічки» (5 хв)

Техніка: учасники заплющують очі, приймають комфортну для себе позицію, розслабляються, і, подумки про себе намагаються «задути 7 свічок» за допомогою глибокого дихання.

6. Рефлексія (10 хв)

Заняття 6. «Я приймаю себе»

Мета: виявлення мотивів, що призводять до психологічного дискомфорту, згладжування, врегулювання внутрішньособистісного конфлікту, саморефлексія, прийняття особистістю себе, підвищення самооцінки, рольовий розвиток і трансформація, націленість на успіх., структурування позитивного Я-образу.

Матеріали: папір, ручки.

Хід заняття

1. Психогімнастика «Броунівський рух» (10 хв)

Мета: зняття психологічної напруги, позитивне налаштування на роботу, встановлення емоційного контакту, прийняття, встановлення атмосфери довіри.

Техніка: усі учасники вільно рухаються у різних напрямках, торкаючись один одного частинами тіла, беручи один одного за руки, дивляться в очі, посміхаються.

2. Техніка «Я реальне і Я-ідеальне» (30 хв)

Мета: виявлення мотивів, що призводять до психологічного дискомфорту, прийняття себе.

Техніка: учасники лист паперу ділять на 3 колонки, де вписують свої недоліки у першу колонку (Я-реальне), в другу – риси, які хотілося б придбати, висловлюючи це таким чином: «Я..., а в ідеалі хочу...», і в третій колонці відповісти на питання «А навіщо воно мені потрібно?».

3. Вправа «Я не приймаю в інших...» (20 хв)

Мета: виявлення прихованих неприйнятних рис в собі, саморефлексія, прийняття особистістю себе, вироблення навичок самоконтролю.

Техніка: кожен учасник має написати ті риси, якості, способи поведінки, що він не приймає в інших людях, які емоції викликає таке неприйняття в інших. (Адже, не приймаючи певні недоліки в інших людях, особистість не приймає це в собі).

Надалі треба виявити який страх чи потреба стоїть за цим «неприйняттям». Обговорення.

4. Рольова гра «Життєві труднощі» (50 хв)

Мета: виявлення прихованих мотивів поведінки, певних негативних стереотипів і способів поведінки, самоаналіз, рольовий розвиток, трансформація, націленість на успіх, вироблення навичок самоконтролю.

Техніка: серед учасників обирається 1 доброволець, який висловлює свою певну проблему. Надалі він обирає «допоміжних Я», які будуть виконувати роль тих людей, або, якщо це проблема особистісного характеру, своїх субособистостей, суперечливих сторін, що приймають участь у проблемі. Зображується життєва сцена. Усі інші учасники спостерігають, дають зворотній зв'язок. А учасник намагається знайти вирішення проблеми. Звертаючи увагу на свої емоції, почуття, тілесні переживання, можливо спогади.

5. Рефлексія (10 хв)

Підведення підсумків. Обговорення. Самоаналіз учасників. Зворотній зв'язок.

Заняття 7. «Підсумки»

Мета заняття – підведення підсумків, закріплення досягнутих результатів, завершення групової роботи, вихід з контакту.

Хід заняття

1. *Привітання.* Актуалізація набутого на попередньому занятті.
2. *Вправа «Чарівна рука»* спрямована узагальнення уявлень про себе.

Інструкція. Кожен учасник групи на листі паперу зверху пише своє ім'я, потім обводить свою руку олівцем. На кожному пальці напишіть яку-небудь свою властивість, можна розфарбувати пальці в різні кольори. Потім «долоньки» пускаються по колу, й інші учасники між пальців можуть написати інші якості, які властиві тому, чия долонька.

Зауваження. В процесі обговорення кожний має відповісти на питання: «Що нового я дізнався про себе?». Акцент при обговоренні ставиться на тому, що є доля правди про нас і в тому, як ми себе сприймаємо, і в тому, як бачать нас інші люди.

3. *Вправа «Валіза в дорогу»* спрямована на виявлення корекційних механізмів щодо удосконалення індивідуального стилю людини.

Інструкція. Ми завершуємо нашу роботу. Зараз кожен з вас по черзі ставитиме перед собою цей стілець (ведучий ставить стілець в центр кола). Всі учасники групи в тому порядку, в якому вам буде зручно, підходять до вас, сідають на стілець і називають одну якість, яка, на їх погляд допомагає вам, і одну, яка заважає. При цьому треба пам'ятати, що називати слід ті якості, які виявилися в ході роботи групи і піддаються корекції. Після того, як всі висловлять свою думку, наступний учасник бере стілець і ставить напроти себе.

Зауваження. Аналізуються зазначені якості кожного учасника та можливі способи і шляхи корекції.

4. *Підведення підсумків тренінгу.*

5. *Побажання учасникам тренінгу.* Спочатку тренер висловлює побажання усій групі, потім – кожному учаснику. Також ведучій роздає кожному учаснику заготовані заздалегідь листи з побажаннями і групі написати такі побажання кожному учаснику. Після цього усі члени групи також висловлюють побажання і роздають свої листи (умова – читати їх можна після того, як усі розійдуться).

3.3. Оцінка ефективності здійсненого корекційного впливу

Ефективність корекційного впливу підтверджується результатами підсумкової діагностики. В якості статистичного критерію для математичного обґрунтування прийняття висновку було використано непараметричний критерій *T* Вілкоксона [71]. Висновок робиться на основі

критичних значень T -критерію (у нашому випадку $T_{0,05}=91$, $T_{0,01}=69$). У випадку $T_{емп} < T_{0,05}$ приймається рішення про наявність типового зсуву показників у певному напрямку на рівні значущості $p < 0,05$, у випадку $T_{емп} < T_{0,01}$ – на рівні значущості $p < 0,01$. Отримані результати занесені до таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Показники критерію T Вілкоксона
(адаптивні властивості, базові переконання, мета когнітивні параметри)**

Параметри	$T_{емп}$	Напрямок типового зсуву
Адаптивні властивості		
Адаптація	80,0*	збільшення
Самоприйняття	20,0**	збільшення
Прийняття інших	19,0**	збільшення
Емоційна комфортність	17,0**	збільшення
Інтернальність	22,5**	збільшення
Прагнення до домінування	-	-
Ескапізм	72,0*	зменшення
Базові переконання		
Доброта оточуючого світу	-	-
Осмисленість світу	70,0*	збільшення
Власна цінність	15,0**	збільшення
Мета когнітивні параметри		
Метакогнітивні знання	63,0*	збільшення
Метакогнітивна активність	-	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Як видно з таблиці 3.1, загальна тенденція зміни адаптивних властивостей досліджуваних виявляється у напрямку збільшення, окрім параметрів ескапізму, який зменшився, та прагнення до домінування, у якому не відбулося статистично значущих змін. Також спостерігається достатньо значне збільшення показників базових переконань в аспекті уявлень про осмисленість світу та власну цінність. У розвитку переконань щодо доброти оточуючого світу та формування навичок метакогнітивної

активності, то тут не відбулося статистично значущих змін. Це пояснюється тим, що в основу переконання про доброту оточуючого світу полягають несвідомі установки про базальну довіру /недовіру до світу, які сформувалися на ранніх етапах онтогенезу особистості і потребують не просто тренінгового навчання, і глибинної психокорекційної інтервенції. Щодо показників метакогнітивної активності, то вони відображають сформованість оптимальної когнітивної стратегії, що передбачає не тільки наявність певних навичок аналізу ситуацій та інформації й прийняття адаптивного рішення, але й індивідуалізацію цих способів. Тому для отримання більш значущих змін у цьому метакогнітивному параметрі також необхідне більш тривале тренінгове навчання.

