Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра вікової та педагогічної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

НА ТЕМУ:

Соціально-психологічні чинники благополуччя особистості

Виконала: здобувач другого
(магістерського) рівня вищої освіти
ІІ курсу, групи МП-61 з/в
спеціальності 053 «Психологія»
Якимець Мар'яна В'ячеславівна
(прізвище та ініціали)

Керівник: к.психол. н., доц. Кулакова Л.М.
(прізвище та ініціали)
Рецензент: к. психол. н., доц. Колодич О.Б.
(прізвище та ініціали)

Рівне, 2021

АНОТАЦІЯ

Тема дипломної магістерської роботи: «Соціально-психологічні чинники благополуччя особистості».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні соціально-психологічних чинників благополуччя особистості. В розробці та апробації програми психологічної корекції неблагополуччя особистості.

Дипломна магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Обсяг дипломної роботи складає 112 сторінок. Основний текст магістерської роботи викладений на 81 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 5 рисунків, список використаних джерел з 60 найменувань, 6 додатків.

Об'єктом дослідження є благополуччя особистості.

Предметом дослідження є соціально-психологічні чинники благополуччя.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення; емпіричні - анкетування, бесіди, спостереження, експеримент; математично-статистична обробка даних.

В першому розділі дипломної магістерської роботи розкрито теоретичні основи проблеми соціально-психологічних чинників особистості, зокрема проаналізовано наукові підходи до вивчення феномена «благополуччя» особистості, з'ясовано чинники психологічного благополуччя особистості та проаналізовано вікові особливості психологічного благополуччя особистості.

У другому розділі здійснено експериментальне дослідження соціально-психологічних чинників благополуччя особистості, проведене констатувальне дослідження психологічного благополуччя особистості.

У третьому розділі описано етапи та результати дослідно-експериментальної роботи щодо корекції неблагополуччя особистості, в тому числі розроблено програму реалізації психологічних умов такої корекції та здійснено перевірку ефективності впровадження експериментальної програми.

За результатами дослідження сформульовані висновки про соціально-психологічні чинники благополуччя особистості.

Одержані результати можуть бути використані в роботі практичних психологів, психологів-консультантів, з метою психологічної профілактики та корекції неблагополуччя особистості.

Ключові слова: благополуччя особистості, психологічне благополуччя, чинники благополуччя особистості, самоактуалізація особистості.

ANNOTATION

Theme of the master's thesis: «Socio-psychological factors of well-being of the individual».

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically study the socio-psychological factors of well-being of the individual. To develop and to adopt a programme of psychological correction of ill-being of the individual.

Master's thesis consists of introduction, three chapters, conclusions to chapters, general conclusions, list of sources used. The volume of the thesis is 112 pages. The main text of the master's thesis is presented on 81 pages. The work contains 6 tables, 5 figures, a list of sources used with 60 items, 6 appendices.

The object of study is the well-being of the individual.

The subject of the study is the socio-psychological factors of well-being.

Research methods: theoretical - analysis, synthesis, systematization, comparison, generalization; empirical - questionnaires, conversations, observations, experiments; mathematical and statistical data processing.

The first chapter of the master's thesis reveals the theoretical foundations of the problem of socio-psychological factors of personality, in particular, analyzes scientific approaches to the study of the phenomenon of "well-being" of the individual, clarifies the factors of psychological well-being of the individual and analyzes the age features of psychological well-being of the individual.

In the second chapter, an experimental study of the socio-psychological factors of well-being of the individual has been carried out, and the ascertaining research of psychological well-being of the person is carried out.

The third chapter describes the steps and results of experimental work on the correction of ill-being of the individual, including a programme for implementing the psychological conditions of such correction and testing the effectiveness of the introduction of the experimental programme.

Based on the research findings, conclusions about the socio-psychological factors of well-being of the individual are formulated.

Attained results can be used in the work of practical psychologists, consulting psychologist, for the purpose of psychological prevention and correction of ill-being of the individual.

Key words: well-being of the individual, psychological well-being, factors of well-being of the individual, self-actualization of personality.

ЗМІСТ

ВСТУП		5-9
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	10-30
1.1	Наукові підходи до вивчення феномена «благополуччя» особистості	10-18
1.2	Чинники психологічного благополуччя особистості	18-22
1.3	Вікові особливості психологічного благополуччя особистості	22-28
Висновки до першого розділу		29-30
РОЗДІЛ 2.	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	31-52
2.1.	Констатувальне дослідження чинників психологічного благополуччя особистості	31-40
2.2.	Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи	40-51
Висновки до другого розділу		51-52
РОЗДІЛ 3.	ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЩОДО КОРЕКЦІЇ НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	53-72
3.1.	Програма психокорекції неблагополуччя особистості	53-57
3.2.	Перевірка ефективності впровадження психокорекційної програми	57-60
3.3	Рекомендації щодо запобігання психологічного неблагополуччя особистості	60-71
Висновки до третього розділу		71-72
ВИСНОВКИ		73-75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		76-82
ДОДАТКИ		83-112

ВСТУП

Ціллю будь-якої розвинутої держави є піклування про підвищення якості життя своїх громадян, прагнення до того, щоб вони позитивно оцінювали умови і характер свого життя. Така оцінка є досить складним показником, адже зумовлюється упевненістю людини в майбутньому, вирішенням суперечностей та проблем її минулого, реалізованістю в сучасному житті, його стабільністю й визначається різноманітними чинниками, зокрема, соціальними, економічними, політичними, фізичними, психологічними. Складовою і показником якості життя людини є її психологічне благополуччя, стан і процес задоволеності своїм життям, усвідомленості реалізації своїх можливостей. Проблеми психологічного благополуччя людини стають об'єктом уваги сучасних науковців, і зараз існують різні, інколи суперечливі традиції у його трактуванні.

Зростання стресогенності в сучасному суспільстві формує замовлення на дослідження, спрямовані на виявлення факторів позитивного функціонування людини, розвитку її особистісного потенціалу, визначеності життєвих цілей, перспектив, цінностей та автономії, сприяють актуалізації та розкриттю внутрішніх ресурсів, що забезпечують самостійність вибору та допомагають протидіяти негативному впливу середовища. Термін «психологічне благополуччя» з’явився в науковому обігу психології у зв’язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Теоретичну основу феномену «благополуччя особистості» заклали дослідження Н. Бредберна, який визначає його як баланс між позитивними і негативними комплексами емоцій, що нагромаджуються впродовж життя (в дослівному перекладі це позитивний і негативний афект).

М. Аргайл, Н. Бредберн, Е. Дінер, Д. Канеман, М. Селігман, розглядають даний феномен виходячи з розуміння суб’єктивної природи

щастя, благополуччя, задоволеності життям, а також визначають його джерела та фактори. Наслідком інтенсивного пошуку дослідників було введення в активний науковий обіг понять «благополуччя», «щастя» і «задоволеність життям».

У підходах А. Адлера, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, К. Ріфф, Б. Сінгера, М. Селігмана, благополуччя розглядали через ступінь самореалізації людини в певних умовах за конкретних обставин, здатність до особистісного зростання та відповідності запитам соціуму.

Л. Десі та М. Раян вважають, що благополуччя виступає, як показник ступеня спрямованості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та життям.

В Україні вивчення феномена благополуччя та його чинників припадає на останнє десятиліття XX століття і пов'язане з іменами: І. Горбаль,Т. Данильченко, В. Духневича, О. Захарко, О. Зінченко, Т. Зелинської, Л. Каргіної, С. Карсканової, Ю. Кашлюка, Е. Кологривової, Т. Маланьїної, Б. Пахоля, Т. Титаренко, С. Філоненко, М. Хафізової, Л. Яворовської та ін., які розглядали його в контексті зовнішніх факторів: (ступінь задоволення основних потреб, характер міжособистісних стосунків тощо) та внутрішніх (толерантність, ціннісні орієнтації і стратегії поведінки, самоактуалізація, усвідомленість цінності життя, суверенність психологічного простору особистості, рівень домагань і самооцінка та життєві стратегії).

Враховуючи потребу у дослідженні особливостей благополуччя особистості та його чинників з урахуванням специфіки соціально-економічних перетворень в Україні та недостатня систематизованість теоретичних уявлень про соціально-психологічні чинники благополуччя особистості, зумовили вибір теми дослідження «Соціально-психологічні чинники благополуччя особистості».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники благополуччя особистості, розробити та апробувати програму психологічної корекції неблагополуччя особистості.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів чинників та вікових особливостей психологічного благополуччя особистості;
- підібрати методи дослідження психологічного благополуччя особистості;
- дослідити та проаналізувати соціально-психологічні чинники благополуччя особистості;
- розробити та апробувати програму психологічної корекції неблагополуччя особистості.

Об'єкт дослідження: благополуччя особистості.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники благополуччя особистості.

Методи дослідження. Для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів: аналізу, синтезу й узагальнення представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми; методи бесіди, спостереження, експертних оцінок. На різних етапах дослідження - було застосовано такі психодіагностичні методики, як: шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової та Т. Фесенко); діагностика рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка); авторська анкета «Вплив матеріального стану на рівень самоактуалізації особистості»; методика САМОАЛ. Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості»; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

В основу дослідження було покладено метод психолого-педагогічного експерименту, що складався з констатувального, формувального та контрольного етапів.

Обробку експериментально отриманих показників здійснено з використанням методів математичного підрахунку та кореляційного аналізу через програму Exel.

Наукова новизна та теоретична значущість одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

- подальшого розвитку набуло визначення змісту та структурних компонентів феномену благополуччя особистості;
- обґрунтовано теоретичні засади дослідження проблеми соціально-психологічних чинників благополуччя особистості;
- встановлено специфіку соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень благополуччя українців, з урахуванням особливостей історичного розвитку та специфікою соціально-політичного розвитку України;
- проведено аналогії щодо впливу матеріального становища на рівень благополуччя особистості в Україні та світі;
- методом емпіричного дослідження, встановлено зв'язок між рівнем соціальної фрустрації, соціальної адаптації, рівнем самоактуалізації та психологічним благополуччям особистості;
- розроблено авторську анкету, яку можна використовувати при масштабних дослідженнях визначення впливу матеріального становища на рівень самоактуалізації та благополуччя особистості.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що дані результати та висновки можуть бути використані в роботі практичних психологів, психологів-консультантів, з метою психологічної профілактики та корекції неблагополуччя особистості.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 56 осіб віком 24-37 та 60 осіб 42 і 54 років. Ряд досліджень проводилося серед співробітників приватних підприємств та одне опитування проводилося на базі Центру соціальних служб сім’ї, дітей та молоді.

Публікації. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у публікації автора:

Якимець М.В. Чинники психологічного благополуччя особистості / М.В.Якимець // Психолого-педагогічний студентський дайджест. − № 4. − Рівне : РДГУ, 2021.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує найменування та 6 додатків. У дослідженні вміщено 6 таблиць і 5 рисунків. Основний зміст викладено на 81 сторінці комп’ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 111 сторінок.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Наукові підходи до вивчення феномена «благополуччя» особистості

Вивчення феномену психологічного благополуччя стало предметом психологічного дослідження закордонних психологів в рамках проблеми позитивного функціонування особистості в 20-х роках XX століття. Теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклали дослідження Н. Бредбурна, згідно з якими даний феномен розглядається як відчуття щастя та суб'єктивного відчуття загальної задоволеності життям.

Проблема благополуччя має глибоке коріння в історії, філософії, психології, соціології та інших науках. Кожна з наук розглядає певний, що відноситься до сфери її компетенції, аспект даної проблеми. У соціології та економіці дослідники вивчають средовищний вплив на благополуччя індивіда (злочинність, дохід, якість продуктів, доступність закладів охорони здоров'я, ступінь невирішеності соціальних проблем, рівень освіти). У філософських роботах поняття «благополуччя» часто ототожнюється з поняттям «щастя», яке розглядається як кінцева мета людських зусиль, вищий ступінь моралі і критерій цінності для всього іншого. Психологія, перш за все, зосереджує увагу на афективних компонентах суб'єктивного благополуччя – емоціях і цінностях.

Відмічається, що з поняттям «психологічне благополуччя» співвідносять цілий ряд близьких, але не тотожних за своїм значенням понять таких, як: «психічне здоров'я», «нормальна й аномальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «самоактуалізована особистість» і ін. (Ш. Бюлер, Дж. Б'юдженталь, А. Маслоу, Я. Морено, К. Роджерс, Е. Еріксон, М. Яхода, В. Франкл, К. Юнг;

А.В. Вороніна, Б.С. Братусь, В.І. Гордеєва, І.В. Дубровіна В.Є. Каган, Є.Р. Калитеєвська, П.П. Фесенко, А.Н. Черепанова). При цьому психологічне благополуччя описується через позитивні аспекти функціонування особистості і відображає переживання людиною таких аспектів власного буття, як: автономія, компетентність в стосунках з оточенням, здатність до особистого зростання, переживання осмислення життя і самоприйняття. Психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями людини в відношенні до власного життя і грунтується на порівнянні особистістю себе, свого буття з суб'єктивними нормами, еталонами, ідеалами.

На сьогодні всі підходи щодо розуміння психологічного благополуччя можна умовно об'єднати в декілька груп. До першої групи можна віднести погляди зарубіжних психологів, які виокремлюють гедоністичні та евдемоністичні вчення (Н. Бредбурн, Е. Дінер, А. Вотерман). До гедоністичних теорій відносяться концепції Н. Бредбурна [43] та Е. Дінера [47]. В цих концепціях психологічне благополуччя описується в термінах «задоволення-незадоволення» та будується на балансі позитивного та негативного афекту. Н. редбурн створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, яка, із його точки зору, представляє баланс, що досягається постійною взаємодією двох видів афектів – позитивного і негативного. Події повсякденного життя, що несуть в собі радість або розчарування, відображаються в нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту. Те, що нас розчаровує, і те, через що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, ті ж події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту.

Різниця між позитивним і негативним афектами є показником психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволеністю або незадоволеністю життям.

Е. Дінер [47] у своїх роботах ввів поняття "суб'єктивне благополуччя". Суб'єктивне благополуччя, складається з трьох основних компонентів:

задоволення, приємні емоції і неприємні емоції, усі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як відмічає сам автор, тут йдеться про когнітивну (інтелектуальна оцінку задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну (наявність поганого або хорошого настрою) сторонах самоприйняття. Е. Дінер вважає, що більшість людей, так або інакше оцінюють те, що з ними трапляється в термінах «добре – погано», і така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно забарвлену емоцію. Суб'єктивне благополуччя покликане не просто служити індикатором того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, але повинно демонструвати наскільки одна людина щасливіша за іншу, тобто автор урівнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя.

Таким чином, можна стверджувати, що людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо у більшості випадків вона відчуває задоволення від життя, і тільки в окремих ситуаціях вона переживає неприємні відчуття. Е. Діннер [48] розглядає суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя.

У евдемоністічному підході благополуччя розкривається як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження синтезу між вимогами соціального оточення і розвитком власної індивідуальності. Життєві труднощі і переживання можуть в певних випадках виступати основою для підвищення добробуту людини через більш глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення більш гармонійних відносин з іншими людьми, набуття здатності до співпереживання [29].

З точки зору А.А. Кроніка [13], стосунки людини задля можливості надбання щастя також формують так звані евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльні, споглядальні. Ці установки, є тим психологічним матеріалом, який до певної міри характеризує де, в якій області об'єктивної діяльності особа прагне самореалізуватися, а також за допомогою яких саме психологічних засобів вона намагається це зробити.

Тут щастя розуміється як форма переживання повноти буття, пов'язаного з самореалізацією: «це переживання виникає у разі перетворення мотивації людини до світу в нескінченно велику величину». Психологічні засоби надбання щастя, автор розуміє як способи саморегуляції людиною своєї мотивації до світу і виділяє дві форми такої саморегуляції: підсилення людиною значимості світу і підсилення своїх можливостей [13, 64].

До другої групи відносяться погляди на психологічне благополуччя на основі дослідження проблеми позитивного функціонування особистості, в основу якої покладені погляди А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлер, М. Яходи, Д. Біррена. Засновником цього підходу є Керол Ріфф [56], яка узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя: самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення).

Людина, що має високу автономію, здатна бути незалежною, вона не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних переваг. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточення.

Управління довкіллям передбачає наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, у разі відсутності цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, є присутньою не здатність щось змінити або поліпшити для того, щоб досягнути бажаного.

Особистісне зростання передбачає прагнення розвиватися, вчитися і сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісне зростання, з якихось причин не можливе, то наслідком цього стає відчуття смутку, стагнації, відсутність віри у свої здібності до змін,

оволодіння новими уміннями і навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

Позитивні стосунки з оточуючими – в цьому випадку мається на увазі, як уміння співпереживати, так і здатність бути відкритим для спілкування, а так само наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, окрім цього, ця характеристика включає бажання бути гнучким у взаємодії з оточенням, уміння дійти компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати довірчі стосунки, не бажання шукати компроміси, замкнутість.

Наявність життєвих цілей породжує почуття осмисленості існування, цінності того, що було у минулому, відбувається в сьогоденні і відбуватиметься в майбутньому. Відсутність цілей в житті тягне відчуття безглуздя, туги, нудьги.

Самоприйняття відображє позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не лише своїх позитивних якостей, але і своїх недоліків. Протилежність самоприйняття – почуття незадоволення собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особи, незадоволення своїм минулим.

К. Ріфф [57] відмічає, що виділені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості. Наприклад, «самоприйняття» (як компонент психологічного благополуччя по К.Ріфф) співвідноситься не лише з поняттями «самоповага» і «самоприйняття», введеними і розробленими А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом і М. Яходой. Воно також включає визнання людиною своїх достоїнств і недоліків, співвідноситься з концепцією індивідуації К.Г. Юнга, а також позитивну (в основному) оцінку людиною власного минулого, описану Е. Еріксоном як частину процесу его-інтеграції.

До третьої групи відносяться погляди на феномен "психологічного благополуччя" на основі психофізіологічного збереження функцій. Основу цієї групи складає думка про те, що генетичні чинники також можуть

пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі. Це підхід Р.М. Райана, Е.Л. Дісі, К. Фредеріка [46; 55].

Р.М. Райан і Е.Л. Дісі [11] вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним. Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям. Р.М. Райан і К. Фредерік [55] визначили, що суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя. Вони дійшли висновку, що суб'єктивна життєздатність співвідноситься не лише з такими шкалами психологічного благополуччя, як автономія і позитивні стосунки з оточенням, але і з фізичними симптомами.

А.В. Вороніна [5] простором буття людини розглядає біологічний простір, в якому людина виступає як природна істота. Джерелом формування біологічного простору служить збереження біологічних систем організму, вираженням якої є бар'єр психічної адаптації. Рівень психологічного благополуччя в даному випадку – це психосоматичне здоров'я як відображення процесу взаємозв'язку психічної і соматичної сфер.