Для підтвердження нашої гіпотези про прогностичну детермінацію адаптивними властивостями особистості її психологічного благополуччя необхідно проаналізувати зміни, що відбулися у показниках останнього (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Показники критерію *T* Вілкоксона
(показники психологічного благополуччя)**

Параметри	T_{emp}	Напрямок типового зсуву
Психологічне благополуччя	82,5*	збільшення
Позитивні відносини	67,0*	збільшення
Автономія	-	-
Управління середовищем	71,5*	збільшення
Особистісне зростання	9,5**	збільшення

Продовження таблиці 3.2

Параметри	T_{emp}	Напрямок типового зсуву
Цілі в житті	20,0**	збільшення
Самоприйняття	28,0**	збільшення
Баланс афекту	32,0**	зменшення
Осмилення життя	64,0*	збільшення
Людина як відкрита система	78,5*	збільшення

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Як бачимо з таблиці 3.2, загальна тенденція зміни показників психологічного благополуччя виявляється у напрямку збільшення, окрім показників балансу афекту (що є відображенням тенденції зміни афекту в напрямку позитивної модальності) та автономії (не відбулося статистично значущих змін). Щодо останнього, то це можна пояснити здатністю до самостійності та незалежності, готовністю і можливістю до максимальної саморегуляції своєї поведінки, що можливі на основі чітко сформованих суб'єктивних критеріїв, які ґрунтуються на ранніх несвідомих атитудах і диспозиціях і, відповідно потребують тривалого глибинного втручання.

Розглянемо зміни, що відбулися, в масштабі показників груп з різним рівнем адаптивності (табл. 3.3). Наочно результати констатувальної та підсумкової діагностик представлені у гістограмах (рис. 3.1, 3.2, 3.3, 3.4).

Таблиця 3.2

**Усереднені показники психологічного благополуччя, адаптації,
базових переконань та мекогнітивних знань**

Параметри	Група НА				Група СА			
	Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика		Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика	
	X	s_x	X	s_x	X	s_x	X	s_x
Психологічне благополуччя	330,4	39,01	334,3	41,68	348,1	44,76	349,5	43,72
Адаптація	49,7	3,67	55,1	3,56	60,6	3,78	62,8	3,61
Осмисленість світу	3,2	1,02	4,4	0,87	3,8	0,91	4,2	1,26
Власна цінність	2,7	0,64	4,5	0,98	3,1	1,06	3,9	1,57
Метакогнітивні знання	10,0	4,73	14,3	5,25	8,3	3,81	11,1	4,71

Як бачимо, у групі СА більш значні зміни відбулися за показниками метакогнітивних знань та переконань щодо власної цінності (рис. 3.1). Це пояснюється тим, що індивідуально-консультативна робота з досліджуваними цієї групи була спрямована на розвиток емоційно-сміслового та когнітивного аспектів адаптивності.

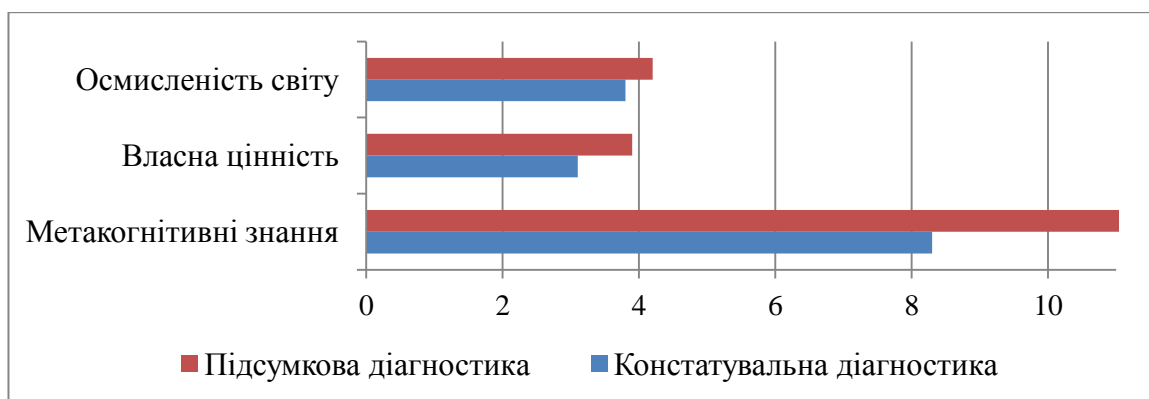


Рис. 3.1. Усереднені показники базових переконань та метакогнітивних знань у групі СА

У групі НА окрім індивідуально-консультативної роботи було проведено тренінг особистісного зростання, спрямований на розвиток адаптивності особистості. Тому за результатами підсумкової діагностики можемо констатувати більш значущі зрушення не тільки за показниками метакогнітивних знань та переконань щодо власної цінності, але й за показниками адаптації і психологічного благополуччя (рис. 3.2).

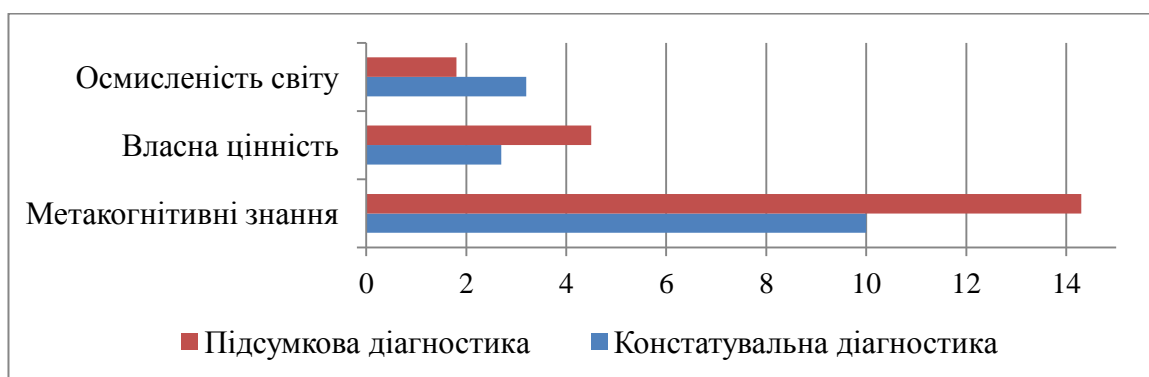


Рис. 3.2. Усереднені показники базових переконань та метакогнітивних знань у групі НА

На гістограмах з рисунків 3.3 і 3.4 представлено усереднені показники діагностичних шкал «Психологічне благополуччя» та «Адаптація» за результатами констатувальної і підсумкової діагностики. Можемо

спостерігати суттєве збільшення показників у групі НА та достатнє – у групі СА.