А.В. Вороніна [5] розробила рівневу модель психологічного благополуччя: на різних рівнях простору буття людини, що формуються в різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції (свідомі і несвідомі ресурсні установки). Вони складаються в якісні своєрідно-ієрархічні рівні психологічного благополуччя людини : психосоматичного здоров'я, соціальної адаптації, психічного здоров'я і психологічного здоров'я. Автор вважає, що кожен наступний рівень, що формується в процесі розвитку і виховання, дає людині нове бачення самого себе, світу і себе у світі і, в силу цього, нові можливості для реалізації задумів, творчої активності, великий "ступінь свободи" для вибору шляхів адекватного реагування.

До четвертої групи відносяться підходи П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкової [40], які розглядають психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане із базовими людськими потребами та цінностями. Тут психологічне благополуччя розглядається як

суб'єктивне явище, переживання (схоже з поняттям суб'єктивне благополуччя в роботах Е. Дінера), яке безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія даного переживання. При розробці поняття психологічне благополуччя автори роблять акцент на суб'єктивній оцінці людиною себе і власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості, вважаючи, що найбільш вдало ці два аспекти синтезовані в шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф.

Спираючись на теорію К. Ріфф [56] (яка була сформована в руслі гуманістичної психології), П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова [40.] запропонували розуміти під психологічним благополуччям особистості достатньо складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться. У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: «особистісний ріст», «позитивні взаємини з навколишніми», «мета в житті»; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самосприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати теплі довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та умінні їх ефективно реалізовувати.

Переживання людиною психологічного благополуччя, передбачає порівняння цього переживання з нормою, еталоном, ідеалом, які присутні у свідомості самої людини у вигляді якогось варіанта самооцінки, самовідношення. На переживання благополуччя (або неблагополуччя) впливають різні сторони буття людини, в ньому поєднано багато особливостей ставлення людини до себе і навколишнього світу. Благополуччя особистості складається з ряду складових [15].

Соціальне благополуччя – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона

належить. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному оточенні, почуття спільності (в розумінні А.Адлера) і т.п.

Духовне благополуччя – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури (тамувати духовний голод); усвідомлення і переживання сенсу свого життя; наявність віри – в Бога або в себе, в долю (зумовленість) або щасливу удачу на своєму життєвому шляху, в успіх власної справи або справи партії, до якої належить суб'єкт; можливість вільно виявляти прихильність до своєї віри і т. д.

Фізичне (тілесне) благополуччя – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, що задовольняє індивіда фізичний тонус.

Матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальною стороною свого існування (житло, харчування, відпочинок), повнотою своєї забезпеченості, стабільністю матеріального достатку.

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) – злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя більш стійке при гармонії особистості. Гармонія особистості – узгодженість безлічі процесів її розвитку і самореалізації, співмірність життєвих цілей і можливостей. Гармонія особистості це також співмірність основних сторін буття особистості: простору особистості, часу й енергії особистості (потенційної та реалізованої) [15].

Всі перераховані складові благополуччя тісно взаємопов'язані і впливають один на одного. Віднесення багатьох феноменів до тієї чи іншої складової благополуччя в чималому ступені умовно. Наприклад, почуття спільності, усвідомлення і переживання сенсу життя цілком можуть бути зараховані до факторів, що створює душевний комфорт, а не тільки соціальне чи духовне благополуччя.

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) особистості має свою досить складну структуру. У ньому, як і в інших складових, доцільно виділяти когнітивний і емоційний компоненти. Крім того, в психологічному

благополуччі узагальнено представлена актуальна успішність поведінки і діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням.

Когнітивний компонент благополуччя виникає при цілісності щодо несуперечливої картини світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Дисонанс в когнітивну сферу вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація.

Емоційний компонент благополуччя постає як переживання, що об'єднує почуття, які обумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням особистості. Дисгармонія в будь-якій сфері особистості викликає одночасно і емоційний дискомфорт. Саме в ньому досить повно відображено неблагополуччя в різних сферах особистості.

Благополуччя залежить від наявності ясних цілей, успішності реалізації планів діяльності та поведінки, наявності ресурсів та умов для досягнення цілей. Неблагополуччя з'являється в ситуації фрустрації, при монотонії виконавчої поведінки та інших подібних умовах.

Благополуччя створюють приємні міжособистісні відносини, можливість спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руйнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість у значущих міжособистісних зв'язках.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя необхідно інтерпретувати як узагальнене і відносно стійке переживання, що має особливу значущість для особистості. Воно є важливою складовою частиною домінуючого психічного стану.

1.2. Чинники психологічного благополуччя особистості

Розбіжності дослідників психологічного благополуччя щодо його сутності і складових зумовлені, насамперед, тим, що воно оцінюється самою людиною з позицій її цінностей і цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може

бути. В такому разі, доцільно вивчати фактори, що впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності (екзистенціальне переживання людиною ставлення до власного життя).

Один із дослідників психологічного благополуччя Р.М. Шамионов [38] 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. Психологічне благополуччя містить дві основні складові: превалювання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя. Таким чином, можливим є виділення двох компонентів психологічного благополуччя: *когнітивний* (оцінка різноманітних аспектів буття) і *емоційний* (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів [23].

Науковий інтерес сучасних дослідників зосереджений на встановленні зв'язку психологічного благополуччя зі станом фізичного і психосоматичного здоров'я висвітлено в працях Е. Десі, Р. Раяна, К. Ріфф, Н. Каргіної, А. Вороніної та ін.) [11, 173].

М. Аргайл називав суб'єктивне благополуччя синонімом щастя, але з обов'язковим урахуванням додаткових складових, таких як «прибуток» та «стан здоров'я».

М. Аргайл до чинників, що впливають на позитивні і негативні емоції та задоволеність особи, відносить соціальні стосунки (дружба, кохання та шлюб, родина), роботу та зайнятість (рівень заробітної плати, соціальних аспектів трудової діяльності), наявність почуття гумору, дозвілля, прибутку, соціальний статус, вік, стать, особистісні характеристики, релігію, національні відмінності [1, 87].

На думку Т. Данильченко, благополуччя ґрунтується на порівнянні особистістю себе і свого буття з суб'єктивними нормами, еталонами та ідеалами, крім того, соціальне порівняння пов'язане з існуванням «значущого іншого». Вона робить висновок про потужний вплив соціального середовища

на зміст та особливості інтерпретації соціальної інформації. Стандарти порівняння до певної міри відображають соціальні та культурні цінності і норми суспільства, в якому людина живе, або тих соціальних груп, до яких вона себе відносить (соціальні уявлення).

Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх ще пов’язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість [54]; академічною успішністю [44]; досягненнями [60]. Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки [50; 44].

Також виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [52].

Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: прямі, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей [53]; непрямі, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям [51].

Інтегруючи різні теорії, пов'язані із психологічним благополуччям особистості, К. Ріфф пропонує узагальнену модель, що включає шість складових:

- позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл;
- здатність виконувати вимоги повсякденного життя;
- почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою;
- здатність дотримуватись власних переконань [56].

Наявні концепції суб'єктивного благополуччя, в основному, створені в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу, але існують також оригінальні і самостійні моделі благополуччя. Наприклад, відповідно до моделі А. В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [5].

П. П. Фесенко пропонує розуміти психологічне благополуччя як конструкт, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості [34]. При чому, структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться.

У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточуючими», «ціль в житті»; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати.

Проаналізувавши різні підходи, можна виділити основні складові та чинники психологічного благополуччя :

1. Задоволеність життям як інтегральна когнітивно-емоцій-на оцінка.

2. Функціональний статус – психічний і психофізіологічний стан, тобто відсутність негативних переживань, станів, що мають негативні наслідки для організму і психіки, є необхідною складовою благополуччя. Довгий час ці проблеми залишалися пріоритетом медичного або біологічного розуміння благополуччя, однак безсумнівний їх зв’язок з психологічним аспектом даного феномену [25, 90].

3. Ціннісно-мотиваційна сфера як загальна усвідомленість життя, так і індивідуальна система пріоритетів, система координат.

4. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальну несуперечність потреб і можливостей [56, 720].

5. Соціальне благополуччя вимагає соціальної підтримки, відкритості у взаєминах, відсутності конфліктів, сприятливого соціального оточення, а також благополуччя близьких і значущих людей, безпосередньо пов'язаних з широтою «образу Я».

6. Самооцінка і самоставлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту.

7. Самоефективність, досягнення визначених цілей і наявність змістотворних перспектив.

1.3. Вікові особливості психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя − це феномен, який набуває свого наповнення протягом всього онтогенезу особистості. Психологічне благополуччя є базовим переживанням, яке визначає якість життя людини. Воно має суб'єктивний характер і виражається в усвідомленні людиною цінності свого існування. У період дорослішання психологічне благополуччя фокусується на майбутньому, в середній дорослості – на теперішньому, в пізній – на інтеграції ретроспективних, актуальних і перспективних переживань людини.

Психологічне благополуччя особистості являє собою функціонально-динамічне утворення, розуміння якого, так само як і проектування шляхів його формування, передбачає розгляд особистості, що розвивається на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та ціннісно-смисловому рівні. Індивідуально-типологічні особливості особистості, що відповідають віку психологічні новоутворення і ведучий тип діяльності, механізми психологічного захисту і адаптаційний ресурс в їх взаємодії інтегративно

будуть проявлятися в психологічному благополуччі / неблагополуччя особистості.

Тобто на кожному віковому етапі особистість має унікальне і характерне лише для неї поєднання психологічних і поведінкових особливостей. Кожен віковий етап онтогенезу людини характеризується фізіологічними та психологічними особливостями, що зумовлюють певну соціальну поведінку особистості. Вона ж, у свою чергу, детермінує соціально-психологічне благополуччя особистості.

Нами за основу взято особливості психологічних новоутворень від підліткового до похилого віку включно.

У підлітковому віці (10 -16 років) дитина виходить на якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком свого місця в суспільстві: підліток починає інтенсивно рефлексувати на себе, на інших, на суспільство, інакше розставляються акценти сім'я, школа, однолітки набувають нових значень і смислів. Важливим і чи не ключовим стає такий соціально-психологічний чинник, як порівняння себе з дорослими та молодшими дітьми. Таке порівняння приводить підлітка до висновку, що він вже не дитина, а швидше дорослий. Відчуваючи себе дорослим, він прагне до визнання оточуючими його самостійності і значущості.

Р. Павелків стверджує, що соціальна ситуація в підлітковому віці відрізняється не стільки зовнішніми обставинами, скільки внутрішніми змінами, що властиві на даному періоді розвитку. Адже підліток продовжує жити в сім'ї, учитися в школі і в більшості не змінюється оточення, він і нададіспілкується з однолітками. Проте соціальна ситуація трансформується в його свідомості в абсолютно нові ціннісні орієнтації. Для підлітка відбуваються зрушення в шкалі цінностей. Все освітлюється проекцією рефлексії, насамперед, сім'ї. Підліток починає оцінювати близьких [20, 234].

Суть соціальної ситуації розвитку полягає в тому, що підліток включається до нової системи відносин і спілкування з однолітками і дорослими, при цьому безпосередній вплив на підлітка здійснює група однолітків.

Основні психологічні потреби підлітка - прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, до «емансипації» від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей [20, 233].

Провідним індикатором психологічного благополуччя підлітка є його емоційне благополуччя (низький рівень тривожності, депресивності). Найбільш значущими для емоційного благополуччя підлітків виявляються певні характеристики сприймання підлітками дитячо-батьківських відносин (доброзичливість, послідовність у відносинах, можливість нарівні з дорослими включатися у вирішення виникаючих проблем, позитивний емоційний контакт і ін.), а також рівень комунікативної компетентності підлітків і психологічної грамотності дорослих (батьків та вчителів). Вирішальним моментом формування психологічного благополуччя особистості в підлітковому віці є створення психолого-педагогічних умов, спрямованих на вдосконалення у підлітків навичок спілкування з однолітками, батьками та педагогами, а також на підвищення у значущих дорослих психологічної компетентності [9].

В юності (15-21 рік), що включає в себе першу юність (15-17 років) та другу юність (17-21 рік), всі психічні функції в основному сформовані.
О. Винославська зазначає.. «в цей період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, із намаганнями згагнути сутність світу, із побудовою власного відношення до всіх явищ дійсності, котре базується на певній індивідуалізованій картині світу. Друга юність характеризується періодом першого випробування власних сил і здібностей людини, коли вона розкриває свій потенціал на певному шляху творчого життєдіяння, відбувається професійне самовираження [4, 71].

Саме в юності відбувається становлення людини як особистості, коли молода людина, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації до інших людей, перейняла від них соціально значущі властивості особистості, здатність до співпереживання, до активного морального ставлення до людей, до самого себе і до природи; здатність до засвоєння конвенціональних ролей, норм, правил поведінки в суспільстві тощо.

Рання юність відрізняється нерівномірністю розвитку як на міжіндивідуальному (відмінності між старшокласниками за фізіологічними параметрами), так і на внутрішньоіндивідуальному рівні (неспівпадання часу настання біологічної, когнітивної, соціальної, емоційної зрілості в індивіда). Невизначеність положення (в одних ситуаціях визнають дорослим, в інших - ні) і вимог, що ставляться перед юнаками, по-своєму переломлюється в юнацькій психіці.

Соціальна ситуація розвитку полягає в тому, що суспільство ставить перед юнацтвом задачу професійного самовизначення в плані реального вибору. Професійне самовизначення стає психологічним центром соціальної ситуації розвитку.

Професійне самовизначення як центр соціальної ситуації розвитку формує своєрідну внутрішню позицію старшокласника, яка пов'язана зі зміною ставлення до майбутнього

В юнацькому віці умови формування психологічного благополуччя в визначаються, в першу чергу, тим, що значна частина студентів, хронологічно завершальних вікової етап юності і стоять на порозі зрілості, не демонструють достатньої сформованості головних психологічних 16 новоутворень юнацького віку. В силу цього основний акцент в психолого-педагогічної роботи стосовно даної категорії повинен ставитися на цілеспрямованому формуванні орієнтування в особливостях власної індивідуальності, в побудові конкретних життєвих планів і світогляду, що сприяє успішному входженню в різні сфери життя. Подібне формування може здійснюватися в процесі спеціальним чином спроектованого і побудованого вивчення певних навчальних дисциплін.

Юність - період, коли молода людина продовжує рефлексувати на свої стосунки з сім'єю в пошуках свого місця серед близьких людей. Вона проходить через уособлення і навіть відчуження від всіх тих, кого любив, хто був відповідальний за неї в дитинстві і підлітковому віці. Це вже непідлітковий негативізм, а часто лояльне, але тверде відсторонення рідних [20, 230].

Період молодості, або ранньої дорослості (21-35 років) характерний тим, що саме в цей період людина досягає певного піку своїх можливостей.

Зробивши детальний аналіз та порівняння періодизації (А. Ананьєва , В. Бунака та ін.) Р. Павілков дійшов висновку, що «значна кількість запропонованих періодизацій дорослості мають умовний характер, оскільки межі періодів визначаються не хронологічним віком, а соціальними та економічними чинниками, історичними подіями, етнічною приналежністю, чинниками навколишнього середовища, специфічними особливостями індивідуального розвитку, суб'єктивними уявленнями про себе та свій вік тощо. Тому часто щодо дорослої людини використовується поняття «віковий час» - внутрішній часовий графік життя; спосіб встановлення, наскільки людина у своєму розвитку випереджає ключові соціальні події, що припадає на період дорослості або відстає від них. Такими подіями є навчання у вищому навчальному закладі, одруження, народження дітей, досягнення певного соціального статусу, вихід на пенсію тощо.

Для визначення віку людини використовують також поняття: «біологічний вік», «соціальний вік», «психологічний вік».

Психологічний вік вказує на рівень адаптованості людини до вимог навколишнього світу, характеризує розвиток її інтелекту, здатність до навчання, моторні навички, а також такі суб'єктивні фактори як ідентичність, життєвий план, переживання, мотиви, смисли, установки.

Соціальний вік визначають з огляду на відповідність становища людини нормам, які існують в тому чи іншому соціумі.

Біологічний вік найчастіше вказує на відповідність стану організму та його функціональних систем певному моменту життя людини. Межі його не є чітко окресленими, оскільки існують значні відмінності тривалості життя, стану здоров'я людей. Його беруть до уваги, передусім, під час розгляду закономірностей розвитку когнітивної сфери, порівнюючи її особливості з особливостями динаміки психофізіологічних функцій, які визначають закономірності дії пізнавальних процесів» [20, 305-306].

В середині періоду ранньої дорослості (приблизно 28-33 роки) людина переживає може переживати кризовий стан, певний переломний момент розвитку, пов'язаний з тим, що життєві уявлення, сформовані до тридцяти років, вже не можуть її задовольнити. Аналізуючи прожиті роки, життєві успіхи та невдачі, людина усвідомлює, що незважаючи на влаштоване, ззовні благополучне життя, особистість її недосконала, багато сил та часу витрачено дарма, досягнуто недостатньо, втрачено багато можливостей тощо. Інакше кажучи, відбувається переоцінка цінностей, критичне переосмислення власного «Я». Реалізувавши себе на даному етапі життя, в період молодості, людина раптово усвідомлює, що перед нею постає те ж саме завдання - пошук, самовизначення в нових обставинах життя, враховуючи реальні можливості (в тому числі обмеження, які не помічалися раніше). Дана криза проявляє себе у відчутті необхідності «зробити щось» і знаменує перехід на новий рівень дорослості [4, 203].

Період зрілості або другої дорослості (35-60 років) Характерний тим, що людина опиняється не на «піці» своїх можливостей, але на певному їх «плато» - сталому стабільному рівні, на якому вона закріпилася.

Вирішальним моментом, розвитку особистості в зрілому віці, є врахування конкретних зв'язків рівня емоційного благополуччя з характеристиками самоактуалізації в залежності від задоволення провідних потреб даного віку. Вплив тривожності як індикатора емоційного благополуччя на самоактуалізацію в зрілому віці неоднозначно: висока тривожність може і не вести до значного напруження адаптаційних ресурсів, наприклад, в разі збереження професійної діяльності. Навпаки, при відсутності професійної діяльності більш шести місяців, переживання даної ситуації призводить до значного напруження адаптаційних ресурсів, в основному, за рахунок тривожності як стану, знижуючи здатність приймати і актуалізувати цінності, властиві особистості, яка самоактуалізується, швидко реагувати на мінливу ситуацію, активно реалізовувати в поведінці свої мотиви [9].

У похилому віці (60-75 років), людина часто найперше стикається з

першими ознаками власної психічної еволюції; вона або докладає зусиль, щоб оптимально функціонувати і досягати того новоутворення, яким визначається цей вік – мудрості, або впадає у відчай і швидко деградує [4, 123].