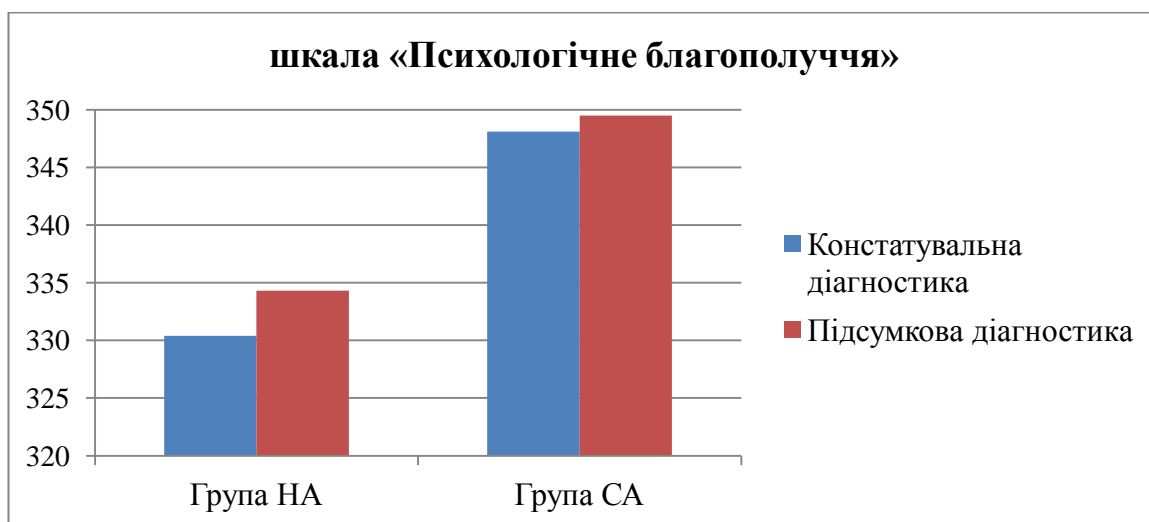


Рис. 3.3. Усереднені показники психологічного благополуччя за результатами констатувальної та підсумкової діагностики

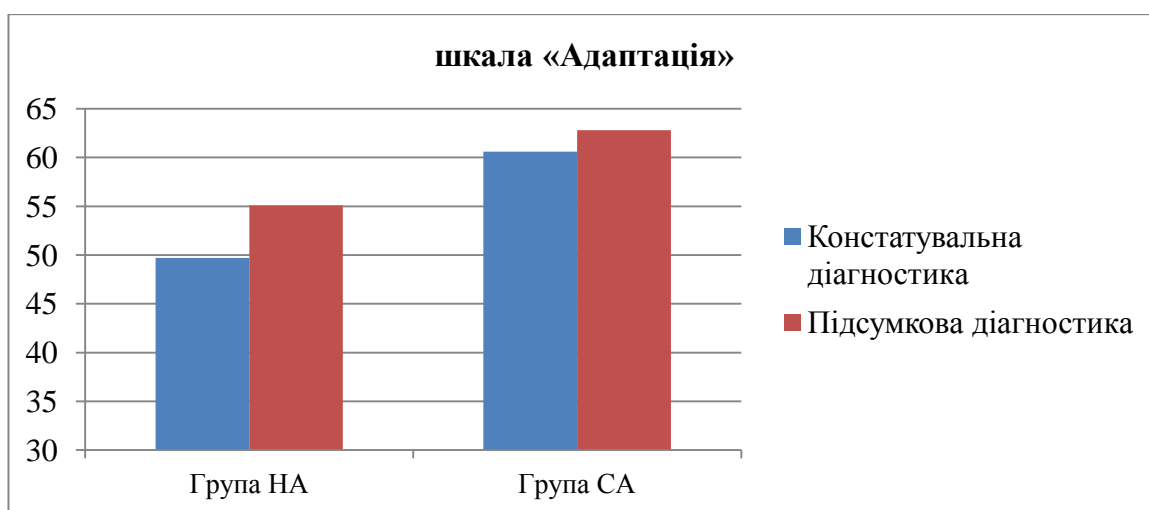


Рис. 3.4. Усереднені показники адаптивності за результатами констатувальної та підсумкової діагностики

Висновки до розділу 3

Формування, розвиток й удосконалення адаптивності, виступає способом забезпечення психологічного благополуччя особистості. Тому проведена нами корекційна робота здійснювалась у таких напрямках: формування позитивного емоційного ставлення до себе, до оточуючих людей і до світу, розвиток пластичності, критичності, творчості мислення, формування самоконтролю, цілеспрямованості і осмисленості життя. Перший напрям більшою мірою був реалізований в процесі індивідуальної консультативної роботи, до якої було залучено досліджуваних із середнім та низьким рівнями адаптивності. Характер і кількість консультативної роботи з різними випробуваними визначалась станом розвитку їхніх адаптивних властивостей. Для досліджуваних групи низької адаптивності було проведено тренінг особистісного зростання, спрямований на формування більш адаптивної поведінки на основі усвідомлення й удосконалення власних можливостей та розвитку особистісної зрілості.

Запропонована і реалізована нами корекційна робота ґрунтувалась на принциповому теоретичному положенні про предикції психологічного благополуччя особистості її адаптивними властивостями. Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують спроможність як теоретичних засад нашої корекційної роботи, так і її практичну результативність.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведено теоретичне обґрунтування і практичні шляхи вивчення закономірностей формування психологічного благополуччя особистості та його предикції адаптивними властивостями.

Психологічне благополуччя – складана комплексна структура переживання суб'єктом окремих аспектів свого існування і життя в цілому, яка інтегрується у цілісну психологічну систему властивостей, що визначають досягнення людиною позитивного функціонування, яке суб'єктивно переживається як задоволеність собою і своїм життям. Сутнісною особливістю феномену психологічного благополуччя є прагнення особистості до внутрішньої рівноваги, гармонії, цілісності, що досягається за умов певного психологічного стилю і дозволяє їй сформувати позитивне самосприйняття і систему відносини зі світом.

Оскільки людина існує та функціонує у різних сферах соціального життя, у системі її психологічного благополуччя виокремлюються рівні, що мають певний внесок у показник її суб'єктивного благополуччя, яке слід розуміти як актуальний емоційний прояв психологічного благополуччя: рівень матеріального благополуччя, рівень особистісно-смислового самовизначення, рівень соціального самовизначення, рівень особистісно-характерологічного благополуччя, рівень професійного самовизначення, рівень сомато-психологічного здоров'я.

Відчуття задоволеності та повноцінності життя залежить від критеріїв, за якими особистість оцінює себе та умови свого існування. Такими критеріями виступають зовнішні об'єктивні критерії, унормовані соціально, та внутрішні суб'єктивні критерії, що ґрунтується на особистісній оцінці, переживанні та модальності відповідних емоційних станів, які, у свою чергу, зумовлені мірою задоволення потреб особистості. У структурі особистості

певний рівень благополуччя домінує і тим самим визначає модальність емоційних переживань (позитивні чи негативні) при оцінці якості життя.

Психологічне благополуччя слід розуміти як складну інтегральну властивість, що забезпечує певний модус її емоційних переживань особистості щодо успішності та результативності діяльності, умов життя, свого місця у різних сферах життя. Фактором, який не просто детермінує, але й дозволяє спрогнозувати напрямок і характер розвитку психологічного благополуччя особистості є її адаптивні властивості, оскільки саме вони забезпечують адекватність реагування на нові умови, прийняття рішення та його реалізацію відповідно до цих умов, оцінку доцільності та результативності обраного способу дій, здатність прогнозувати наслідки розгортання ситуації та рефлексію власної активності у ній.

Аналіз психологічної феноменології адаптації дає можливість виокремити такі компоненти адаптивності особистості як системної характеристики: когнітивний, емоційно-мотиваційний, поведінковий. Причому, когнітивні механізми ефективного адаптаційного процесу слід розглядати не просто як пізнавальні характеристики особистості, а як її генералізовані метакогнітивні параметри, що забезпечують загальну метакогнітивну активність, тобто як процес, спрямований на контроль та регуляцію пізнання.

Структуру емоційно-мотиваційного компоненту слід розглядати через призму особистісних смислів, оскільки системоутворюючим параметром емоційно-мотиваційного компоненту адаптивності є узагальнені базові переконання особистості, які формуються як на основі несвідомих (установки), так і свідомих механізмів (переконання). Виступаючи фільтром цілепокладання, ці базові переконання особистості є основою емоційного переживання, що супроводжує та демонструє рівень задоволення потреби.

Психологічні способи реалізації адаптивної поведінки, зумовлені прийомами саморегуляції людиною своєї мотивації (посилення значущості оточення і посилення власних можливостей), на основі яких утворюється

відносно незалежні принципи саморегуляції, що зумовлюють певний психологічний стиль і відповідний стиль життя людини: максимізація корисності, мінімізація потреб, мінімізація складності, максимізація здібностей.

Таким чином, адаптивна поведінка особистості має певний індивідуалізований стиль, зумовлений її адаптивними властивостями. Характер і рівень адаптивності визначає та прогнозує можливість досягнення такого ступеню психологічного благополуччя особистості, який забезпечить повноцінне її функціонування в умовах оточення.

Відповідно до зазначених теоретичних положень і завдань роботи нами було обґрунтовано та реалізовано програму емпіричного дослідження, метою якої стало визначення характеру і закономірностей зв'язку адаптивності та психологічного благополуччя особистості, а також психологічних умов формування адаптивних властивостей. Визначення адаптивності особистості було здійснено на підставі діагностики соціально-психологічної адаптації, що дозволило розподілити досліджуваних на три діагностичні групи: з низьким, середнім та високим рівнями адаптивності. Аналіз емпіричних даних, які демонструють рівень психологічного благополуччя, базових переконань та метакогнітивних параметрів здійснювався відповідно до рівня адаптивних властивостей.

Результати порівняльного аналізу демонструють статистично значущі відмінності між групами досліджуваних за усіма діагностичними шкалами. На підставі усереднених показників адаптивності особистості можна з певною мірою умовності змодельовати три узагальнені стилі психологічного благополуччя. Причому в параметрах благополуччя групи високої адаптивності виявляються більш високі показники, а в параметрах групи низької адаптації – більш низькі.

Прогностичну цінність адаптивності особистості для формування психологічного благополуччя було достовірно підтверджено методом математичного моделювання.

Отже, формування, розвиток й удосконалення адаптивності, а саме її когнітивного, емоційного, поведінкового, смислового і соціального аспектів, виступає способом забезпечення психологічного благополуччя особистості. Тому проведена нами корекційна робота здійснювалась у таких напрямках: формування позитивного емоційного ставлення до себе, до оточуючих людей і до світу, розвиток пластичності, критичності, творчості мислення, формування самоконтролю, цілеспрямованості і осмисленості життя. Перший напрям більшою мірою був реалізований в процесі індивідуальної консультативної роботи, до якої було залучено досліджуваних із середнім та низьким рівнями адаптивності. Характер і кількість консультативної роботи з різними випробуваними визначалась станом розвитку їхніх адаптивних властивостей. Для досліджуваних групи низької адаптивності було проведено тренінг особистісного зростання, спрямований на формування більш адаптивної поведінки на основі усвідомлення й удосконалення власних можливостей та розвитку особистісної зрілості.

Результативність корекційного впливу підтверджується результатами підсумкової діагностики. Можемо достовірно констатувати зрушення показників адаптивності, базових переконань, метакогнітивних знань у напрямку збільшення.

Таким чином, результати проведеного експериментального дослідження дозволяють достовірно підтвердити нашу теоретичну гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєва Ш. Ю. Позитивна установка як внутрішня позиція [Електронний ресурс] / Ш. Ю. Абдуллаєва // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2017. – Вип. 62. – С. 8-11. – Режим доступу : <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/9402>.
2. Айзенк Г. Исследования человеческой психики / Г. Айзенк, М. Айзенк. – М. : Изд-во ЭКСМО-пресс, 2001. – 480 с.
3. Алексеева М. Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя / М. Ю. Алексеева. – М., 2003. – 204 с.
4. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – 2-е изд. – Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с.
5. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – М. : Просвещение, 2013. – 288 с.
6. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.
7. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Психология в рациогуманистической перспективе : избранные работы – К. : Основа, 2006. – С. 219–222.
8. Батурин Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия [Электронный ресурс] / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серія «Психологія». – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4-13. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-lichnostnogo-blagopoluchiya>.
9. Башкатов С. А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 [Электронный ресурс] / С. А. Башкатов. – Челябинск : ЮУрГУ (НИУ), 2013. – 25 с. – Режим

доступа : <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-raznourovnevye-factory-lichnostnogo-blagopoluchiya>.