Відбувається звуження кола спілкування, зосередження основної комунікації на середовищі близького оточення, адаптація до соціального статусу, очікування погіршення стану фізичного здоров’я відповідно до існуючих соціальних стереотипів. Відтак провідну роль у системі детермінації суб’єктивного благополуччя осіб, що вийшли на пенсію за віком, відіграють соціально-психологічні чинники, установки, цілі, цінності, переконання.У Люди в літньому віці повинні більш негативно оцінювати своє благополуччя. Таке майже загальна думка жителів нашої країни. Однак дослідження залежності суб'єктивного благополуччя від віку показали, що літні люди в багатьох країнах вважають себе щасливими і задоволеними життям в більшій мірі, ніж люди середнього віку і навіть молоді [17, 101].

Узагальнюючи слід зазначити, що специфіка психологічного благополуччя, притаманна кожному віку, визначається: 1) наявністю або недостатнім розвитком психологічних новоутворень, які відповідають віку, і характерною для даного віку провідною діяльності; 2) опосередкованими специфічної для даного віку соціальною ситуацією розвитку індивідуально-психологічними особливостями, емоційним станом і механізмами психологічного захисту.

Важливою, на наш погляд є думка українського психолога Р. Павелківа, який наголошує, що «знання і врахування особливостей просоціального розвитку на кожному віковому етапі і специфіки рівнів морального розвитку дозволять організовувати систему цілеспрямованого впливу, яка забезпечить досягнення високого рівня соціального розвитку особистості, що є особливо важливим у кризовий період розвитку суспільства» [20, 7].

Висновки до першого розділу

Результати проведеного теоретичного дослідження проблеми дозволяють зробити наступні висновки:

1. Орієнтуючись на розробки фахівців у галузі психології здоров'я, психологічного благополуччя та враховуючи результати їх досліджень (теоретичних і практичних) під психологічним благополуччям розуміють:

– багатофакторний конструкт, який представляє складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників. Цей складний продукт – результат впливу генетичної схильності, середовища і особливостей індивідуального розвитку.

– самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення).

– системна якість людини, набута нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, що проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації його потенційних можливостей і здібностей [Воронина. – інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

2. Психологічне благополуччя особистості є цілісним психологічним утворенням, заснованим на переживанні відчуття задоволеності собою, навколишнім світом у цілому і його окремими сферами, пов'язане з цінностями і потребами, і несе в собі оцінку, засновану на соціальному порівнянні, а також, котре розкривається повнотою самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах.

3. Розглядаючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою, можна виділити групу об'єктивних факторів, такі як економічний, соціокультурний та біологічний мають тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливають на його рівень.

4. До структурних компонентів ми відносимо емоційний, когнітивний та конативний компоненти. Під емоційний компонентом розуміємо позитивне чи негативне відношення, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним – оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям, як головний показник; під конативним компонентом розуміємо функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття.

РОЗДІЛ ІІ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Констатувальне дослідження чинників психологічного благополуччя особистості

Чинники благополуччя людини ми досліджували через призму проблеми соціально-психологічної адаптації особистості, рівня її самоактуалізації, а також матеріального становища. Адже ми вважаємо, що саме ці чинники є ключовими передумовами відчуття благополуччя людини.

Метою одного із ключових напрямків дослідження було експериментальне виявлення впливу соціально-психологічних чинників на благополуччя особистості. Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів.

На першому (підготовчому) етапі відбувся добір та апробація методик дослідження, пошук цільової аудиторії.

Для емпіричного вивчення чинників благополуччя особистості нами було обрано такі методики:

1. «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (в адаптації Т. Шевеленкової та Т. Фесенко).
2. Методика діагностики рівня соціальної фрустрації Л.І.Вассермана (модифікація В. В. Бойка).
3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (модифікація А. Осницького, 2004 р.).
4. Методика САМОАЛ. Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості».
5. Анкета «Вплив матеріального стану на рівень самоактуалізації особистості» (авторська).

Для діагностики психологічного благополуччя досліджуваних нами

було використано методику «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» в адаптації Т.Д. Шевеленкової та Т. П. Фесенко, яка дозволяє оцінити благополуччя за такими показниками:

– позитивні стосунки з іншими (наявність близьких, приємних, довірливих стосунків з оточуючими);

– автономія (незалежність, здатність протистояти соціальному тиску у своїх думках та стосунках);

– управління оточуючим середовищем (відчуття впевненості та компетентності у керуванні повсякденними справами);

– цілі у житті (наявність цілей та відчуття осмисленості життя) ;

– особистісне зростання (відчуття безперервності саморозвитку);

– самоприйняття (підтримання позитивного ставлення до себе);

– загальний індекс (загальний рівень психологічного благополуччя).

Методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) — це адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological well-being». Одна з основних причин створення цієї методики була необхідність отримання опитувальника, що з одного боку, дозволив би піддати емпіричній перевірці основні положення евдомоністичної теорії, а з іншою боку— являвся би об’єктивним і практичним методом, який можна було б застосовувати для різних досліджень у рамках даної концепції. Існує декілька варіантів опитувальника. Адаптацію пройшла найбільш поширена версія, яка містить 84 пункти, при цьому на кожну з шести шкал припадає по 14 тверджень. Крім цього К. Ріфф розроблені також версії методики, що містять 120, 54 і 18 пунктів. Версія, що включає 18 тверджень, розроблена переважно для дуже масштабних досліджень, проте, є дані про її недостатню психометричну надійність. Бланк методики представляє список тверджень. Випробовуваному необхідно висловити міру своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій — від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респонденту необхідно вибрати найбільш відповідну градацію і закреслювати її кружечком або підкреслити (Див. Додаток 1).

Наступна методика – «Діагностика рівня соціальної фрустрації Л.І.Вассермана» (модифікація В. В. Бойка). Соціальна фрустрація - вид (форма) психічного напруження, обумовлене незадоволенням досягнень і стану особистості в соціально заданих ієрархіях. Соціальна фрустрація передає емоційне відношення людини до позиції, яку вона займає у суспільстві.

Відповідно, дана методика фіксує ступінь невдоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Досліджуваним пропонувалось відповісти на питання «Чи задоволені Ви» різними аспектами життя та якістю взаємодії з іншими. За кожним пунктом обчислювався показник рівня фрустрації, який може варіюватись від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді присвоюються бали: повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю не задоволений – 4. Висновки про рівні соціальної фрустрації виводяться з урахуванням середнього балу за кожним з пунктів. Чим вищим є бал, тим вищим є й рівень соціальної фрустрації особи:

- 3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрації;
- 3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрації;
- 2,5-2,9 – помірний рівень фрустрації;
- 2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрації;
- 1,5-1,9 – знижений рівень фрустрації;
- 0,5-1,4 – дуже низький рівень;
- 0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрації.

Досліджуваним було запропоновано заповнити таблиці вказуючи кількість балів (від 0 до 4) на кожне з тверджень де: повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю не задоволений – 4 (Див. Додаток 2).

Для визначення рівня соціально-психологічної адаптації досліджуваних нами була використана методика (СПА), розроблена Карлом Роджерсом і Розаліном Даймондом.

Методика виявляє ступінь адаптованості-дезадаптованості особистості в соціальній сфері, і в якості підстав для дезадаптації передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень самоприняття; низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація з ними; емоційний дискомфорт, який може бути дуже різним за своєю природою; сильну залежність від інших, тобто екстернальність; прагнення до домінування.

Опитувальник включає в себе 101 знеособлене твердження, де досліджуваний повинен висловити свою згоду або незгоду з ними відповідно до 7-бальною шкалою відповідей (Див. Додаток 3).

Дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації» здійснено нами за допомогою тесту «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ), який є четвертою спробою адаптації тесту «Опитувальника особистісної орієнтації» (POI) (Shostrom E., Personal Orientation Inventory), що розроблений американським психологом і психотерапевтом Е. Шостром, учень А. Маслоу. Він зробив першу спробу виміряти самоактуалізацію як багатовимірну величину у 1963 р. в Інституті терапевтичної психології (Санта-Анна, Каліфорнія). Зазначена методика набула великої популярності.

А. Маслоу, вважав, головною характеристикою особистості, потяг до самовираження, самоактуалізації, розкриття творчого потенціалу та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити добро людям. Він стверджував, що в людях закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одна одній. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Ядро особистості утворюють гуманістичні потреби в добрі, моральності, доброзичливості, з якими народжується людина і які вона може реалізувати в певних умовах.

Даний підхід Абрахам Маслоу використовував у своїй теорії самоактуалізації, яка описує найбільш повну реалізацію здібностей і талантів, людини в суспільстві – на роботі, в колі сім'ї та друзів, досліджує особливості життя, діяльності і спілкування духовно здорових, творчих і щасливих людей, досліджує «людей, які відчувають, що їх люблять, і вони здатні любити, почувають себе захищеними і здатними захищати, відчувають повагу з боку оточуючих і поважають себе та інших» .

Чітко розуміючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш ясніше визначити стратегію життєвого шляху й оцінити успіхи, міра яких, як вважає А. Маслоу, не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, який пройдений від моменту старту. Однак ці потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і, передусім, фізіологічних. Ієрархію потреб, згідно з Маслоу, складають:

- фізіологічні потреби – нижчі, керовані органами тіла, такі потреби, як дихання, харчові, сексуальні, відпочинок;
- потреба в безпеці – прагнення матеріальної надійності, здоров'я, забезпеченості в старості, життєвої стабільності;
- потреба у любові, прийнятті, включеності у групу;
- потреба в повазі і самоповазі;
- потреба в самоактуалізації – в розвитку особистості, реалізації здібностей та талантів, в осмисленні свого призначення в світі.

Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель свого саморозвитку.

Особистості, що само актуалізується, властивий ряд особливостей:

- повне прийняття реальності та комфортне ставлення до неї (не ховатися від життя, а знати та розуміти його);
- прийняття інших і себе;

- професійна захопленість улюбленою справою, орієнтація на задачу, на справу;
- автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність суджень;
- здатність до розуміння інших людей, увага, доброзичливість до людей;
- постійна новизна, свіжість оцінок, відкритість досвіду;
- розрізнення мети та засобів, зла та добра (“Не будь-який засіб є добрим для досягнення мети”);
- спонтанність, природність поведінки;
- гумор;
- саморозвиток, прояв здібностей, потенційних можливостей, творчість у всіх сферах життя;
- готовність до вирішення нових проблем, до усвідомлення проблем, свого досвіду, розуміння своїх можливостей.

Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 рр. і в його стандартизації та валідизації взяв участь психолог О. Лазукін.

В Україні перший варіант тесту-опитувальника САМОАЛ було створено у 1993–1994 рр., у його адаптації, стандартизації та валідизації брали участь психолог О. Лазукін і провідний науковий співробітник кафедри психології Сімферопольського державного університету Н. Каліна. «Ця методика була розроблена з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації українців.

Опитувальник САМОАЛ містить 100 пунктів, побудований за принципом необхідності вибору одного із тверджень, утворюючи 11 шкал: «Орієнтованість у часі»; «Цінності»; «Погляд на природу людини»; «Потреба у життєвому пізнанні»; «Прагнення до творчості, або креативність»; «Автономність»; «Спонтанність»; «Саморозуміння»; «Аутосимпатія»; «Контактність»; «Гнучкість у спілкуванні». Використання

даної методики, надає змогу вимірювати інтегральну характеристику «рівень прагнення до самоактуалізації» – «загальний показник» і її складові, які відповідають вищезазначеним 11-м шкалам.

Для дослідження нами було запропоновано онлайн-версію зазначеної методики, де досліджуваним пропонувалося з двох варіантів тверджень вибрати те, яке їм більше подобається або краще узгоджується з уявленням і найточніше відображає власну думку (Див. Додаток 4).

Для дослідження впливу рівня достатку на рівень самоактуалізації особистості, нами була використана анкета «Вплив матеріального стану на рівень самоактуалізації особистості». В основу дослідження чи впливає матеріальне становище на рівень самоактуалізації було взято припущення Н. Бредберна, що заможні люди відчувають більш високий рівень психологічного благополуччя, яке забезпечується високою кореляцією між позитивним афектом та рівнем достатку.

Якщо говорити про українців, то в уже згадуваному нами дисертаційному дослідженні О. Гуляєвої є інформація про дані соціологічного Центру Разумкова та Інституту Горшеніна, в яких виявлено, що головними чинниками щастя наші співвітчизники вважають впевненість у завтрашньому дні, заробіток та сім'ю. Автор зробила висновки, що для українців соціальне та суб'єктивне економічне благополуччя є складовими загального благополуччя особистості [6, 32].

Від так, взявши за основу «Ієрархію потреб Маслоу» та дослідження про які йшлося в монографії Т. Титаренко, та дисертації О. Гуляєвої ми зробили припущення, що на сьогодні українська економіка перебуває на етапі розвитку і тому благополуччя особистості українців, розглядається, певною мірою, крізь призму матеріальних благ. Ми вирішили, провести опитування для порівняння зв'язку благополуччя та прибутків для осіб з різним рівнем достатку.

За основу анкети для опитування дослідження нами взята «Ієрархія потреб» Абрагама Маслоу, що складається з п'яти блоків.

Відповідно до класифікації цього вченого, дані потреби несли в собі наступний сенс:

1. фізіологічні (базові) - включають в себе потреби в їжі, диханні, одязі, житлі, сексі, сні і т. д.

2. потреби в безпеці (екзистенційні) - включають потреба в безпеці існування, впевненість у завтрашньому дні, стабільність умов життєдіяльності, потреба в певній сталості оточення, стабільності оплати праці та ін .;

3. потреби в приналежності і любові (соціальні) - це насамперед потреби в прихильності, приналежності до колективу, спілкуванні, участь у спільній трудовій діяльності, в прагненні до любові, дружбі - словом, дані потреби засновані на прагненні людини до злиття з суспільством, усвідомленні себе частиною соціуму;

4. потреба в повазі та визнання (самооцінка) - це прагнення до визнання суспільством певних достоїнств індивіда, визнання його належності до певного класу суспільства, досягнення статусу, престижу і пр .;

5. потреба в самовираженні (самоактуалізація) - виражається в прагненні людини збагатити свій досвід, реалізувати духовні сили, розкрити свій потенціал.

За теорією А. Маслоу [24] задоволення потреб починається з першої групи, при досягненні певної, прийнятною для людини ступеня задоволення вона починає відчувати необхідність у досягненні потреб наступного рівня. При цьому людина може здійснювати перехід від рівня до рівня як стрімко, так і досить довго, часом все життя, зупинятися на задоволенні потреб будь-якої однієї групи в залежності від зовнішніх умов і особистісних особливостей. Таким чином, задоволення будь-якої потреби не призводить до обов'язкового виникненню необхідності задоволення потреби наступного рівня.

Опираючись на запропоновану автором типологію, ми намагалися визначити ті потреби, які мають найбільший вплив на особистість та її

благополуччя, провівши опитування та порівняння потреб для осіб різного соціального статусу.

Дослідження проводилося у формі анкетування (Див. Додаток 5).

Анкета (від фр. enquete) — структурно організований набір запитань, кожне з яких логічно пов'язане з основною метою дослідження, отримання інформації відбувається шляхом безпосереднього та опосередкованого опитування респондентів.

Бланк анкети складається з трьох частин.

1. Вступна. Тут пояснюється мета дослідження, гарантується анонімність відповідей, пояснюється чому важливо бути відвертим і не видавати бажане за дійсне, дається інструкція щодо заповнення, підкреслюються важливість та цінність відповідей респондента. Дається інформація про те, що опитування несе анонімний характер.

2. Демографічна

В цій частині фіксуються вікові, статеві, соціально-статусні, професійні, та інші ознаки респондента.

3.Основна. Складається з 5-ти запитань, відповідно до блоку потреб за А. Маслоу.

- фізіологічні (блок 1)
- безпека (блок 2)
- кохання та приналежність (блок 3)
- повага (блок 4)
- самоактуалізація (блок 5)

Досліджуваним пропонувалося оцінити за 5-ти бальною шкалою запропоновані блоки потреб особистості. «Найбільшу кількість балів слід надати потребам, які на Ваш погляд сьогодні є найважливішими і відповідно меншу кількість – другорядним. Зверніть увагу, що не можна оцінювати однаковою кількістю балів різні блоки потреб».

Наприклад: блок 1 – 2 бали, блок 2 – 3 балів, блок 3 – 1 бал, блок 4 – 5 балів, блок 5 – 4 бали (де 1– низький рівень, 2 – швидше низький, 3 – середній рівень, 4 – швидше високий рівень, 5 – високий рівень).

Відповіді на дані питання, опрацювання та інтерпретація результатів, передбачають виконання дослідження.

В тестуванні приймало участь 30 осіб віком 22-55 років.

До опитування було запрошено 15 осіб які співпрацюють з центром соціальних служб сім'ї, дітей та молоді і перебувають в СЖО (складних життєвих ситуаціх).

Інші 15 осіб - це в більшості, матеріально забезпечені люди, які займають високі керівні посади або є успішними підприємцями. Майже усі учасники другої групи займаються благодійністю.

2.2. Аналіз соціально-психологічних чинників благополуччя особистості

Експериментальна вибірка становила 56 осіб віком від 24 до 37 років. Аналіз результатів, отриманих після застосування методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», дав розгорнуту картину рівня благополуччя. Кількісні показники обстеження у репрентезовано в таблиці 2.1

Таблиця 2. 1

Рівень благополуччя особистості серед досліджуваних за методикою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»

Рівень благополуччя особистості	Кількість досліджуваних	
	абс.	у %
Високий рівень	7	12,5 %
Середній рівень	44	78,5 %
Низький рівень	5	9 %
Всього	56	100 %

Як свідчать дані, наведені у таблиці 2.1, у 12,5 % досліджуваних - високий рівень благополуччя. Середній рівень спостерігається у 78,5 % досліджуваних, низький – у 9 %.

Для детальнішої наочності представимо результати у вигляді діаграми.

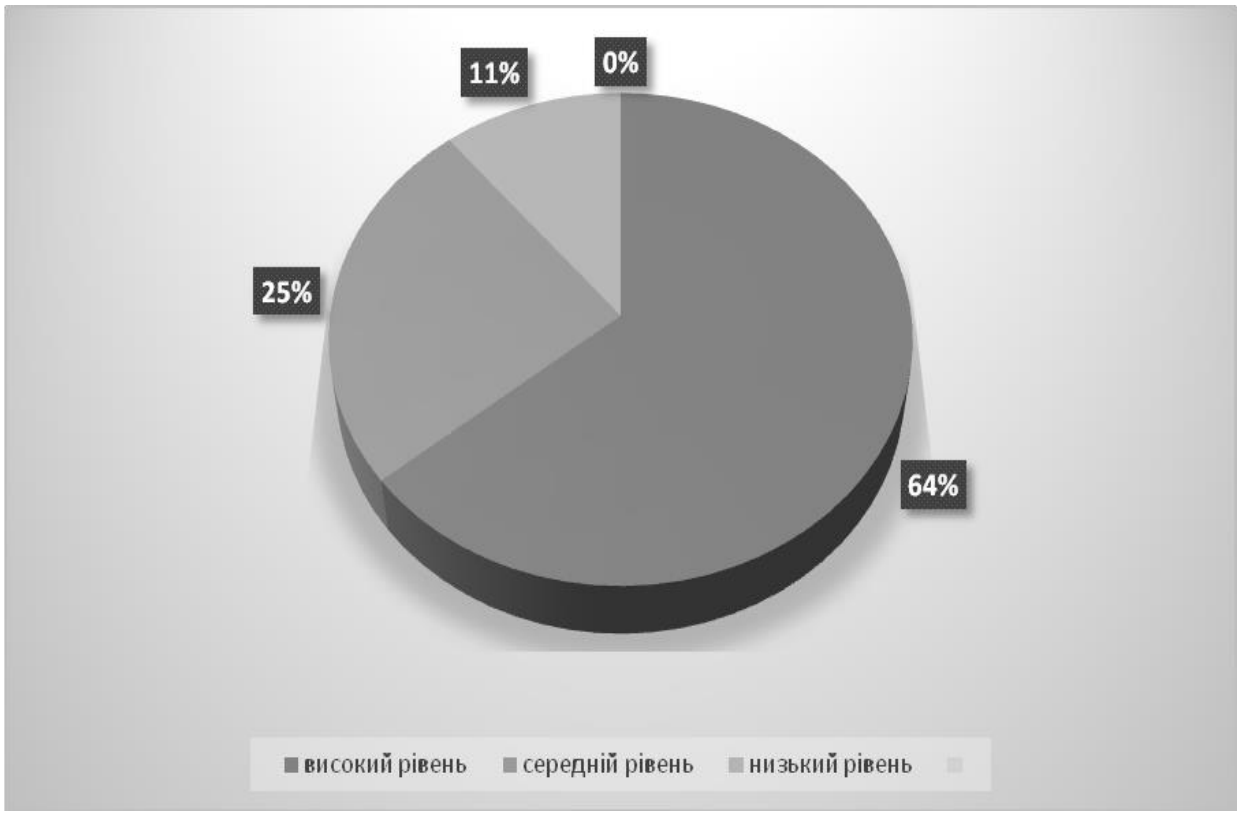

Рис. 2.1. Рівні благополуччя особистості (за шкалою психологічного благополуччя К.Ріфф)

Наведені показники ілюструють, що рівень психологічного благополуччя у досліджуваних майже за всіма показниками Шкал Ріфф знаходиться на рівні середньостатистичної норми. Винятком були показники рівнів особистісного зростання та цілей у житті, які виявилися дещо нижчими порівняно із нормативними даними методики. Представлені результати, дозволяють зробити припущення, що у досліджуваних на даному етапі в житті є певна невизначеність.

2) Проаналізувавши показники дослідження рівня соціальної фрустрації, що проводилися за методикою Л.І.Васермана, ми отримали наступні показники, які висвітлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень соціальної фрустрації за методикою Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка)

Рівень соціальної фрустрації	Кількість досліджуваних	
	абс.	**у %**
дуже високий рівень	не виявлено	0 %
підвищений рівень	3	5,4 %
помірний рівень	7	12,5 %
невизначений рівень	23	41 %
знижений рівень	12	21,4 %
дуже низький рівень	8	14, 3 %
відсутній	3	5.4 %
Всього	56	100 %

Для детальнішої наочності представимо результати у вигляді діаграми.

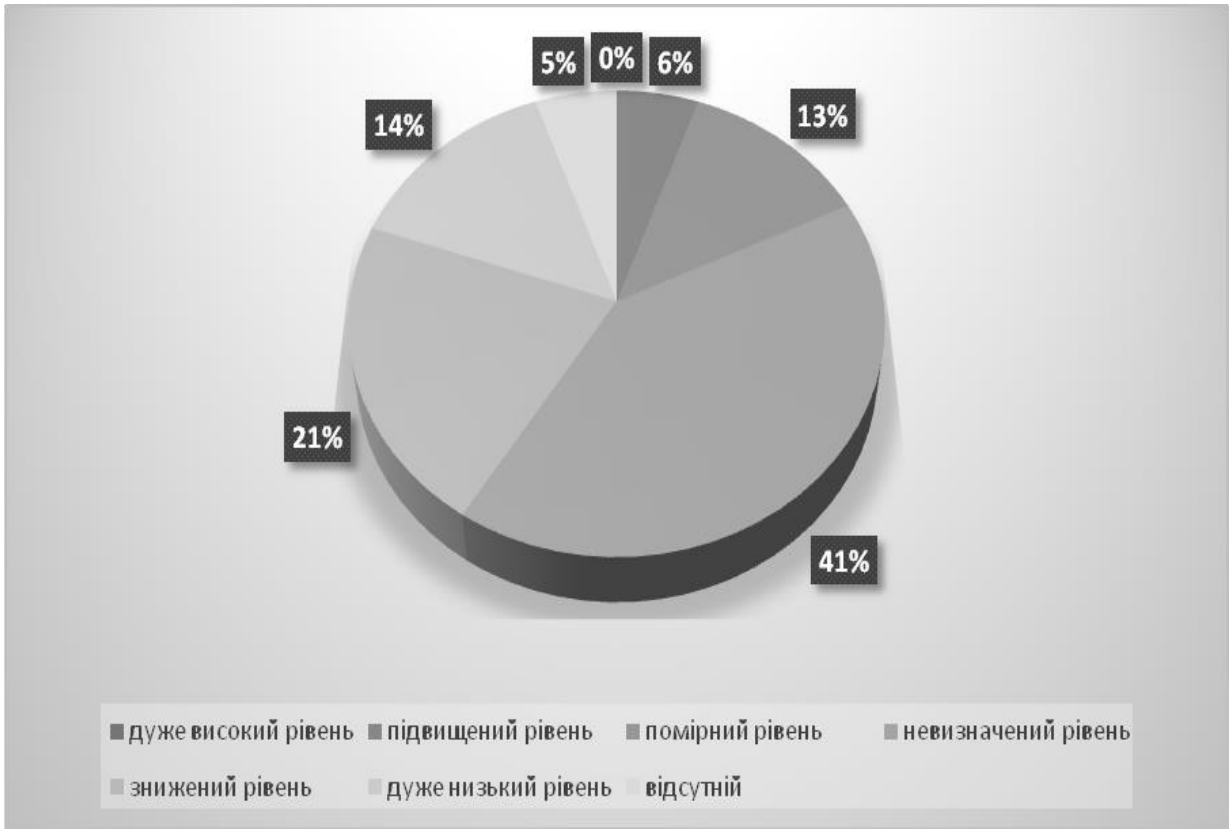

Рис. 2.2. Рівні соціальної фрустрації особистості (за методикою Л. І. Вассермана)

Згідно з результатами дослідження, що представлені у таблиці 2.2, виявлено наступні показники: у більшості досліджуваних (41 %) виявлено невизначений рівень фрустрації; у 21,4 % - знижений рівень фрустрації, 14, 3 % - дуже низький рівень; 12,5 % помірний рівень; 5.4 % - відсутній рівень і такі ж показники – підвищений рівень фрустрації.

Якщо характеризувати за окремими питання ми чи умовними блоками, то нами було з'ясовано, що найнижчий рівень фрустрованості (1,2-1,8) було виявлено в таких питаннях, як: «відносинами з друзями, найближчими знайомими» - 1,2; «задоволення житло-побутовими - умовами» - 1,3; «Задоволення проведенням дозвілля» - 1, 7; «Задоволення відносинами з дитиною (дітьми)» - 1,8. В свою чергу, найвищий рівень фрустрованості, було виявленно в питаннях, що більшою мірою, відносяться до професійної діяльності. Отож, найвищі показники виявлені в наступних питаннях: «Задоволення сферою медичного обслуговування» - 3,3; можливість вибору місця роботи – 3, 2; обстановкою в суспільстві (державі) – 3. 1; «взаємовідносинами з адміністрацією на роботі» - 2, 8; «задоволення своєю освітою» - 2,9. Порівнявши та проаналізувавши усі показники, ми дійшли висновку, що більшість досліджуваних задоволені (виявлено низький рівень фрустрованості) сферами найближчого оточення: сім'я, друзі, побутові умови, проведення дозвілля. Найвищі показники фрустрованості було виявлено в питаннях, що стосуються професійної діяльності, освіти, достатку, якості стосунків на роботі та медичним обслуговуванням. Також ми звернули увагу, що високий рівень фрустрованості (3,1) виявлено у питанні «задоволення станом в суспільстві (державі». Можна зробити припущення, що така оцінка надана, через те, що дослідження проводилося в час, коли проводилася передвиборча програма до виборів Предидента України. Як, висновок, багато незадоволені своєю освітою та професійною дільністю і стосункам на роботі. В свою чергу – задоволені якістю стосунків з рідними, друзями та побутовими умовами. Складається картина, що досліджувані задоволені взаємодією з малим соціумом (родина, знайомі,

друзі) і гіршою є ситуація щодо взаємодії із загальним соціумом (політична, економічна стабільність держави) а також трудовою діяльністю (прибуток, фах). На наш погляд, це вкотре підтвердило думку про те, що в більшості, люди отримують освіту, фах та професійну діяльність не за покликанням, а виходячи з обставин. В більшості випадків, це не може гарантувати всебічне розкриття потенціалу особистості. Якщо опиратися на думку представників «гуманістичної психології», то чи не головне завдання особистості зберегти та якнайповніше розрити власні таланти. Якщо людина знайде своє покликання (талант), вона зможе повною мірою реалізуватися, приносячи користь своєю діяльністю, а також досягати бажаний рівень достатку.

Методом підрахунку, нами було встановлено середній показник рівня фрустрації, по кожному із 20-ти питань (Див. Додаток 6). Підсумувавши результати усіх досліджуваних по кожному показнику й поділили їх на кількість досліджуваних. Далі, щоб отримати рівень загальної соціальної фрустрованості нами було додано результати по кожному з питань в поділено на 20. В результаті, було отримано дані, які засвідчують «невизначений рівень фрустрованості» - 2,4, що близький до «помірного рівня фрустрованості» в групі досліджуваних.

Кореляційний аналіз емпіричних даних показав що: 1) між рівнем психологічного благополуччя і рівнем соціальної фрустрації становила (-0,4) негативний середній показник; 2) між рівнем психологічного благополуччя і рівнем соціально-психологічної адаптації (0,59) - середній зв’язок; 3) психологічного благополуччя і рівнем самоактуалізації 0,71 (високий зв’язок). Таким чином, кореляційний аналіз результатів дослідження показав, що на рівень психологічного благополуччя особистості впливають рівень соціальної фрустрації, рівень соціальної адаптації та рівень самоактуалізації особистості.

Результати кореляційного аналізу виявили зв’язок між рівнем психологічного благополуччя і рівнем соціальної фрустрації (- 0,4)

негативний середній показник. Ці дані підтвердили припущення, що чим нижчий рівень соціальної фрустрації, тим вищий рівень психологічного благополуччя особистості.

Рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних ми діагностували за допомогою методики К. Роджерса та Р. Даймонда (модифікація А. Осницького). Результати дослідження наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда (модифікація А. Осницького)

Рівень соціально-психологічної адаптації	Кількість досліджуваних	
	абс.	у %
Високий рівень	12	21, 4 %
Середній рівень	41	73,2 %
Низький рівень	3	5,4%
Всього	56	100 %

Результати дослідження за цією методикою ми також представимо у вигляді діаграми.

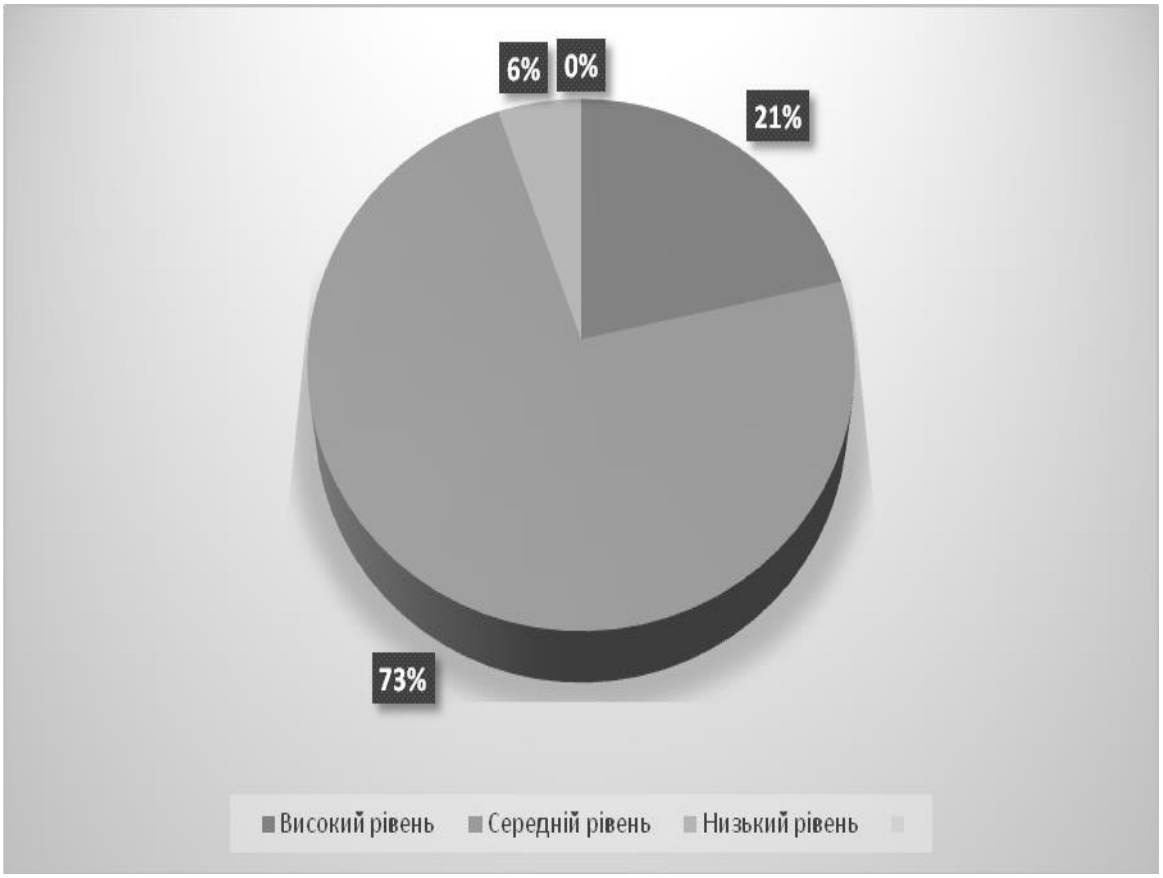

Рис. 2.3. Рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних (за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда)

Отримані результати діагностики вказують, що у більшісті досліджуваних виявлено середній рівень соціально-психологічної адаптації (73,2 %). Високий рівень – виявлено у 12-ти досліджуваних, що становить 21, 4 %. Низький рівень вияалено лише у 3-х досліджуваних (5,4%).

Отже, серед досліджуваних переважає середній рівень адаптованості. Але виявлено також і низький рівень адаптованості, що може збільшувати ризик дезадаптації, коли внутрішні психологічні проблеми ускладнюють процесс соціалізації.

Цікавою для нас виявилася характеристика результатів методики за окремими шкалам де найвищі показники виявлені в «прагнення до домінування», «прийняття інших» і «емоційний комфорт». В осіб у яких виявлено низький рівень адаптивності найнижчі показники виявлено в шкалі «ескапізм». І як підтвердилося пізніше вони переживають складні життєві

ситуації. Слід також зауважити, що шкала достовірності серед досліджуваних, проілюструвала, що в досліджуваних у яких виявлено середній і низький рівень адаптивності середній показник становив - 24, що підтверджує високий рівень достовірності. А у досліджуваних з високим рівнем адаптивності шкала достовірності вказала – 35. Це може бути свідченням того, що відповідаючи на питання деякі досліджувані оцінювали бажане за дійсне.

Кореляція вказала на зв'язок рівня психологічного благополуччя і рівня соціально-психологічної адаптації (0,59) - середній зв’язок. Це дозволяє стверджувати, що на рівень психологічного благополуччя особистості впливає рівень соціально-психологічної адаптації.

Рівень самоактуалізації особистості нами виявлено за допомогою методики САМОАЛ. Результати дослідження наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники рівня самоактуалізації досліджуваних за методикою САМОАЛ

Рівень соціально-психологічної адаптації	Кількість досліджуваних	
	абс.	у %
Високий рівень	8	14, 3 %
Середній рівень	48	85,7 %
Низький рівень	0	0
Всього	56	100 %

Для детальнішої наочності представимо результати у вигляді діаграми.

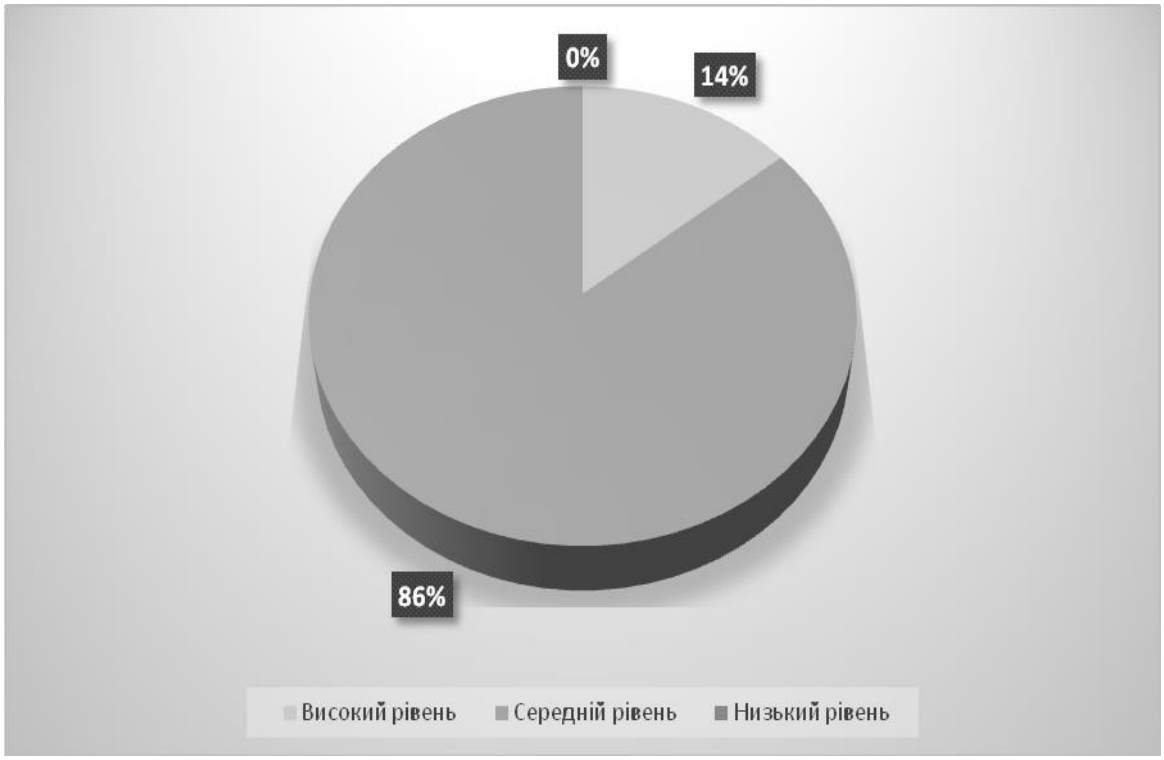

Рис. 2.4. Рівні самоактуалізації особистості (за методикою САМОАЛ)

Дослідження показало, що більшість досліджуваних (85,7 %) мають середній рівень самоактуалізації. З високім рівнем виявлено 8 осіб, що становить 14, 3 % і низького рівня самоактуалізації не виявлено в жодного досліджуваного. При підрахунку середнього показника, серед усіх досліджуваних визначено показник 6.2 (середній рівень). Причому нами було помічено цікавий факт, що найвищі показники були в шкалах «Гнучкість в спілкуванні» та «Контактність», в той час, як найнижчий показала шкала «Погляд на природу людини», яка описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Що може свідчити про те, що досліджувані при середньому рівні віри в себе, контактності та комунікативних здібностей не можуть довіряти могутності людських можливостей, зокрема і людям. Причиною можна вважати те, що деякі показники показують рівень бажаного а не дійсного.