10. Бергаланфи Л. фон. Общая теория систем – обзор проблем и результатов // Системные исследования. – М. : Наука, 1969. – 258 с.

11. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия / Ю.В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – С. 30 – 35.

12. Битянова М. Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / М. Р. Битянова. – М.: Педагогический поиск, 1997. – 256 с.

13. Богданович В. Н. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы / В. Богданович. – М. : Золотое сечение, 2008. – 224 с.

14. Бочарова Е. Е. О субъективном благополучии личности в аспекте социально-психологической адаптации [Электронный ресурс] / Е. Е. Бочарова // Ученые записки Саратовского университета. Серия «Психология. Педагогика». – 2009. – Т. 2. – № 2 (6). – С. 16-22. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/o-subektivnom-blagopoluchii-lichnosti-v-aspekte-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii>.

15. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия / Н. Брэдберн. – Ярославль : Инфра, 2005. – С. 17–34.

16. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

17. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості [Електронний ресурс] / О. О. Віговська – Режим доступу: <http://inforum.in.ua/conferences/16/25/163/>.

18. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников профилактической и коррекционной работы психологической

службы: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / А. В. Воронина. – Томск, 2002 – 24 с.

19. Георгиевский А. Б. Эволюция адаптации: историко-методологическое исследование / А. Б. Георгиевский. – Л : Наука, 1989. – 156 с.

20. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения / О. П. Горбушина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 176 с.

21. Гордеева Т. О. Позитивное мышление как фактор учебных достижений старшеклассников / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Вопросы психологии. – 2010. – №1. – С. 24-33.

22. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – 3-е изд., изм. и доп. – Санкт-Петербург : Свет, 1997. – 608 с.

23. Дерманова И. Б. Типы социально-психологической адаптации и комплекс неполноценности // Вестник СПб. Университета. Серия «Психология». – Вып. 1. – №6. – С. 59-67.

24. Дмитриева М. А. Психологические факторы профессиональной адаптации / М. А. Дмитриева // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. – СПб : РиОН, 1991. – С. 43-60.

25. Жмыриков А. Н. Диагностика социально-психологической адаптированности личности в новых условиях деятельности и общения / А. Н. Жмыриков. – Ленинград : Издательство ЛГУ, 1989. – 187 с.

26. Заусенко И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 [Электронный ресурс] / И. В. Заусенко. – Екатеринбург : УГПУ, 2012. – 24 с. Режим доступа : <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-lichnostnye-determinanty-psihologicheskogo-blagopoluchiya-pedagoga>.

27. Зотова О. И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О. И. Зотова, И. К. Кряжева // Психологические механизмы регуляции социального поведения. – Москва : Наука, 1979. – С. 219-232.

28. Идобаева О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности : дис. ... д. психол. наук : 19.00.07 [Электронный ресурс] / О. А. Идобаева. – М., 2013. – 366 с. – Режим доступа : <http://www.dissercat.com/content/psikhologo-pedagogicheskaya-model-formirovaniya-psikhologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>
29. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
30. Иосебадзе Т. Т. Проблема бессознательного и теория установки школы Узнадзе / Т. Т. Иосебадзе, Т. Ш. Иосебадзе. – Тбилиси, изд-во «Мецниереба», 1985 – 456 С.
31. Карвасарский Б. Д. Психотерапия : Учебник для вузов / Б. Д. Карвасарский. – 2-е изд., перераб. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 672 с.
32. Карпов А. В. Психология метакогнитивных процессов личности / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 352 с.
33. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості [Електронний ресурс] / Ю. І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 34. – С. 170-186. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16.
34. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО / А. Б. Коваленко, Ю. А. Вишнягова // Український психологічний журнал. – 2017. – №3 (5). – С. 1204-134.
35. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 [Электронный ресурс] / Л. Ю. Козьмина. – Ярославль : ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2014. – 24 с. – Режим доступа : <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-dinamika-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti-studentov-psihologov>.
36. Комарова Е. Н. Специфика самореализации личности в различных сферах жизнедеятельности с разными уровнями самоактуализации и

субъективного благополучия [Электронный ресурс] / Е. Н. Комарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Т. 4. – №2 (14). – С. 152-155. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-samorealizatsii-lichnosti-v-razlichnyh-sferah-zhiznedeyatelnosti-s-raznymi-urovnymi-samoaktualizatsii-i-subektivnogo>.

37. Кочюнас Р. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Р. Кочюнас. – 7-е изд. – Москва : Академический проект; Фонд «Мир», 2010. – 232 с.

38. Кроник А. А. Психологические основания типологии индивидуальных стилей жизни / А. А. Кроник // Стилль жизни личности. Теоретические и методологические проблемы / [Р. А. Ануфриева](#) [и др.]; отв. ред.: [Л. В. Сохань](#), [В. А. Тихонович](#). – Киев : Наукова думка, 1982. – С. 165-199.

39. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / Ред. В.Ю.Большаков. – СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476-510. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://refdb.ru/look/2421648-pall.html>.

40. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности / Л. В. Куликов // Ананьевские чтения. – СПб., 2007. – С.162-164

41. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / Под общ. ред. Д. А. Леонтьева и Е. Ю. Патяевой; [сост., пер. с нем. и англ. яз. и науч. ред. Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Патяевой]. – М. : Смысл, 2001. – 576 с.

42. Левин К. Временная перспектива и преодоление трудных ситуаций // Психология личности / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря, В. В. Архангельской. – М. : АСИ; Астрель, 2009. – С. 200-210.

43. Леонтьев А. Н. Об историческом подходе в изучении психики человека / А. Н. Леонтьев // Избранные психологические произведения : В 2-х т. Т. 1. – Москва : Педагогика, 1983. – С. 96-141.

44. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. - 583 с
45. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
46. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - СПб.: Питер, 2013. – 352с.
47. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. / І. М. Матійків, А. І. Якимів, Т. Г. Черняк. – Львів : Манускрипт, 2012. – С. 64-72.
48. Мэй Р. Искусство психологического консультирования : пер. с англ. / Р. Мэй. – Москва : Независимая фирма «Класс», 1994. – 144 с.
49. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегия / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб и доп. – Москва : Эксмо, 2010. – 368 с.
50. Натаров В. И. Адаптивность и ее развитие у студентов в процессе совмещенной производственно-учебной деятельности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. : 19.00.00 / В. И. Натаров. – ЛГУ, 1988 – 18с.
51. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості / К. А. Неведюк // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць / за. наук. ред. Ю М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред. Н. М. Токаревої. – Вип. 8. – Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2018. – С. 32- 36.
52. Неведюк К. А. Дослідження психологічних чинників внутрішньо-особистісних конфліктів у юнацькому віці / К. А. Неведюк, І. М. Шаповал // Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 15 лютого 2018 року). – Кривий Ріг, 2018. – С. 227-230.
53. Неведюк К. А. Чинники внутрішньоособистісних конфліктів у юнацькому віці / К. А. Неведюк // Психологія особистості: традиції та

сучасність: Збірник доповідей Міжвузівської студентської науково-практичної конференції. – Кіровоград : ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2016. – С. 68-70.

54. Неведюк К. А. Явище мобінгу в сучасній школі, його наслідки та превентивні напрямки роботи / К. А. Неведюк // Український психолого-педагогічний науковий збірник: Наукове періодичне видання. Науковий журнал. – ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2015. – № 4 (04). – С 92-94.

55. Николенко Л. А. На пути к личности / Л. А. Николаенко – Псков, 2000. – 108 с.

56. Новак Н. Г. Основные подходы к определению психологического благополучия личности в современной психологии / Н. Г. Новак // Психологический журнал. – 2008. – № 2. – С. 21-25.

57. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт [пер. с англ.] – М. : Смысл, 2012. – 480с.

58. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі і фактори / Б. Є. Пахоль // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1. – С. 80-104.

59. Позднякова Е. Н. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности [Электронный ресурс] / Е. Н. Позднякова. – Режим доступа: lenapsixolog.narod.ru/PsixologVlagopolychie.rt.

60. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособ. / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.

61. Психогимнастика в тренинге / Под ред.. Н. Ю. Хрящевой. – СПб. : Речь, Институт Тренинга, 2006. – 253 с.

62. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 [Электронный ресурс] / Г. Л. Пучкова. – Хабаровск : Дальневосточный институт психологии и психоанализа, 2003. – 23 с. – Режим доступа :

<http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-subektivnoe-blagopoluchie-kak-faktor-samoaktualizatsii-lichnosti>.

63. Рабочая книга практического психолога : пособие для специалистов, работающих с персоналом / [под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева]. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 561 с.

64. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста : учебное пособие / Д. М. Рамендик . – Москва ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. – 176 с.

65. Реан А. А. Психология адаптации личности / А .А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.

66. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность / М. Рейнольдс ; [пер. с англ.]. – М. : Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003. – 92 с.

67. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; общ.ред. и послесл. Исениной Е. И.; [пер. с англ.] – М. : Издательская группа "Прогресс", 1998. – 480 с

68. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник / В. І. Розов . – К. : Кондор, 2005. – 278 с

69. Ромм М. В. Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект. – Москва : Наука, 2002. – 275 с.

70. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб : Питер, 2004. – 713 с.

71. Руденко В. М. Математичні методи в психології: підручник / В. М. Руденко, Н. М. Руденко. – Київ : Академвидав, 2009. – 384 с.

72. Салливан Г. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности / Г. Салливан, Дж. Роттер, У. Мишел. – СПб. : Прайм-Евроснак, 2007. – 128 с.

73. Санникова О. П. Адаптивность личности : Монография / О. П. Санникова, О. В. Кузнецова. – Одесса : Издатель Н. П. Черкасов, 2009. – 258 с.

74. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості [Електронний ресурс] / К. О. Санько // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2016. – Вип. 59. – С. 42-45. – Режим доступу : <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034/5576>.

75. Светличный В. И. Принятие решений и «адаптивное мышление» [Електронний ресурс] / В. И. Светличный // Адаптивні системи автоматичного управління : Міжвідомчий науково-технічний збірник. – НТТУ «КПІ» (НДІ «СТ»). – 2003. – № 6. – Вип. 26. – С. 83-89. – Режим доступу : http://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/12007/1/10_83.pdf.

76. Селигман М. Новая позитивная психология / М. Селигман. – М. : София, 2006. – 347 с.

77. Скворцова Ю. В. Методика самооценки метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности / Ю. В. Скворцова, М. М. Кашапова // Обдарована дитина : Науково-практичний освітньо-популярний журнал – К. – 2011. – № 6. – С. 23-25.

78. Снайдер Р. Практическая психология для подростков / Р. Снайдер. – М., 1995. – 313 с.

79. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105-114.

80. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Электронний ресурс] / П. П. Фесенко: дис канд. психол. наук: 19.00.00 : М. : РГГУ, 2005. – Режим джоступа : <http://childpsy.ru/dissertations/id/19919.php>).

81. Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии [Электронний ресурс] / О. О. Фомина // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Том 4. – № 6 – режим доступа : <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf>.

82. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост : пер. с англ. / Р. Фрейджер, Дж. Фэйдимен. – 6-е изд., доп. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. – 640 с.
83. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості / А. В. Фурман: наукове видання. – Тернопіль : “Економічна думка”, 2000. – 197 с
84. Чиксентмихайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность [Электронный ресурс] / М. Чиксентмихайи // М. : Альпина нон-фикшн. – 2015. – Режим доступа: http://loveread.ec/view_global.php?id=45897.
85. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности / Р. М. Шамионов, М. В. Григорьева. – Саратов, 2014. – 196 с.
86. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-129.
87. Эриксон Э. Детство и общество : пер. с англ. / Э. Эриксон. – Санкт-Петербург : ИТД «Летний сад», 2000. – 416 с.
88. Яновская Н. Б. Метакогнитивные процессы и когнитивная деятельность / Н. Б. Яновская // Мир психологии : Научно-методический журнал. – М., Воронеж : Воронеж, 1998. – 2013. – № 3. – С. 201-207.
89. Яремчук С. В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности / С. В. Яремчук // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 5. – С. 85-95.
90. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – Київ : Вища школа, 2006. – 382 с.
91. Яценко Е. Ф. Самоактуализация и субъективное благополучие как социально-психологические проблемы профессионального образования: студенты и преподаватели университета [Электронный ресурс] /

Е. Ф. Яценко // Вестник ЮУГУ. Серия: Психология. – 2012. – №31. – С. 56-63. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-i-subektivnoe-blagopoluchie-kak-sotsialno-psihologicheskie-problemy-professionalnogo-obrazovaniya-studenty-i>.

92. Carol Ryff's Model of Psychological Well-being The Six Criteria of Well-Being. Available at SSRN: <http://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffs-multidimensional-model/>

93. Diener Ed. Subjective Well-Being (1984). Psychological Bulletin, Vol. 95, No. 3, 1984. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2162125>.

94. Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation / H. Hartmann. NY., 1958. Available at SSRN: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2587683>

95. Jahoda M. Current concepts of positive mental health / M. Jahoda. Available at SSRN: <http://psycnet.apa.org/record/2006-20880-000>

96. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.

ДОДАТКИ

Таблиця А.1

Емпіричні дані за опитувальником соціально-психологічної адаптації
(констатувальна діагностика)

№ з/п	Шифр досліджуваного	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфортність	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
Група низької адаптації								
1.	П.Л.	44	62,3	30	36,4	49,8	41	16
2.	Л.О.	47,4	66,4	52,1	50	49,1	31,6	20
3.	К.О.	48,2	58,2	56,6	48,1	56,6	30,3	16
4.	М.А.	48,6	68,8	49,5	30,8	55,6	35	14
5.	К.І.	52,3	69,7	46,6	63,8	38,1	50	22
6.	Г.В.	53,7	78,9	53,1	53,5	58,3	23,1	11
7.	К.К.	53,8	63,6	54,5	70,7	58,8	46,7	19
Група середньої адаптації								
1.	М.Я.	55,9	84,2	67,9	51,1	52,9	40	24
2.	П.В.	56	70,1	59,8	61,7	58,4	32,3	24
3.	Ш.П.	56,7	86,8	67,4	47	56	36,7	23
4.	Б. А.	56,8	77,8	55,5	48,7	62	45,8	17
5.	Д.Д.	57,4	60,7	66	56,7	56,3	47,6	16
6.	К.В.	58,4	60,7	60,8	61,5	60,7	55	12
7.	Р.А.	59,3	70,7	79,5	59,5	57,3	50	22
8.	К.І.	59,4	73,6	73,4	61	55,1	45,7	14
9.	Б.Е.	60,9	56,1	68,8	87,5	56	63,6	13
10.	А.С.	62,2	86,8	48,6	57,1	60	28,6	7
11.	Т.А.	62,8	81,7	69,8	59	57,5	36,8	13
12.	Д.Я.	63	78,3	72,2	64,4	59,7	38,7	20
13.	Ш.Е.	63,1	85,4	59,5	71,1	59,4	38,1	11
14.	С.Т.	63,4	72,9	54,5	69	57,3	57,9	14
15.	А.Д.	64,5	94,5	68	65	67,3	47,1	20
16.	К.Є.	69,6	71,9	69,8	79,5	68,7	30	15
Група високої адаптації								
1.	Ф.А.	71,3	86,2	73,7	78,8	79,3	55,2	14
2.	Л.С.	72,8	84,2	77,3	76,5	67,1	26,7	12
3.	Ш.Є.	74,7	86,7	64,8	68,8	72,7	75,7	19
4.	К.А.	82,3	95,7	69	84,8	87,2	66,7	4
5.	К.Д.	89,4	98,4	82,8	90,6	84,5	72	7
6.	Ш.А.	93	100	97,6	96,9	97,4	68,8	8

Продовження додатку А

Таблиця А.2

Емпіричні дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя»
(констатувальна діагностика)

№ з/п	Шифр досліджуваного	Психологічне благополуччя	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі життя	Сприйняття	Осмисленість життя	Баланс афекту	Людина як відкрита система
Група низької адаптації											
1.	П.Л.	310	57	65	40	59	49	40	122	78	62
2.	Л.О.	353	55	60	59	60	65	54	96	96	68
3.	К.О.	318	60	68	62	42	40	46	94	71	54
4.	М.А.	275	58	55	40	50	45	27	124	68	58
5.	К.І.	355	60	54	54	66	62	59	104	103	68
6.	Г.В.	393	65	64	56	52	63	60	76	106	55
7.	К.К.	309	46	54	48	55	53	53	221	95	60
Група середньої адаптації											
1.	М.Я.	326	65	42	47	57	57	58	100	85	68
2.	П.В.	326	58	40	55	58	62	53	111	97	72
3.	Ш.П.	301	48	48	40	60	58	47	121	85	66
4.	Б. А.	336	60	55	51	57	57	56	103	76	57
5.	Д.Д.	381	69	54	63	66	67	62	74	107	65
6.	К.В.	250	47	38	37	52	53	23	124	70	46
7.	Р.А.	342	48	50	55	67	66	56	93	108	50
8.	К.І.	329	58	61	45	63	52	50	110	85	67
9.	Б.Е.	411	70	68	69	69	65	70	72	111	66
10.	А.С.	314	48	55	57	50	51	53	88	83	46
11.	Т.А.	323	51	46	54	63	59	50	106	103	59
12.	Д.Я.	352	53	61	56	67	58	57	106	97	66
13.	Ш.Е.	414	73	62	69	73	67	70	65	109	71
14.	С.Т.	402	62	69	65	68	67	71	75	105	69
15.	А.Д.	395	60	55	66	70	71	73	67	108	69
16.	К.Є.	368	47	69	63	70	59	60	86	98	58
Група високої адаптації											
1.	Ф.А.	374	67	59	60	66	57	65	69	90	66
2.	Л.С.	335	65	56	46	53	58	57	90	86	60
3.	Ш.Є.	375	67	54	56	69	73	56	87	110	69
4.	К.А.	380	52	67	64	61	67	69	96	98	61
5.	К.Д.	407	66	57	70	73	68	73	57	100	65
6.	Ш.А.	478	81	75	79	83	82	78	46	124	79

Продовження додатку А

Таблиця А.3

Емпіричні дані за методиками «Шкала базових переконань» та «Методика дослідження самооцінки метакогнітивних знань і метакогнітивної активності» (констатувальна діагностика)

№ з/п	Шифр досліджуваного	Базові переконання			Метакогнітивні параметри	
		Доброга оточуючого світу	Осмисленість життя	Власна цінність	Метакогнітивні знання	Метакогнітивна активність
Група низької адаптації						
1.	П.Л.	3	2,1	2,4	3	5
2.	Л.О.	1,9	3,9	3,2	7	8
3.	К.О.	2,9	3,5	2,2	13	8
4.	М.А.	2,1	2,5	1,8	6	8
5.	К.І.	1,8	4,7	3,7	15	7
6.	Г.В.	1,8	3,9	2,6	11	11
7.	К.К.	1,1	2,1	2,9	15	4
Група середньої адаптації						
1.	М.Я.	3,4	4,2	3,1	8	6
2.	П.В.	2,5	4	3,4	10	8
3.	Ш.П.	3,8	2,7	1,4	13	14
4.	Б. А.	3,6	4,5	3,1	8	3
5.	Д.Д.	4,5	3,8	3,8	12	14
6.	К.В.	1,5	2,4	1,8	5	3
7.	Р.А.	3,1	4,3	2,9	5	5
8.	К.І.	3	4	2,3	5	7
9.	Б.Е.	4,3	6,2	3,3	11	12
10.	А.С.	2,5	3,3	2	6	5
11.	Т.А.	3,8	2,4	3,3	15	6
12.	Д.Я.	3,3	4	3,8	9	6
13.	Ш.Е.	3,8	3,8	3,3	11	11
14.	С.Т.	3,6	4,2	6,1	16	9
15.	А.Д.	5,2	3,5	3,3	13	10
16.	К.Є.	3,3	4,2	2,8	8	14
Група високої адаптації						
1.	Ф.А.	4	4,1	5,5	15	11
2.	Л.С.	3,1	4	2,3	14	12
3.	Ш.Є.	2,9	3,5	3,2	14	9
4.	К.А.	3,1	3,9	2,7	21	9
5.	К.Д.	2,8	8,1	5,9	19	14
6.	Ш.А.	4,4	6,5	6	20	16