Кореляція висвітлила наступні показники (див. Додаток 6): 1) між рівнем психологічного благополуччя і рівнем соціальної фрустрації становила (- 0,4) негативний середній показник; 2) між рівнем

психологічного благополуччя і рівнем соціально-психологічної адаптації (0,59) - середній зв'язок; 3) психологічного благополуччя і рівнем самоактуалізації 0,71 (високий зв'язок). Таким чином, кореляційний аналіз результатів дослідження показав, що на рівень психологічного благополуччя особистості впливають рівень соціальної фрустрації, рівень соціальної адаптації та рівень самоактуалізації особистості. Що дозволяє зробити припущення, що підвищення рівня самоактуалізації особистості призведе до підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

З'ясувавши про вплив рівня самоактуалізації особистості на рівень психологічного благополуччя особистості та опираючись на твердження дослідників, нами було застосовано авторську анкету у формі тестування «Вплив матеріального стану на рівень самоактуалізації особистості».

До опитування було запрошено 60 осіб, 30 з яких яких співпрацюють з центром соціальних служб сім'ї, дітей та молоді і перебувають в СЖО (складних життєвих обставинах) і 30 які в більшості успішні бізнесмени і займають високі посади.

Після опрацювання матеріалів дослідження (анкет) було встановлено, що в групі СЖО учасники найбільше балів надали блоку потреб № 2 (безпека тіла, працевлаштування, ресурси, етика, здоров'я майно), а найменшу – блоку № 5 (творчість, розкриття талантів та потенціалу, збагачення досвіду, духовний розвиток), що може свідчити про їхнє становище на сьогоднішній день.

В групі де учасниками були заможні особи з високим соціальним статусом, найбільше балів було надано блоку № 3 (дружба, родина, любов, спілкування, соціальні відносини). І найменшу кількість балів – блоку № 4 (самооцінка, упевненість, досягання, повага до інших людей і повага інших людей).

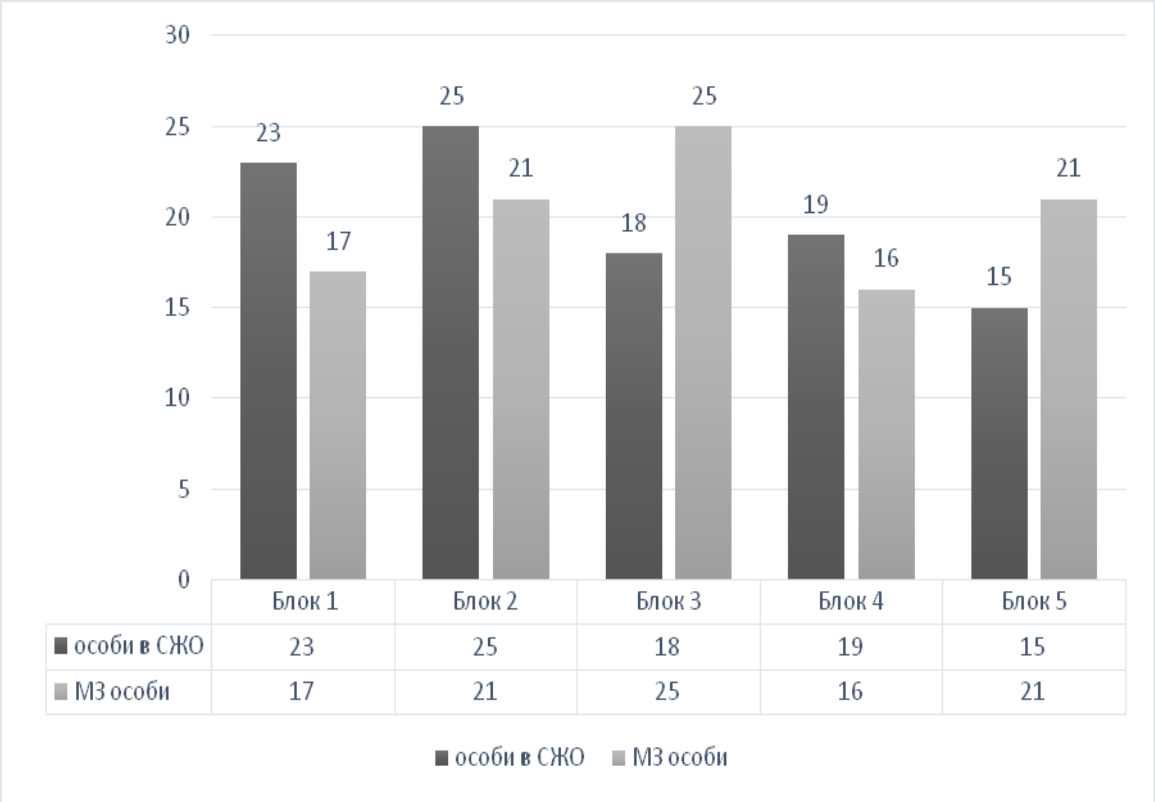

Рис. 2.5. Порівняльна характеристика показників впливу матеріального становища на рівень самоактуалізації особистості у %

Можна зробити висновок, що припущення поставлене на початку дослідження частково підтвердилося, але вимагає вдосконалення та подальшого дослідження

Щодо ключових чинників благополуччя особистості можна віднести фізіологічні, економічні та соціальні. Можна вважати, що матеріальне становище, впливає на благополуччя особистості. Дослідження підтвердило, що особи, які перебувають в СЖО (в більшості - це малозабезпечені, багатодітні сім'ї), найбільшу кількість балів віддали таким блокам потреб, як фізіологічні та безпеки, а найменше – самоактуалізації. Група ж заможних осіб надали найбільшої ваги блокам: кохання і приналежності, безпеки та самоактуалізації.

Порівняльну характеристику показників в обох групах показано на рис. 2.5.

Нами зроблено висновок, що дану методику можна взяти за основу при більш масштабному дослідження але її слід ґрунтовно доопрацювати. Зокрема ми звернули увагу на те, що для більш об'єктивних даних слід мати більшу вибірку (за віком та статевими відмінностями).

Таке масове дослідження сприятиме кращому розумінню чинників, які більшою мірою впливають на рівень благополуччя українців та розробленні програми профілактики та психокорекції неблагополуччя особистості з урахуванням культурних, економічних та історичних особливостей нашої країни.

Висновки до розділу 2

1. У ході емпіричного дослідження, яке відбувалося в декілька етапів, нами підібрано та апробовано психодіагностичний інструментарій для вивчення чинників благополуччя особистості. На першому (підготовчому) етапі – відбувався підбір та апробація методик дослідження, пошук цільової аудиторії (формування вибірки). Другий і основний етап, передбачав проведення дослідження з метою визначення соціально-психологічних чинників , що впливають на благополуччя особистості. І завершував дослідження, етап аналізу результатів та формування висновків.

Для емпіричного дослідження нами було обрано наступні методики:

- діагностика рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка);

- методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (модифікація А. К. Осницького, 2004 р.)

- методика САМОАЛ. Тест "Визначення рівня самоактуалізації особистості.

- авторська анкета «Вплив матеріального стану на рівень самоактуалізації особистості»..

2. Кореляція висвітлила наступні показники: 1) між рівнем

психологічного благополуччя і рівнем соціальної фрустрації становила (-0,4) негативний середній показник; 2) між рівнем психологічного благополуччя і рівнем соціально-психологічної адаптації (0,59) - середній зв'язок; 3) психологічного благополуччя і рівнем самоактуалізації 0,71 (високий зв'язок). Таким чином, кореляційний аналіз результатів дослідження показав, що на рівень психологічного благополуччя особистості впливають рівень соціальної фрустрації, рівень соціальної адаптації та рівень самоактуалізації особистості.

3. При опрацюванні та аналізі авторської анкети «Вплив матеріального стану на рівень самоактуалізації особистості» було визначено ключові чинники благополуччя для осіб, що перебувають в СЖО та матеріально забезпечених осіб. За результатами нашого дослідження до ключових слід віднести: фізіологічні, економічні та соціальні. Можна робити припущення, що на сьогодні в Україні матеріальне становище особистості, впливає на благополуччя. Дослідження підтвердило, що особи, які перебувають в СЖО (в більшості - це малозабезпечені, багатодітні сім'ї), найбільшу кількість балів віддали таким блокам потреб, як фізіологічні та безпеки, а найменше – самоактуалізації. Група ж заможних осіб надали найбільшої ваги блокам: кохання і приналежності, безпеки та самоактуалізації. Дані результати дозволяють говорити про те, що зовнішні чинники благополуччя а саме зміни на соціальному, економічному та політичному просторі нашої країни, більшою мірою впливають на рівень благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 3
КОРЕКЦІЯ НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Програма психологічної корекції неблагополуччя особистості

Сьогодні ми спостерігаємо, що підвищення ефективності власної життєдіяльності можливе лише при постійному самовдосконаленні та особистісному розвитку. Це чітко прослідковується у якісній і творчій реалізації особистих та професійних функцій. Необхідною умовою цього процесу є розвиток особистісного потенціалу у підвищенні особистої ефективності, розвиток навичок комунікації, вміння будувати конструктивні відносини, які максимально підвищують ефективність вирішення актуальних життєвих завдань тощо.

Можна вважати, що одними із найефективніших методів особистісного розвитку є програма з використанням тренінгових вправ. Адже саме виконуючи ряд вправ, учасники мають можливість, налагоджувати комунікацію та тісні зв’язки з учасниками програми, що сприяє засвоєнню певних навичок, моделей поведінки і якісних соціальних зв’язків.

Така робота має ряд наступних переваг: моделюється система взаємовідносин в групі, яка характерна для реального життя учасників; груповий досвід допомагає вирішенню міжособистісних проблем; можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки від людей зі схожими проблемами; можливість отримати нові вміння, експериментувати з різними стилями відносин між рівними партнерами; учасники можуть ідентифікувати себе з іншими; робота в групі полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання. При проведенні таких програм важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчути на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати і культивувати.

Також психологу варто добре попрацювати з учасниками програми до її початку, щоб налаштувати їх на відкритість, співпрацю, готовність

включатись в ігрові ситуації, співпрацювати з іншими учасниками. Це своєрідна можливість «програти чи прорепетирувати» різноманітні ситуації в під керівництвом фахівця (психолога).

Таку програму можна використовувати, як універсальну технологію, яка сприяє розвитку особистісного потенціалу, у підвищенні особистої ефективності, розвивати навички комунікації, будувати конструктивні відносини, які максимально підвищують ефективність вирішення актуальних життєвих завдань тощо.

Програма корекції передбачала нами, чергування лекцій та соціально-психологічних вправ , спрямованих на згуртування групи, формування дружніх стосунків між її членами. Така організація програми дозволяла уникнути ефекту емоційного перенасичення й сприяла створенню довірливої атмосфери, оптимізації спілкування учасників, подоланню страху перед іншими учасниками групи. При проведенні програми була можливість спостерігати позитивний ефект застосування соціально-психологічних вправ серед яких: «Колесо балансу»; «Зіпсоване відео»; «Шукаю друга» та інші. Виконання цих вправ помітно пожвавлювали атмосферу у групі, руйнували бар'єри, піднімали настрій учасників, стимулювали їх ініціативність. Важлива увага приділялась заключному етапу кожного заняття де обговорювалися складнощі та інсайти.

Мета програми полягала у розвитку в учасників особистісного потенціалу та підвищенні особистої ефективності, розвиток навичок комунікації та вміння будувати конструктивні відносини, які максимально підвищують ефективність вирішення актуальних життєвих завдань тощо.

Структура програми розрахована на 1 місяць, що включало 6 занять тривалістю по 2-3 години.

Зустрічі переддбачали групові та індивідуальні консультації та заняття в режимі інтенсивної взаємодії психолога і учасників. Програмою передбачені лекції, персональна робота з особовим органайзером, групові дискусії та практичні вправи.

Ключовими вимогами та принципами, що обговорювалися з учасниками програми були такі: учасники мають проявляти активність та залученість в інтенсивну міжособистісну взаємодію; успішність роботи вимагає дотримання конфіденційності і довіри в групі, між учасниками групи і психологом; під час роботи учасники зобовязані дотримуватися персоніфікації висловлювань, тобто відмови від знеособлених суджень на зразок «як правило, ми думаємо», і т.п., замінюючи їх адресними: «я гадаю», «на мою думку», «мені здається», «я переконаний»; усі вправи мають сприяти активізації саморефлексії учасників, побудові проекції на власне життя, розв'язанню ситуацій моральної невизначеності чи неоднозначності, які сприймаються як психологічні проблеми; робота в групі має сприяти самопізнанню, усвідомленню власних талантів і морально-духовних цінностей; моральний розвиток учасників програми.

Програма корекції складалася з чотирьох послідовно реалізованих тем: «Пріоритетна ціль мого життя», «Час - найцінніший ресурс», «Успішна комунікація», «Мотивація та пошук власних ресурсів». Розкриттю тематики програми передував вступний блок.

До завдань вступного блоку було віднесено: 1) встановлення принципів роботи в групі; 2) знайомство учасників, з прийняттям цінності кожної особистості; 3) вироблення та усвідомлення учасниками принципів і правил взаємодії в групі; 4) створення мотивації учасників на активну та толерантну співпрацю в групі; 5) створення позитивної психологічної атмосфери між учасниками (довіри, прийняття, емпатії); 6) створення відчуття захисту та усвідомлення особливостей спілкування у групі.

До завдань блоку на тему «Пріоритетна ціль мого життя» було віднесено: 1) активізацію цікавості учасників до важливості формування короткострокових та довгострокових цілей; 2) зясування власних цілей; 4) виокремлення головних та другорядних цілей у житті.

До завдань блоку на тему «Час - найцінніший ресурс» віднесено: 1) створення шанобливого відчуття до власного часу; 2) активізацію у дослідження власних «поглиначів часу»; пізнання цінностей та можливостей

при правильному використанні власного часу; 3) ознайомлення з методиками планування; 4) надання учасникам можливість продіагностувати та обрати власну методику планування.

До завдань блоку «Успішна комунікація» віднесено: 1) розвиток в учасників умінь якісної комунікації; 2) розвинути навички самопрезентації; 3) розвиток навичок бути переконливими для співрозмовників; вміння.

До завдань блоку на тему «Мотивація та пошук власних ресурсів» віднесено: 1) розвивати уміння самоаналізу, саморозуміння і самокритики 2) виявити значущі особистісні риси; 3) поглибити знання про себе через розкриття якостей кожного учасника.

При проведенні програми ми використовували такі методи та прийоми як: бесіда, метод групового обговорення проблемних ситуацій, структурована групова дискусія, візуальне, рольове програвання різних ситуацій морального змісту, практичні вправи з образними системами, спрямовані на планування, самоаноліз, саморозуміння та розвиток комунікативних вмінь.

Таблиця 3.1

План програми корекції психологічного неблагополуччя особистості

№	Тематика заняття	Мета
1	Вступ	Ознайомити учасників з метою програми
2	Знайомство учасників Умови співпраці у групі	Встановлення принципів роботи в групі сприяння організації ефективного простору для саморозвитку
3	Очікування від учасників програми	Виявити очікування учасників програми
5	Тема 1. Пріоритетна ціль мого життя: 1.1. вправа «Життєві цілі»; 1.2. вправа «Колесо балансу»; 1.3. вправа «Карта мрій».	Сприяти тому щоб учасники звернули увагу на різні сфери свого життя та відкрити можливості для розвитку.

6	Тема 2. Час - найцінніший ресурс: 2.1. лекція «Цінність часу»; 2.2. лекція «Хронофаги»; 2.3. авторська вправа «Пошук додаткового часу»; 2.4. лекція-вправа «Методи планування часу».	-Розвиток бережного ставлення до часу ; - стимулювання на чіткий розподіл часу.
	Тема 3. Успішна комунікація: 3.1. вправа «Компліменти»; 3.2. вправа «Переконливе прохання»; 3.3. вправа «Шукаю друга»; 3.4. вправа «Зіпсоване відео».	Розвинути в учасників навички комунікації, та побудови конструктивних відносин.
8	Підведення підсумків	

3.2. Динаміка психологічного стану досліджуваних за результатами психокорекційної допомоги

З метою апробації розробленої програми підвищення рівня мотивації та самоактуалізації особистості, нами було сформовано експериментальну та контрольну групи. Кількісний склад обох груп становив по 12 осіб віком 23-41 рік. Перевірка результатів корекційного процесу здійснювалась з допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» в адаптації Т.Д. Шевеленкової та Т. П. Фесенко.

Адаптований варіант методики дозволяє оцінити благополуччя особистості за такими показниками:

1) позитивні стосунки з іншими — наявність близьких, приємних, довірливих стосунків з оточуючими;
2) автономія — незалежність, здатність протистояти соціальному тиску у своїх думках та стосунках;
3) управління оточуючим середовищем — відчуття впевненості та

компетентності у керуванні повсякденними справами;

4) цілі у житті — наявність цілей та відчуття осмисленості життя;
5) особистісне зростання — відчуття безперервності саморозвитку;
6) самоприйняття — підтримання позитивного ставлення до себе;
7) загальний індекс — загальний рівень психологічного благополуччя.

Під час експериментального дослідження було здійснено порівняльний аналіз результатів учасників експериментальної групи з показниками, контрольної групи, що дозволило нам визначити динаміку показників благополуччя особистості і встановити достовірність виявлених змін для підтвердження ефективності проведеної корекційної роботи.

На даному етапі дослідження ми виділили наступні завдання:

1) провести порівняльний аналіз складових благополуччя особистості в експериментальній і контрольній групах (до та після проведення корекційної роботи);

2) здійснити аналіз кількісних і якісних благополуччя особистості експериментальної і контрольної груп;

3) визначити ефективність програми «Розвиток позитивної мети та цілепокладання», спираючись на результати експериментальних даних.

Дослідження, здійснене після корекційної роботи, дозволило отримати дані, які необхідно піддати аналізу, статистичній обробці та узагальненню. Вибірка досліджуваних, які були залучені до участі у формувальному експерименті, як уже зазначалося, складала 24 особи, з яких 12 осіб було включено до експериментальної групи та 12 осіб склали контрольну групу.

Перед реалізацією програми корекції, нами був здійснений порівняльний аналіз двох груп досліджуваних, а саме – експериментальної та контрольної.

Аналізуючи результати порівняння експериментальної та контрольної груп до проведення корекційної програми за визначеним критерієм, ми можемо констатувати, що статистично значущих відмінностей між досліджуваними ознаками не зафіксовано. Наведені показники ілюструють, що рівень психологічного благополуччя у досліджуваних майже за всіма

показниками шкал знаходиться на рівні середньостатистичної норми. Винятком були показники рівнів особистісного зростання та цілей у житті, які виявилися дещо нижчими порівняно із нормативними даними методики.

Після реалізації корекційної програми «Розвиток позитивної мети та цілепокладання», яка мала на меті розвиток, ціннісного-мотиваційного, поведінкового компонентів та актуалізації, відпрацювання й поглиблення комунікативних вмінь та навичок, нами було здійснено аналіз динаміки змін досліджуваних показників за допомогою порівняння показників до і після проведення корекційної роботи.

Узагальнюючи результати аналізу, що наведені в таблиці 3.2 динаміки змін досліджуваних показників в експериментальній групі до і після проведення психокорекційної роботи, за допомогою підрахунків, можна зробити висновки про успішну апробацію програми. Отримані результати дослідження засвідчують позитивні, хоча і не значні зміни в учасників експериментальної групи. Відмінності виявлено за більшістю показників зокрема в «Самоприйняття», «Особистісне зростання», «Цілі у житті», що підтверджує ефективність запропонованої програми.

Таблиця 3.2

Динаміка показників психологічного благополуччя досліджуваних за методикою К. Ріфф

	Показники контрольної групи			Показники експеременталної групи		
	До корекц. роботи	Після корекц. роботи	Динаміка	Показники до корекц. роботи	Показн. після корекц. роботи	Динаміка
Позитивні стосунки	60,4	60, 2	0, 2	63,2	62,8	< 0,4
Автономія	57, 6	57, 6	0	56,9	55,8	-1,1
Управління середовищем	59, 4	58, 1	< 1.3	57,3	61,3	< 4
Особистісне зростання	53, 7	54, 9	< 1,2	55, 6	59,1	< 3,5

Цілі у житті	55, 7	58,8	< 3,1	59,8	61,4	< 1, 6
Самоприйняття	58,2	56,6	< 1.6	59, 2	64,1	< 4,9
Психологічне благополуччя.	345	346,6	< 1,6	352	364,5	< 12.5

3.3. Рекомендації щодо запобігання психологічного неблагополуччя особистості

Аналізуючи роботи дослідників про сутність поняття благополуччя особистості та соціально-психологічних чинників, нами виокремлено ряд рекомендацій, дотримання яких, на нашу думку, сприятиме профілактиці неблагополуччя особистості.

Провівши емпіричне дослідження та апробувавши програму корекції неблагополуччя особистості нами виокремлено деякі, аспекти розвитку особистості, зосередження, уваги на яких, на нашу думку, сприятиме гармонійному розвитку особистості та високому рівню благополуччя особистості.

На нашу думку, психологам та педагогам, значну увагу слід зосередити на: духовному розвитку особистості, розвитку самоактуалізації, та враховуючи соціально-політичні зміни останніх років, слід значну увагу приділяти також розумінню кризи та правильного «продуктивного ставлення до кризи».

Дослідники вказують на важливу роль оптимістичних суджень про життя та позитивних емоцій, що сприяє підтримання здоров’я та довголіття. А часті негативні емоції пов’язані із численними фізичними та психічними захворюваннями.

Переживання людиною позитивних емоцій дуже пов’язане із наявністю позитивних ресурсів та ефективністю соціальної адаптації, тому частота їх переживання визначає позитивність ставлення до себе та свого життя, стабільність загального позитивного самопочуття підвищує

показники загального рівня суб'єктивного благополуччя та когнітивного компоненту.

Психологічне благополуччя» як цілісне суб'єктивне переживання має величезне значення для самої людини, оскільки пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами, а також з буденними поняттями, такими як щастя, щасливе життя, задоволеність життям і собою. В даній ситуації людина робить акцент на суб'єктивній емоційній оцінці людиною себе і свого власного життя, а також на аспектах самоактуалізації та особистісному зростанні.

Дослідники А. Вотерман, Е. Десі, Д. Каннеман, Р. Раян звертають увагу на те, що психологічне благополуччя забезпечується не тільки внутрішнім, фізичним і психічним благополуччям, але й станом духовно-морального здоров'я та соціального середовища.

Е. Дінер наголошує на тому, що психологічне благополуччя пов'язане з переживанням змістової наповненості й осмисленості цінності життя в цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Він зазначає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя в цілому, але і брати до уваги внутрішню, індивідуальну систему координат, зокрема мотиви, цінності, установки, які задають необхідні при дослідженні благополуччя індивідуально-специфічні координати значимого для людини простору. Для одних благополуччя – це матеріальний достаток, для інших – сім'я, для третіх – професійний успіх або що-небудь ще. Саме ціннісно-мотиваційний фактор виділяє такий параметр благополуччя як його широта, якого особистість включає в категорію значимого. Саме широта поняття благополуччя, інтеграція успішності життя і діяльності людини в різних сферах, веде до необхідної гнучкості та адаптивності як умови адекватної та успішної поведінки в різних ситуаціях. Оцінка «благополуччя», на їхню думку, торкається всіх аспектів життя людини, оскільки це багатофакторний конструкт складних взаємозв'язків соціальних, психологічних, фізичних і духовних чинників, і є результатом впливу генетичної схильності,

середовища та особливостей індивідуального розвитку [11, 180-183].

П. Фесенко і Т. Шевеленкова розуміють психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, яке пов'язане з базовими людськими цінностями і потребами. Воно безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок людини й відображає актуальні (актуальне психологічне благополуччя) та потенційні (ідеальне психологічне благополуччя) аспекти життя. Така внутрішня оцінка має соціально-культурну специфіку і, як припускають автори, формується в процесі засвоєння людиною соціально-культурних норм та ідеалів людини [34, 84].

Отже психологічними чинниками суб'єктивного благополуччя слід розглядати: рівень тривожності особистості, самореалізацію, суб'єктивне розуміння щастя (самопізнання); в мотиваційній сфері – самоактуалізацію, автономність.

В соціально-психологічному напрямку обираємо психологічні чинники щодо соцільно-поведінкової сфери – особистісну адаптацію, загальну емційну спрямованість.

В межах психологічного підходу напрацьована велика кількість тлумачень феномену духовності. Зокрема, Ж. Юзвак зазначає, що духовність – специфічна людська якість, яка формується у процесі усвідомлення і сприйняття певних суспільних норм і цінностей. Разом вони складають духовний світ людини, забезпечуючи соціально-психологічну сторону її здоров'я, культурні, естетичні і духовні потреби. Е. Помиткін визначає духовність як специфічно людську якість, що характеризується усвідомленням єдності буття і зумовлює прагнення людини до гармонії внутрішнього та зовнішнього світу, спрямовує особистість до пізнання істини і самопізнання, творчості, самовдосконалення та гуманістичної поведінки. М. Каган, визначаючи духовність як поняття, що позначає цілісну активність психіки людини, важливе місце відводить ідеалу особистості, пов'язує її з самопроектуванням, ідеальною самосвідомістю, потребою самовдосконалення. І. Бех, вказуючи на зв'язок духовності особистості,

системи її духовних цінностей і життєтворення, розглядає духовність як вихід за межі егоїстичних інтересів, особистої користі й сконцентрованість на моральній культурі людства [3, 46].

На думку Л. І. Іванкіної та О. Г. Берестневої: «В процесі руху вгору, до рівня вищої духовної потреби, людина все більше починає бути залежною від власної ідеології, системи смислів та цінностей. Тут можлива безоплатність, коли людина не очікує зворотного повернення її ідей, світогляду, подяки за надані послуги тощо, оскільки захопленість, бажання самореалізуватися, досягти мети з опорою на власні ресурси компенсують відсутність потреби в діяннях з боку інших людей» [8].

А. Селігиман вважав, що найвищий рівень щастя людина може отримати роблячи добрі справи, не чакаючи подяки. Він проводив В Пенсильванському університеті дослідження серед студентів, які отримали завдання робити добрі справи, а після порівняти свої відчуття із звичайними радощами життя (спілкування з друзями відвідування ресторанів, кіно, та ін.). При добрих вчинках супроводжує задоволення, чого не відбувається, якщо ми щось робимо тільки для задоволення. Долаючи труднощі, ми проявляємо кращі риси характеру. Коли ж ми відчуваємо себе щасливими, проявивши найдостойніші якості, життя знаходить справжній сенс. Акт істинної доброти не супроводжується будь-яким явно вираженим почуттям - наприклад радістю. Швидше, в такі моменти має місце повна самовіддача і забуття себе. Час зупиняється. Істинне щастя приносять позитивні почуття, що виникають в результаті прояву кращих рис нашого характеру, а не за допомогою штучних прийомів [27. 131].

На думку О. Коваленко [12], більшість людей шукає своє смислове задоволення у зовнішньому світі і зовсім не підозрює, що джерело внутрішньої потічної мотивації, котра підтримана великою внутрішньою радістю, міститься у їх внутрішньому світі. В міру духовного розвитку особистості з’являється надособистісний смисл творити добро всім людям.

Абрахам Маслоу [24] зробив припущення, що більшість людей (якщо не всі), потребують внутрішнього вдосконалення і шукають його. Його

власні дослідження привели до висновку, що спонукання до реалізації людських потенцій є природнім та необхідним. І все ж тільки деякі, як правило, обдаровані, люди досягають її (за Маслоу, менше, ніж 1% усього населення). Деякою мірою, справа в тому, що багато людей просто не бачать свого потенціалу, не знають про його існування і не розуміють користі самовдосконалення. Вони схильні сумніватися і навіть боятися своїх здібностей, тим самим зменшуючи шанси для самоактуалізації. Це явище Маслоу назвав комплексом Іони, це захисний механізм, що протидіє особистісному зростанню. А. Маслоу пише також про те, що в даному випадку людина стримує як найгірші, так і найкращі свої позиви, що заважає їй досягти в житті більшого за те, що вона досягає.Практично кожна особистість могла б досягти більшого. В кожному індивіді є нереалізовані або нерозкриті можливості. Але багато людей відхиляються від шляху, призначеного природою, тому що, за Маслоу, намагаються уникнути відповідальності, яка покладається на особистість, відповідальності за свою долю [24].

На Г. Олпорта людині необхідна система цінностей, що міститиме головну ціль, чи тему, яка і робить її життя значущим. Точка зору Олпорта з цього приводу заключається в тому, що доросла особистість має глубоко укорінений в людині набір цінностей, які і служать основою її життя. Особистісний ріст Олпорт розглядав як активний процес "становлення", в якому індивідом бере на себе певну відповідальність за планування ходу свого життя [36, 290].

Еріх Фром, виходячи із п’яти соціальних типів характеру за він виділяє «продуктивний характер» який, на його думку є кінцевою метою розвитку людини. Даний тип він характеризує як незалежний, чесний, спокійний, люблячий, творчий і діючий соціально корисні вчинки. Тут проявляється здатність людини до продуктивного логічного мислення, любові і праці. Завдяки продуктивному мисленню люди дізнаються, хто вони такі, і тому звільняються від самообману. Він вважав, шо головне життєве кредо кожної людини – намагатися повноцінно розвивати свої потенційні здібності [36,

295].

В результаті своїх клінічних спостережень, К. Роджерс прийшов до висновку, що основна суть природи людини орієнтована на рух до певних цілей, конструктивна, реалістична і заслуговує довіри. Він вважав що коли дати людині можливість розкрити вроджений потенціал, вона буде розвиватися оптимально і ефективно [36, 533]. Таким чином, головний мотив життя людини - це актуалізація, де мається на увазі зберегти та розвинути в себе, максимально виявити кращій якості своєї особистості, заложенні в неї від природи. Тенденція актуалізації являється активним процесом, який відповідає за то, щоб організм завжди прагнув до якоїсь мети, будь-то починання, дослідження. Вона веде людину в напрямку автономії і самодостатності. Замість того, щоб вважати кінцевою метою її поведінки зменшення напруження, Роджерс вважав, що поведінка мотивована потребою людини розвиватися і вдосконалюватися. Людиною управляє процес росту, в якому його особистісний потенціал приводиться до реалізації [36, 284].

Як ми вже відзначали важливим для високого рівня благополуччя особистості є правильне ставлення до кризи та кризової ситуації.

Людині, яка переживає кризу, доводиться докорінно себе перетворювати, відмовляючись від звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення у цьому світі. Як відомо, ставлення до себе хочеться обов’язково зберегти, і тоді доводиться починати рух у якийсь невідомий бік, уявляти життя не таким, як раніше, шукати нові засоби самопрояву. Так чи інакше, зберегти усталені цінності, коли змінюється життєвий задум, не вдається. Інакшим стає ставлення до світу, інакшим виявляється образ самого себе, а цей процес ніколи не буває швидким або безболісним.

Т. М. Титаренко виділяє найхарактерніші типи ставлення до кризової ситуації.

Ігнорувальне ставлення. Людина не хоче або не може сприймати, переживати, усвідомлювати наслідки того, що відбувається з нею і навколо

неї. Вона нехтує непорозумінням, конфліктами з оточенням, які виникають усе частіше і частіше. Вона заплющує очі на професійні проблеми, яких раніше не було. Не хоче бачити погіршення свого здоров'я, яке також свідчить про наявність кризового стану. Це відбувається тому, що людина просто відчуває брак внутрішніх ресурсів, енергії, сил для того, щоби дивитися правді в очі.

Певною мірою, таке ставлення до кризи є корисним. Говорячи собі, що все гаразд, що проблем немає, людина не втрачає впевненості в собі і легше долає перешкоди. Але тотальне ігнорування складних життєвих обставин, захоплення створеною на власний смак ілюзорною дійсністю до добра не доводить. Гострі симптоми стануть хронічними, криза від поверхової переходить до глибокої, і дорогоцінний час виявляється втраченим.

Тут необхідно знайти у своєму внутрішньому просторі те місце, де живуть бажання, хотіння, мрії, фантазії про хороше життя.

Перебільшувальне ставлення. Коли замість ігнорування симптомів кризи у людини виникає паніка, що зростає, йдеться про протилежне ставлення до кризової ситуації. Вона фіксує кожну, навіть зовсім випадкову зміну обставин як знак, що віщує про зростання неприємностей, жахливі прогнози, поглиблення страждань. До зовнішніх обставин і до власного здоров'я вона ставиться як справжній іпохондрик, перебільшуючи, утрируючи кожну дрібничку, забарвлюючи в негативні кольори кожне враження, роздмухуючи кожний симптом.

Небажані настанови провокують ускладнення внутрішньої ситуації, звужуючи горизонти, зменшуючи здатність людини адекватно оцінювати нові обставини. Тут бажано разом із психотерапевтом цілеспрямовано попрацювати над власною самооцінкою, знайти давні причини добре компенсованої, прихованої невпевненості в собі, у власних силах, у можливості змінювати власне життя за будь-яких обставин. Бажано знайти ті сфери у власному житті, де ще зберігаються, проявляються самостійність, автономність, творчі здібності. Спираючись на власні ресурси, необхідно

рухатися до все більшого прийняття на себе відповідальності за кожний прожитий день, за власні плани й наміри.

Демонстративне ставлення. Це люди, які люблять підкреслювати, що їх ситуація найгірша, що доля до них найнесправедливіша, що життєвих випробувань у їх житті – як ні в кого.

Навіщо свої страждання надмірно демонструвати, привертати до них увагу? Передусім для того, щоб отримувати співчуття, щоб постійно відчувати до себе інтерес, потурання, попуски. Бути в ролі страждальця, жертви не так вже й погано, адже жертва непомітно експлуатує оточуючих, формує у них емоційну залежність від себе, маніпулюючи щирим бажанням допомогти, підтримати.

Вона відчуває порушення сну, апетиту, постійний головний біль або раптове серцебиття і демонструє ці симптоми як специфічну мову для посилення контактів. Всі починають бігати навколо, хвилюватися, викликати «швидку допомогу», і це тимчасово задовольняє страждальця, дає йому змогу відчути себе в центрі подій.

Несприятливі життєві обставини трактуються перш за все в утилітарному ракурсі, аналізуються як можливість отримати певну вигоду для себе. Розуміючи, що самостійно вона не зможе впоратися з обставинами, така людина досить послідовно користується своїм станом з корисною метою.

Волюнтаристське ставлення. Потрапивши у кризову життєву ситуацію, людина з волюнтаристським ставленням до власного життя починає з подвоєною енергією заперечувати дійсність. Вона не приймає реальності, не хоче зважати на погіршення працездатності, загострення хронічних захворювань, необхідність призупинитися у своєму впертому рухові вперед і, можливо, трохи змінити цілі або подбати про більш надійне оточення. Такі люди перетворюють відчай на тренажер для розвитку волі, загартування характеру.

У такої людини завжди є чіткий план дій, є мета, від якої не можна відступати. Рухаючись під батогом власної волі, вона десь у глибині душі не

любить себе, не приймає своїх слабостей, не дозволяє собі хоча б інколи відпочити, розслабитися, побути безпосередньою, щирою, втомленою або сонною. До речі, від оточуючих вона чекає схожої поведінки і тому нерідко потерпає від самотності. Жорстокість до себе непомітно обертається жорстокістю, спрямованою на інших.

Продуктивне ставлення. Знайти людину із зрілим ставленням до будь-яких кризових ситуацій нелегко. Така людина тверезо, терпляче сприймає себе завжди – і в часи везіння, вдачі, натхнення, і в періоди загибелі надій, краху найзаповітніших мрій і бажань.

Як ми вибачаємо собі нежить або ангіну, у той самий спосіб слід навчитися вибачати собі й тимчасову втрату смаку до життя, до спілкування, зростання дратівливості, незадоволеності собою, партнером, своїми професійними, навчальними справами, звичками, оточенням.

Людина з продуктивним ставленням до кризи пам’ятає про подібні скрути у власному житті, не втрачаючи надії поступово впоратися з ними. Спустошеність і відчуженість – це дуже неприємно, але треба нагадувати собі, що неприємності все одно закінчаться, все це не триватиме вічно. Інколи треба відволіктися, розслабитися, зняти напруження, щоб побачити, що робити далі.