ДОДАТОК Б

Таблиця В.1

Емпіричні дані за опитувальником соціально-психологічної адаптації
(підсумкова діагностика)

№ з/п	Шифр досліджуваного	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфортність	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
Група низької адаптації								
1.	П.Л.	46,5	66,5	35	40	55	41	15
2.	Л.О.	51,4	74,6	55,6	55	56	31,6	15
3.	К.О.	51,8	63,4	60,7	53,4	60	30,3	14
4.	М.А.	55	74,6	53,3	33	60,5	35	14
5.	К.І.	54,6	73,7	49,9	69,6	43,3	50	18
6.	Г.В.	54,7	87,8	57,8	60,5	64,4	23,1	11
7.	К.К.	57,5	72,6	60,2	74,6	64,5	46,7	14
Група середньої адаптації								
1.	М.Я.	55,9	85,5	68	51,1	53	40	22
2.	П.В.	57,4	73,3	65,5	66,4	58,3	32,3	19
3.	Ш.П.	57,5	88,9	69	48	60	36,7	20
4.	Б. А.	57,8	76,6	67,5	49	66	45,8	17
5.	Д.Д.	56,7	65,8	70	59	56,8	47,6	18
6.	К.В.	58,6	63,5	61	64	62,3	55	14
7.	Р.А.	59,7	77,5	83	65	58,1	50	15
8.	К.І.	59,4	76,8	75,3	60	56,4	45,7	14
9.	Б.Е.	60,8	63,4	70,3	90	56,7	63,6	13
10.	А.С.	62,2	90,8	49	63,3	61	28,6	8
11.	Т.А.	62,4	82,2	69,8	60	58	36,8	13
12.	Д.Я.	63,2	80,4	72	65	60,3	38,7	15
13.	Ш.Е.	63	88,9	60	73,3	60,6	38,1	12
14.	С.Т.	64,4	73,3	55,4	70	58,5	57,9	14
15.	А.Д.	64,5	95,5	68	66	69,4	47,1	18
16.	К.Є.	69,4	74	70	80,1	69	30	15

Продовження додатку Б

Таблиця В.2

Емпіричні дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя»
(підсумкова діагностика)

№ з/п	Шифр досліджуваного	Психологічне благополуччя	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі життя	Сприйняття	Осмисленість життя	Баланс афекту	Людина як відкрита система
Група низької адаптації											
1.	П.Л.	313	64	65	48	65	57	48	105	80	65
2.	Л.О.	358	59	60	68	66	70	62	92	100	70
3.	К.О.	323	69	68	73	47	48	53	88	75	59
4.	М.А.	279	66	55	53	58	52	33	109	74	63
5.	К.І.	362	68	54	62	70	66	66	100	109	73
6.	Г.В.	407	77	64	60	61	67	66	72	109	60
7.	К.К.	319	53	54	56	60	61	60	199	100	63
Група середньої адаптації											
1.	М.Я.		65	42	47	68	59	60	98	86	69
2.	П.В.		64	40	56	59	62	54	105	98	71
3.	Ш.П.		47	48	42	73	60	44	108	86	69
4.	Б. А.		70	55	46	57	59	58	101	74	66
5.	Д.Д.		70	54	60	70	76	69	74	106	65
6.	К.В.		44	38	30	57	53	34	114	75	54
7.	Р.А.		48	50	56	67	68	60	93	107	63
8.	К.І.		59	61	46	74	59	51	109	88	68
9.	Б.Е.		73	68	69	79	64	67	73	111	68
10.	А.С.		47	55	57	59	55	59	88	84	48
11.	Т.А.		57	46	46	67	66	50	100	102	60
12.	Д.Я.		59	61	56	60	59	60	104	99	65
13.	Ш.Е.		85	62	69	82	68	73	67	109	70
14.	С.Т.		62	69	62	70	69	72	75	110	68
15.	А.Д.		63	55	60	77	77	74	67	109	60
16.	К.Є.		45	69	60	73	63	63	82	100	61

Продовження додатку Б

Таблиця В.3

Емпіричні дані за методиками «Шкала базових переконань» та «Методика дослідження самооцінки метакогнітивних знань і метакогнітивної активності» (підсумкова діагностика)

№ з/п	Шифр досліджуваного	Базові переконання			Метакогнітивні параметри	
		Доброта оточуючого світу	Осмисленість життя	Власна цінність	Метакогнітивні знання	Метакогнітивна активність
Група низької адаптації						
1.	П.Л.	3	4,2	3,8	7	10
2.	Л.О.	1,9	4,4	4,4	10	12
3.	К.О.	2,9	4,5	4,3	17	13
4.	М.А.	2,1	3,3	2,9	10	12
5.	К.І.	1,8	5,5	5,8	20	9
6.	Г.В.	1,8	5,6	4,9	16	14
7.	К.К.	1,1	3,6	5,4	20	9
Група середньої адаптації						
1.	М.Я.	3,4	5,5	3,5	11	8
2.	П.В.	2,5	4,1	3,4	13	10
3.	Ш.П.	3,8	2,5	1,8	12	19
4.	Б. А.	3,6	5,3	4,7	11	8
5.	Д.Д.	4,5	4,3	4,4	10	13
6.	К.В.	1,5	3,3	2,2	9	6
7.	Р.А.	3,1	4,3	3	7	6
8.	К.І.	3	4,5	1,3	8	5
9.	Б.Е.	4,3	7,7	4,7	10	18
10.	А.С.	2,5	3,1	2,5	7	8
11.	Т.А.	3,8	2,9	3,7	20	7
12.	Д.Я.	3,3	4	4,9	11	8
13.	Ш.Е.	3,8	3,9	4,8	15	17
14.	С.Т.	3,6	5,1	7,8	19	15
15.	А.Д.	5,2	3,2	5	17	14
16.	К.Є.	3,3	4,1	4	13	15