Інколи опанування стає можливим у формі прояву емоцій, гіркого плачу, вибуху гніву. Дехто звертається за допомогою до свого оточення.

Продуктивне ставлення до кризи передбачає володіння цілою гамою стратегій самоопанування. Залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним, тоді як чотири попередні типи ставлень до кризи передбачали оволодіння переважно однією якоюсь стратегією, далеко не завжди адекватною ні стану людини, ні характеру ситуації.

Відмовлятися від старих звичок, руйнувати свій багаторічний стиль життя кожному дуже боляче, але важливо розуміти, пам’ятати, вірити, що все одно це треба колись розпочинати, що кожен час від часу переживає подібні кризи, що вихід із найбільшої скрути все одно буде знайдено [33, 47].

Переживання особистістю кризових події поряд із виникненням гострих негативних емоцій відчаю, депресії містить внутрішній потенціал особистісного зростання, який полягає в мобілізації життєвої активності особистості, в розумінні та прийнятті себе, в переосмисленні власного життя, у формуванні нових зв'язків, у включенні глибинних резервів психіки, в остаточному рахунку – в пошуку людиною сенсу життя, якщо вона опинилися в кризовій життєвій ситуації, яку вже неможливо змінити.

Отже, сама криза є поворотним моментом у житті людини і може мати як деструктивне, так і конструктивне значення для процесу розвитку і становлення особистості [16, 13].

Щоб руйнівні зовнішні впливи підштовхнули людину до кризи, вивели її розвиток на небажану для психологічного благополуччя траєкторію, ці несприятливі умови мають знайти підготовлений ґрунт. Адже далеко не кожна людина у складних життєвих обставинах стає безпорадною і нещасною, не кожна опиняється у кризовому стані.

Значимо життєва подія (негативна), ніколи не є тільки кінцем, завершенням чогось, вона завжди є також початком. Щоправда, на початок нових пошуків, нових задумів, нових стосунків має вистачити сил. Можливо, наступна криза все ж таки виштовхне людину зі сплячки, збудить її суб'єктність, примусить щось робити із власним життям. Можливо, цей тайм-аут потрібний для накопичення сил перед черговим життєвим іспитом.

Таким чином, у вимірі життєвого шляху особистості кожна ситуація виникає і зникає як форма суб'єктивного структурування зміненого внаслідок події життєвого середовища через усвідомлення власного нового завдання життєдіяльності в період усього терміну актуальності його вирішення. У цьому розумінні ми можемо представити життєвий шлях не просто як послідовність певних подій, а як змінювання значущих ситуацій у контексті буденного життя. За такого підходу ми отримуємо можливість розуміння особистості як активного суб'єкта побудови життєвого шляху

Вся існуюча практика психологічного консультування (включаючи психологічні тренінги, психологічну корекцію та психотерапію прагне до

розширення можливостей людини до адекватного відображення та структурування життєвих ситуацій у свідомості. Якщо у свідомості відсутні уявлення, адекватні певним фрагментам ситуації, то ці фрагменти або взагалі не сприймаються, або маркіруються як те, «чого не може бути ніколи [39, 23].

Криза – це не лише страждання, це й великі можливості, несподівані перспективи. Скористатися ними – неабияке мистецтво, якому можна поступово навчитися. Людина з продуктивним ставленням до кризи вміє рішуче відштовхнутися від берегів повсякденності та зважитись на пошук нових життєвих смислів. Вона уважно ставиться до власного здоров'я – як фізичного, так і психологічного.

Кожна людина має певні риси, які допомагають саморегуляції, посилюють особистісний контроль, полегшують його, роблячи більш ефективним. Саме на ці власні індивідуальні властивості і слід спиратися як на базові. Так, у когось є природний оптимізм, надія на кращі часи, хтось уміє конструктивно мислити і завжди бачить крім негативу і позитив. Хтось щиро сміється над своїми помилками, невдачами, неправильними рішеннями, і почуття гумору, самоіронія стають його особистим ресурсом у відновленні психологічного здоров'я. Інша людина ніколи не втрачає віри у власні сили, потенції і резерви. А комусь допомагає вміння не накопичувати проблеми, а розв'язувати їх невідкладно.

Як вважає Е. Еріксон, лише людина, яка навчилася думати про інших, адаптувалася до поразок і перемог, неминучих на життєвому шляху, здатна пережити власну цілісність, так звану "его-інтеграцію". Цей душевний стан є станом впевненості у тому, що життя мало і має сенс, що воно було єдиним і неповторним, що відбувалося все, що мало відбуватися [31, 213].

Узагальнюючи слід відзначити, важливий момент розвитку нашого суспільства, як технології та інформація. Вважаємо що на психологів та педагогів України, покладено велику відповідальність у протистоянні людини та інформації, людини та технологій, людини та штучного інтелекту. Суспільство у прямому розумінні треба широко інформувати про вміння

контролювати інформацію, яку сприймаємо та своє відношення до неї. Необхідно правильно розставляти пріоритети, використовуючи технології сьогодення, штучний інтелект зокрема. Треба відходити від вивчення діагнозів, а працювати з їх, передбаченням. Люди мають розуміти, що слід бачити в житті не проблеми а задачі і уроки. Робота психологів повинна бути направленою на зниження рівня тривожності в суспільстві. Має вестися робота у передбаченні психологічних захворювань українців. Людина має чітко розуміти як конкретно вона може впливати на окремі проблеми, що на сьогоднішньому інформаційному просторі треба бути критичним і довіряти лише перевіреним джерелам. Треба допомагати людям перемогти писемізм, який часто веде до депресії. Треба будувати своє життя так, щоб воно приносила задоволення і великі звершення.

Висновки до розділу 3

1. Ефективність власної життєдіяльності та рівень благополуччя особистості, можливі лише при постійному самовдосконаленні та особистісному розвитку. Це чітко прослідковується у якісній і творчій реалізації особистих та професійних функцій. Необхідною умовою цього процесу є використання різних методів, вдосконалення фахової діяльності і особистісного розвитку в цілому.

2. З метою підвищення рівня мотивації та самоактуалізації та комунікативних вмінь, нами було розроблено психокорекційну програму. Даною програмою були передбачені лекції, персональна робота з особовим органайзером, групові дискусії та практичні вправи. Програма складалася з чотирьох послідовно реалізованих тем: «Пріоритетна ціль мого життя», «Час - найцінніший ресурс», «Успішна комунікація», «Мотивація та пошук власних ресурсів». Розкриттю тематики програми передував вступний блок. При проведенні програми нами використано такі методи та прийоми як: бесіда, метод групового обговорення проблемних ситуацій, структурована

групова дискусія, візуальне, рольове програвання різних ситуацій морального змісту, практичні вправи з образними системами, спрямовані на планування, самоаналіз, само розуміння. Програма корекції складалася з чотирьох послідовно реалізованих тем: «Пріоритетна ціль мого життя», «Час - найцінніший ресурс», «Успішна комунікація», «Мотивація та пошук власних ресурсів». Розкриттю тематики програми передував вступний блок.

3. З метою апробації розробленої програми корекції психологічного неблагополуччя, нами було сформовано експериментальну та контрольну групи. Кількісний склад обох груп становив по 12 осіб віком 23-41 роки. Перевірка результатів корекційного процесу здійснювалась за допомогою методики "Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф" в адаптації Т.Д. Шевеленкової та Т. П. Фесенко.

4. Узагальнюючи результати аналізу динаміки змін досліджуваних показників в експериментальній групі до і після проведення психокорекційної роботи за допомогою підрахунків та порівняння, можна робити висновки про успішну апробацію психокорекційної програми. Отримані результати дослідження засвідчують позитивні, хоча і не значні зміни в учасників експериментальної групи. Відмінності виявлено за більшістю показників зокрема в таких показниках як «Самоприйняття», «Особистісне зростання», «Цілі у житті», що підтверджує ефективність запропонованої програми.

ВИСНОВКИ

В дипломній магістерській роботі здійснено: теоретичний аналіз наукових підходів з дослідження благополуччя особистості; емпірично досліджено психологічне благополуччя особистості; розроблено програму психологічної корекції особистісного неблагополуччя; проаналізовано проблему соціально-психологічних чинників благополуччя особистості; обґрунтовано сутність поняття «благополуччя особистості».

Результати наукового пошуку та експериментальної роботи дали підстави для таких висновків:

1. Благополуччя особистості - це інтегральний багатокомпонентний феномен, що характеризує стан оптимального функціонування особистості і виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу та залежить від численних чинників серед яких суб'єктивна якість комунікацій особистості з оточуючими. Виокремлено підходи до вивчення феномену «благополуччя особистості»: гедоністичний, евдомоністичний, теорія самодетермінантності, суб'єктно-вчинковий підхід та оздоровчий. Соціальні чинники психологічного благополуччя, розглядаються як задоволеність власним соціальним статусом і актуальним станом у суспільстві, до якого належить особистість, та як задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціумі.

2. Виокремлено три основні блоки чинників благополуччя особистості – інтерперсональні (відкритість до досвіду, екстраверсія, нейротизм, впевненість у собі та позитивне ставлення до себе, внутрішній локус контролю, висока самооцінка, відсутність інтрапсихічних конфліктів, оптимізм та ін.); зовнішні (формальні) (економічні ресурси, професійна реалізованість, характеристики політично-суспільного устрою, матеріальний стан і демографічні характеристики та соціально-психологічні (соціальна залученість, соціальна підтримка, схвалення, соціальне порівняння, соціальна адаптація до умов, що змінюються; прийняття себе на соціальному просторі та ін.). З'ясовано, що специфіка психологічного благополуччя, притаманна

кожному віку, визначається: а) наявністю або недостатнім розвитком психологічних новоутворень, які відповідають віку, і характерною для даного віку провідною діяльності; б) опосередкованими специфічної для даного віку соціальною ситуацією розвитку індивідуально-психологічними особливостями, емоційним станом і механізмами психологічного захисту. потреби у соціальній причетності та особистій значимості.

3. Результати емпіричного дослідження показали, що соціально-психологічні чинники впливають на рівень благополуччя особистості.
Кореляція висвітлила наступні показники: 1) між рівнем психологічного благополуччя і рівнем соціальної фрустрації становила (- 0,4) негативний середній показник; 2) між рівнем психологічного благополуччя і рівнем соціально-психологічної адаптації (0,59) - середній зв'язок; 3) психологічного благополуччя і рівнем самоактуалізації 0,71 (високий зв'язок). Таким чином, кореляційний аналіз результатів дослідження показав, що на рівень психологічного благополуччя особистості впливають рівень соціальної фрустрації, рівень соціальної адаптації та рівень самоактуалізації особистості.

З'ясовано, що існує різниця впливу на благополуччя особистості різних типів соціально-психологічних чинників, до яких належать: 1) взаємодія з малим соціумом (родина, знайомі, друзі); 2) взаємодія із загальним соціумом (політична, економічна стабільність держави); 3) трудова діяльність (прибуток, фах); 4) життєві процеси (потреби, безпека, здоров'я, екологія); 5) інтереси (комунікативні, пізнавальні, матеріальні); внутрішньо особистісні процеси (ціннісні орієнтації, самооцінка, баланс між прагненнями та можливостями; 5) комплекс станів і властивостей (темперамент, властивості особистості); 6) соціальний досвід (подолання фрустрації, наявні паттерни поведінки)..

4. За результатами емпіричного дослідження було розроблено та впровадження програму корекції психологічного неблагополуччя «Розвиток позитивної мети та цілепокладання». Мета програми полягала у розвитку в учасників особистісного потенціалу та підвищенні особистої ефективності,

розвиток навичок комунікації та вміння будувати конструктивні відносини, які максимально підвищують ефективність вирішення актуальних життєвих завдань тощо. Отримані результати дослідження після опробації зазначено програми засвідчують позитивну динаміку показників, в учасників експериментальної групи. Відмінності виявлено за більшістю показників зокрема в таких показниках як «Самоприйняття», «Особистісне зростання», «Цілі у житті», що підтверджує ефективність запропонованої програми.

5. Благополуччя особистості полягає у вмінні балансувати між задоволенням власних потреб (внутрішніх) і потреб суспільства (зовнішніх). Саме підтримання рівноваги між внутрішніми механізмами функціонування особистості та умовами середовища, соціально-психологічного простору характеризує якість благополуччя особистості. Отож неможливо розділити чи виокремити важливість включеності людини в життя соціуму, певної соціальної компетентності і спрямованості на соціальні норми, а з іншого – необхідність орієнтації на власні інтереси та особистісне зростання. Від так, благополуччя особистості та особистісне зростання, розглядається нами, як вміле поєднання зовнішніх та внутрішніх факторів, і перевага одного над іншим призводить до особистісного неблагополуччя та блокування особистісного зростання. Підтримка особистісного благополуччя – це потреба у системному і структурному розвитку особистості, що може бути вирішено шляхом створення умов для розвитку на основі використання психологічних і консультативних методів, які спрямовані на успішне проходження кризових періодів особистісного неблагополуччя.

7. Проведене дослідження не висвітлює усіх аспектів проблеми соціально-психологічих чинників благополуччя особистості . ЇЇ продовження ми вбачаємо в розробці та впровадженні ефективних програм психологічної профілактики особистісного неблагополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. СПб. : Питер, 2003. – 271 с.

2. Батурин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ, 2013. – Т. 6. – №4. – С. 4-14.

3. Бліхар М.П. Окремі аспекти розвитку духовності українського студентства / М.П.Бліхар // Вісник Львівського університету, 2015. − Серія соціологічна. − Випуск 9. − С. 45-52.

4. Винославська О. В. Психологія / О. В. Винославська. − К. : ИНОКС, 2005. − 352 с.

5. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дис. на соисканиенаук. степени докт. психол. наук : спец. 19.00.04 / А.В.Воронина. − Москва, 2002. – 49с.

6. Гуляєва О.В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров’я : дис. …кандю психол. наук : 10.00.01 / О.В.Гуляєва, Харків, 2018 р. − 240с.

7. Діагностика рівня соціальної фрустрації Л.І.Вассермана (модифікац. В.Бойка https://psytests.org/boyko/vasfrus-run.html (дата звертання 20.01.2020 р.)

8. Иванкина Л. И. Социальная модель благополуччя [Електронний ресурс] / Л. И. Иванкина, О. Г. Берестнева // Современные проблемы науки и образования. − 2015. − № 1 −. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=17571 (дата звертання: 15.06.2020).

9. Идобаева О. Ф. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности : автореф. дис. на соисканиенаук. степени докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / О.Ф. Идобаева. − Москва, 2013 г. − 51 с.

10. Каган М. С. Человеческая деятельность: опыт системного анализа / Каган М. С. // Избр. тр.: в 7 т. − Т. 2. Теоретические проблемы философии −СПб., 2006. − 288с.

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

12. Коваленко О.Г.,Психологічне благополуччя особистості: наукові підходи до обґрунтування https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65635b2bd79a4d43b89421216d36_0.html (дата звертання 12.03.2020 р.)

13. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003. – 284 с.

14. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В.Куликов // Психология здоров’я // Под ред.. Г.С.Никифорова. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – С.405-442.

15. Куликов Л.В. Факторы психологического благополучия личности / Л.В. Куликов, М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, О.В. Иванов, М.А. Розанова, Т.Г. Тимошенко // Теоретические и прикладные вопросы психологи: матер. юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». – Вып.3. – Ч.1. – СПб., 2007. – С. 342-350.

16. Максименко С.Д. Особистість як суб’єкт подолання життєвих криз/ С. Д. Максименко // Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.

17. Монусова, Г.А. Субъективное благополучие и возраст / Г.А. Монусова // XII Международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества: сб. трудов в 4 т. – М.: Изд. дом ВШЭ, 2012. – Т. 3. – С. 98-109.

18. Опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ https://psytests.org/shostrom/samoal-run.html (дата звертання 20.01.2020 р.)

19. Опросник социально-психологической адаптации (вар. Осницкого) (https://psytests.org/personal/rogersA-run.html) (дата звертання 20.01.2020 р.)

20. Павелків Р. В. Вікова психологія / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 468 с.

21. Павелків Р. В. Просоціальний розвиток особистості : монографія / Р. В. Павелків, Р. В. Корчакова ; М-во освіти і науки України. – Рівне : вид. О. Зень, 2013. – 383 с.

22. Павелків Р.В. Феномен просоціальності, як новий аспект психологічного аналізу: / Р. В. Павелків // Психологія: реальність і перспективи. – 2013. – Вип. 2. – С. 4-8.

23. Панина Е.Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности / Е. Н. Панина // Вестник Красноярского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2006. – № 3/2. – С.89-91.

24. Піраміда потреб Людиниз а Маслоу: 7 Основних рівнів [Електронний ресурс] // БізнесСвіт. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: https://busines.in.ua/piramida-potreb-lyudyny-zamaslou-7-osnovnyh-rivniv/.

25. Позднякова Е.П. Понятие феномена «психологическое бла-гополучие» в современной психологии личности / Е. П. По-зднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 87-102.

26. Помиткін Е.О. Психолого-педагогічний супровід духовно-культурного виховання особистості у XXI столітті / Е.О. Помиткін, Л.В. Помиткіна // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – 2019. – Вип. 2. – С. 153-167.

27. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день [Текст] / М. Селигман. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.

28. Сердюк Л.З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ / Л. З. Сердюк / Науковий вісник Чернівецького університету. – Вип. 687. Педагогіка та психологія. – Чернівці : Чернівецький нац. у-т, 2014. – С. 151-159.

29. Созонтов А.Е. Гедионистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополуччя / А.Е. Созонтов // Вопросы психологи. – 2006. – №4. – С.105-114.

30. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості / Т.М.Титаренко – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

31. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

32. Титаренко, Т. М. Життєві кризи: технології консультування / Т. М. Титаренко– Частина 1. – К. : Главник, 2007. – 143 с.

33. Титаренко, Т.М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості / Т.М. Титаренко //Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.

34. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореферат дисс. … канд.псих.наук: 19.00.01 / П.П. Фесенко. – М. : – 2005. –35с.

35. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу / В.Е. Франкл . – Харків : Клуб сімейного дозвіля, 2017. – 160 с.

36. Хьел Л., Зиглер Д.. Теории Личности / Л.Хьел, Д.Зиглер // 3-е издание. – Санкт Петербург : ООО «Питер Пресс», 2013 р. – 467с.

37. Чиксентмихайи М. Поток : психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи –М. : Смысл, 2011. – 461с.

38. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) [Электрон, ресурс] / Р. М. Шамионов. – Режим доступа: http://www.myword.ru.

39. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин / Ю.М.Швалб //Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.

40. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-129.

41. Юзвак Ж.М. Естетичні фактори духовного розвитку особистості / Ж. М. Юзвак. - К. : Знання, 1999. – 115 с.

42. Юзвак, Ж. М. Духовність : погляд психолога / Ж. М. Юзвак // Початкова школа. – 2000. – № 3. – С. 5-7.

43. Bradborn N. The Structure of Psychological Well-Being. / N.Bradborn.– Chicago, 1969. – 320 p.

44. Chang L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / L. Chang, C. McBride-Chang, S.M. Stewart & E. Au // International Journal of Behavioral Development, 2003. – Vol.27, – P. 182-189.

45. Deci E. L. The «What» and «Why» of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan // Psychological Inquiry, 2000. – Vol. 11. – N. 4. – P. 227-268.

46. Deci E.L., Ryan R. M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality / E.L. Deci, R. M. Ryan // Journal of Research in Personality, 1985. – Vol. 19. – P. 109-134.

47. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – 95. – P. 542-575.

48. Diener E.The Statisfaction With Life Scale / E. Diener // Journal of Personaliti Assessment. – 1985. – Vol. 49, №1. – P.71-75.

49. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective / J. Gabanska // The polish quarterly of developmental psychology, 1995. – Vol. L. –N 1-4. – P. 1-11.

50. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction / R. Gilman & E.S. Huebner // Journal of Youth and Adolescence, 2006. – Vol.35. –P. 311-319.

51. Huebner, E. S. Students who like and dislike school / E.S. Huebner & R. Gilman // Applied Quality of Life Research, 2006. –Vol.1. – P. 139-150.

52. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. Astedt-Kurki // International Journal of Nursing Practice, 2005. – Vol.11. – P. 125-133.

53. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon & D. Schkade // Review of General Psychology, 2005. – Vol.9. – P. 111-131.

54. Rigby, B. T. Do causual attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby & E.T. Huebner // Psychology in the Schools, 2005. – Vol.42. – P. 91-99.

55. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R.M. Ryan, C. Frederick // Journal of Personality. 1997. – Vol. 65. – P. 529–565.

56. Ryff C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // Psychological Inquiry. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.

57. Ryff C. The stryctyre ofpsyhological well-being revisited / C. Riff // Journal of Personaliti and Sociol Psychology. 1995. – Vol.69. – P. 719-727.

58. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol. 55. – N 1. –P. 5-14. – Режим доступа: http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

59. Serdiuk, L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation / L. Serdiuk // Social welfare : interdisciplinary approach. – 2011. – 1(1). – P. 44-51.

60. Suldo S. M. A social-cognitivebehavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction / S. M.Suldo, E. S.Shaffer & K.Riley // School Psychology Quarterly, 2008. – Vol.23. – P. 56-69.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф (адаптація Т.Д.Шевелєнкової, П.П.Фесенко) (російською мовою)

Методика представляє собою адаптований російською мовою варіант англомовної методикиThe scales of psychological well-being, розробленої К. Ріфф.

Опитувальник складається із 84 пунктів та налічує 6 шкал та інтегральний показник.

Шкала «Положительные отношения с другими».

Шкала «Автономия».

Шкала «Управление окружением».

Шкала «Личностный рост».

Шкала «Цель в жизни».

Шкала «Самопринятие».

Текст опросника опросника психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко

Инструкция: Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия/несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Большинство моих знакомых считает меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5. Мне приятно думать о том, что я	1	2	3	4	5	6

совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.						
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда	1	2	3	4	5	6

приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю задушевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
23. Моя жизнь имеет смысл	1	2	3	4	5	6
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
30. В целом, я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32. На меня оказывают	1	2	3	4	5	6

влияние сильные люди.						
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но: «всё, что не делается, всё к лучшему».	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал	1	2	3	4	5	6

лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для	1	2	3	4	5	6

меня способ поведения.						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6
64. Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего	1	2	3	4	5	6

менять.						
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше чем у других.	1	2	3	4	5	6

Ключи к тесту психологического благополучия

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности:

0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия;

324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия;

354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия;

Содержательная интерпретация шкал опросника психологического благополучия

- **Шкала «Положительные отношения с другими».**

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии

других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

- **Шкала «Автономия».**

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

- **Шкала «Управление окружением».**

Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

- **Шкала «Личностный рост».**

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

- **Шкала «Цель в жизни».**

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

- **Шкала «Самопринятие».**

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относиться к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Нормативные значения показателей теста психологического благополучия

Шкала	**Мужчины**				**Женщины**			
	20-35 лет		**35-55 лет**		**20-35 лет**		**35-55 лет**	
	M (среднее)	**σ (стандартное отклонение)**	**M**	**σ**	**M**	**σ**	**M**	**σ**
Позитивные отношения	63	7,12	54	6,52	65	8,28	58	7,59
Автономия	56	6,86	57	7,73	58	7,31	57	5,61
Управление средой	57	6,27	56	8,27	58	7,35	59	8,32
Личностный рост	65	4,94	58	7,80	65	6,04	63	7,90
Цели в жизни	63	5,16	58	8,51	64	8,19	59	6,99
Самопринятие	59	6,99	52	5,31	61	9,08	57	6,14
Психологическое благополучие	363	24,20	336	33,94	370	34,68	351	23,93

Додаток 2

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості»

Методика спрямована на оцінку ступеня незадоволеностізадоволеності соціальними досягненнями в різних сферах життєдіяльності. Розроблена Л.І. Вассерманом і модифікована В.В. Бойком.

Інструкція: *Прочитайте кожне запитання та вкажіть у реєстраційному бланку тільки один варіант відповіді, який найбільш точно характеризує Ваш ступінь незадоволеності/задоволеності своїми досягненнями в різних сферах життєдіяльності.*

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____

Чи задоволені Ви:	Повністю задоволений	Скоріше задоволений	Важко відповісти	Скоріше незадоволений	Повністю незадоволений
1. Своєю освітою					
2. Взаємовідносинами з колегами					
3. Взаємовідносинами з викладачами, адміністрацією					
4. Взаємовідносинами з одногрупниками					
5. Змістом свого навчання загалом					
6. Умовами професійної діяльності					
7. Своїм положенням у суспільстві					
8. Матеріальним станом					
9. Житлово-побутовими умовами					
10. Взаєминами у сім′ї					
11. Взаєминами з членами своєї родини					
12. Взаєминами з батьками					
13. Обстановкою в суспільстві (державі)					
14. Взаєминами з друзями,					

найближчими знайомими					
15. Сферою послуг і побутового обслуговування					
16. Сферою медичного обслуговування					
17. Проведенням дозвілля					
18. Можливістю проводити канікули,відпустку					
19. Можливістю вибору місця роботи					
20. Своїм способом життя в цілому					

Обробка результатів:

По кожному пункту визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді присвоюються бали: повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю незадоволений – 4.

Якщо методика використовується для виявлення показника групи респондентів, то необхідно:

1) отримати окремо добутки числа респондентів, які обрали ту чи іншу відповідь, на бал, який присвоюється відповіді;

2) підрахувати суму цих добутків;

3) розділити її на загальне число респондентів, які відповіли на даний пункт.

Можна визначити підсумковий середній індекс рівня соціальної фрустрованості. Для цього треба скласти показники фрустрованості по всіх пунктах і поділити суму на число пунктів (20). В масових обстеженнях вельми показовим є відсоток осіб, які вибрали той або інший варіант відповіді на конкретний пункт. Інтерпретація результатів

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини бала (середнього бала) за кожним пунктом. Чим більший бал, тим вище рівень соціальної фрустрованості:

3,5-4 бали – дуже високий рівень фрустрованості;

3,0-3,4 бала – підвищений рівень фрустрованості;

2,5-2,9 бала – помірний рівень фрустрованості;

2,0-2,4 бала – невизначений рівень фрустрованості;

1,5-1,9 бала – понижений рівень фрустрованості;

0,6-1,4 бала – дуже низький рівень; 0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Додаток 3

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда (модифікація А. Осницького, 2004 р.)

Інструкція. У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про його спосіб життя - переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, підходящий, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься;

«1» - мені це не властиво в більшості випадків;

«2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;

«3» - не наважуюся віднести це до себе;

«4» - це схоже на мене, але немає впевненості;

«5» - це на мене схоже;

«6» - це точно про мене.

Обраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

Опитувальник ДПА

1.Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2.Немає бажання розкриватися перед іншими.
3.У всьому любить змагання, змагання, боротьбу,
4.Пред'являє до себе високі вимоги.
5.Часто лає себе за зроблене.
6.Часто відчуває себе приниженим.
7.Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8.Свої обіцянки виконує завжди.
9.Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10.Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи осторонь.
11.У своїх невдачах звинувачує себе.
12.Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13.Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14.На багато дивиться очима однолітків.
15.Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16.Власних переконань і правил не вистачає.
17.Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18.Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19.Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.

20.Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21.Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22.Люди, як правило, йому подобаються.
23.Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24.Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25.Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26.З оточуючими зазвичай ладнає.
27.Всього важче боротися з самим собою.
28.Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29.У душі - оптиміст, вірить у краще.
30.Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31.До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32.Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33.Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34.Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35.Людина з привабливою зовнішністю.
36.Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37.Прийнявши рішення, слід йому.
38.Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39.Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40.Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41.Всім задоволений.
42.Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43.Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44.Урівноважений, спокійний.
45.Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46.Часто відчуває себе скривдженим.
47.Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий: не вистачає стриманості.
48.Буває, що пліткує.
49.Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50.Досить важко бути самим собою.
51.На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52.Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого. Словом - не від світу цього.
53.Людина, терпимий до людей, і приймає кожного таким, який він є.
54.Намагається не думати про свої проблеми.
55.Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56.Людина сором'язлива, легко тушується.
57.Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58.У душі відчуває перевагу над іншими.

59.Немає нічого, в чому б виразив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60.Боїться того, що подумають про нього інші.
61.Честолюбний, небайдужий до успіху, похвалу: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62.Людина, у якої зараз багато гідно презирства.
63.Людина діяльна, енергійний, сповнений ініціатив.
64.Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65.Себе просто недостатньо цінує.
66.За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67.Відноситься до себе в цілому добре.
68.Людина наполегливий, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69.Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70.Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71.Перебуває в розгубленості; все сплуталося, все змішалося у нього.
72.Задоволений собою.
73.Невдачливий.
74.Людина приємний, що розташовує до себе.
75.Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76.Зневажає осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77.Коли потрібно щось зробити, охоплює страх; а раптом - не впораюся, а раптом - не вийде.
78.Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79.Вміє наполегливо працювати.
80.Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81.Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82.Завжди говорить тільки правду.
83.Стривожений, стурбований, напружений.
84.Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85.Відчуває невпевненість у собі.
86.Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87.Людина поступлива, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88.Людина тлумачний, любить міркувати.
89.Інший раз любить похвалитися.
90.Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91.Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92.Ніколи не спізнюється.
93.Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94.Виділяється серед інших.
95.Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96.У собі все ясно, себе добре розуміє.
97.Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98.Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99.Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100.Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101.Всі свої звички вважає хорошими.

БЛАНК ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Показники і ключі інтерпретації

«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\,\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\,\%$
«Приятие других» $L = \frac{1{,}2a}{1{,}2a+b} \cdot 100\,\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\,\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1{,}4b} \cdot 100\,\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\,\%$

Інтегральні показники

№		Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b	Дезадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a	Лживость –	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b	+	8,82,92,101	
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b	Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a	Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79;91;98J3	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі для підлітків наводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності - як високі.

Додаток 4

Методика САМОАЛ. Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості»

Мета: визначення рівня самоактуалізації особистості (дану методику також можна використовувати для вивчення поведінкового компонента самосвідомості).

1. *Шкала орієнтації в часі* показує, наскільки людина живе справжнім, не відкладаючи своє життя на "потім" і не намагаючись знайти притулок в минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенціальну цінність життя "тут і тепер", здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі і невпевнені в собі.

2. *Шкала цінностей.* Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності самоактуалізації, до числа яких А.Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність. Перевагу цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здоровим відносинам з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка підстава для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. *Висока потреба в пізнанні* характерна для самоактуалізації, завжди відкритою новим враженням. Ця шкала описує здатність до пізнання - безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, більш точно і ефективно, оскільки його процес не спотворюється бажаннями і потягами, людина при цьому не схильний судити, оцінювати і порівнювати. Він просто бачить те, що є і цінує це.

5. *Прагнення до творчості* або креативність - неодмінний атрибут самоактуалізації, яку попросту можна назвати творчим відношенням до життя.

6. *Автономніст*ь, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) та самопідтримки (self-support) Ф.Перлза, зрілість (ripeness) К.Роджерса. Самоактуалізація автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотності. У термінах Е. Фромма автономність - це позитивна "свобода для" на відміну від негативної "свободи від".

7. *Спонтанність* - це якість, що випливає з впевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих самоактуалізованим людям. Високий

показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Здатність до спонтанної поведінки в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння.* Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, людини до своїх бажань і потреб. Такі люди є вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної сутності, вони не схильні підміняти власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, що орієнтується на думку оточуючих - Д.Рісмен називав таких "орієнтованими ззовні" на відміну від "орієнтованих зсередини".

9. *Аутосимпатія* - природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає самовдоволення або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна Я-концепція, яка служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. *Шкала контактності* вимірює товариськість особистості, її здатність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими. У опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навички ефективного спілкування, але як загальна схильність до взаємно корисним і приємним контактам з іншими людьми, необхідна основа установки особистості.

11. *Шкала гнучкості в спілкуванні* співвідноситься з наявністю чи відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичному взаємодії з оточуючими, здатності до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особистості з самопоказом - стратегією і тактикою управління виробленим враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовникові і спілкування з ними може приносити задоволення.

ІНСТРУКЦІЯ: «З двох варіантів тверджень, виберіть той, який Вам більше подобається або краще узгоджується з Вашими уявленнями, точніше відображає Ваші думки. Тут немає хороших чи поганих, правильних або неправильних відповідей, найкращим буде той, який дається по першому спонуканню ».

Текст опитувальника

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.

Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.

2. А) Я дуже захоплений власною професією.

Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.

3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.

Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.

4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.

Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.

5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поводив себе в тій або іншій ситуації.

Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.

6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.

Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.

7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.

Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.

8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури і мистецтва.

Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинами літератури і мистецтва.

9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.

Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне «на потім».

Б) Я не залишаю приємне «на потім».

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікавий, творчий вміст роботи – сам по собі нагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на невизначений час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов’язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я почуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не почуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробовуваними засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдумано висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично відношусь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені не легко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, на скільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз "вік живи – вік навчайся" є невірним.

Б) Вираз "вік живи – вік навчайся" я вважаю правильним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людині є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, що вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов’язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти обгрунтування навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю обгрунтування для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона або зла.

Б) Зазвичай оцінити це в людині дуже легко.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я правий.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такий ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.

82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одне одному.

Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.

87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.

Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.

88. А) В довірливій бесіді люди звичайно щирі.

Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.

Б) Я ніколи цього не соромлюсь.

90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє незадоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне незадоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому виявленні почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.

+

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай в тому, що розмова не склалася, винувата неуважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б

7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.

2. *Цінності:* 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.

4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54.Б, 60. Б, 70. Б.

5. *Креативність (прагнення до творчості):* 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.

6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.

7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74.Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.

8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.

9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67.Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.

10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%

Додаток 5

Анкета «Вплив матеріального стану на рівень самоактуалізації особистості»

І. Вступна частина.

Інструкція. За кожним із блоків Ви повинні оцінити від 1 до 5 балів кожну із життєвих потреб залежно від значущості на даний момент вашого життя. Найбільшу кількість балів слід надати потребам, які на Ваш погляд сьогодні є найважливішими і відповідно меншу кількість – другорядним. Зверніть увагу, що не можна оцінювати однаковою кількістю балів різні блоки потреб. Наприклад: блок 1 – 2 бали, блок 2 – 3 балів, блок 3 – 1 бал, блок 4 – 5 балів, блок 5 – 4 бали (де 1– низький рівень, 2 – швидше низький, 3 – середній рівень, 4 – швидше високий рівень, 5 – високий рівень)

ІІ. Демографічна частина

Вік _____

Стать _____

Професія _____

Рівень матеріального забезпечення _____

ІІІ. Основна частина

	1 бал	**2 бали**	**3 бали**	**4 бали**	**5 балів**
Блок 1 *Фізіологічні потреби* (їжа, вода, тепло, секс та ін.)					
Блок 2 *Безпека* (безпека тіла, працевлаштування, ресурси, етика, здоров'я майно)					
Блок 3 *Кохання та приналежність* (дружба, родина, любов, спілкування, соціальні відносини)					
Блок 4 *Повага* (самооцінка, упевненість, досягання, повага до інших людей і повага інших людей)					
Блок 5 *Самоактуалізація* (творчість, розкриття талантів та потенціалу, збагачення досвіду, духовний розвиток)					

Додаток 6

Результати кореляції досліджень

№ п/п	Показники психологічного благополуччя досліджуваних	Показники соціальної адаптації досліджуваних	Показники рівня самоактуалізації досліджуваних	Показники рівня соціальної фрустрації досліджуваних
1.	345	62	7,0	0,7
2.	318	58	6,0	1,4
3.	381	71	7,0	1,8
4.	341	64	6,0	1,9
5.	365	63	5,3	0,8
6.	377	58	7,0	1,4
7.	315	48	6,6	2,1
8.	322	43	8,0	1,7
9.	346	51	8,0	1,6
10.	385	48	9,0	1,9
11.	321	39	5,0	2,2
12.	365	49	8,1	1,4
13.	367	49	6,2	1,1
14.	357	43	5,3	1,8
15.	386	69	7,8	1,3
16.	372	61	7,2	0,8
17.	394	59	9,8	1,3
18.	376	45	7,3	0,7
19.	371	55	7,8	1,3
20.	323	49	5,3	1,3
21.	345	56	7,2	1,7
22.	329	57	7,0	2,2
23.	371	60	10,0	1,8
24.	349	65	6,8	1,4
25.	365	63	7,2	0,8
26.	363	55	5,8	1,6
27.	381	59	9,3	0,6
28.	390	48	10,9	1,2
29.	419	82	11,8	0,9
30.	345	45	8,2	1,4
31.	353	48	6,7	0,8
32.	347	51	5,9	1,1
33.	357	45	8,0	1,8
34.	378	51	7,3	1,6
35.	319	57	6,1	1,7
36.	376	49	8,3	1,3
37.	356	46	7,2	0,9
38.	359	53	8,3	1,7
39.	367	51	6,5	0,9

40.	376	57	9,0	1,1
41.	345	41	7,8	1,3
42.	343	50	7,5	1,6
43.	361	48	6,8	1,8
44.	356	49	8,0	0,9
45.	346	51	7,2	2,2
46.	349	53	8,1	1,9
47.	367	59	7,0	2,2
48.	387	60	8,5	1,1
49.	370	63	7,5	1,5
50.	375	47	6,7	0,8
51.	345	45	8,0	1,2
52.	389	59	9,9	0,7
53.	405	63	12,3	1,9
54.	407	57	9,9	1,8
55.	427	69	11,8	0,8
56.	349	47	7,8	2,1
	Кореляція	0,496838594	0,712263533	-0,356262858