

Міністерство освіти і науки України
Національний університет “Острозька академія”
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного відділення
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра на тему:

“Значення відповідальності особистості для її психоемоційного благополуччя”

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-21
спеціальності 053 Психологія,
освітньо-професійної програми «Психологія»
Федун Валентина Павлівна

Керівник – к. п. н, доцент кафедри
психології та педагогіки НаУОА
Нікітчук Уляна Ігорівна

Рецензент – к. п. н., старший викладач
кафедри психології та педагогіки
НаУОА
Волошина-Нарожна Вікторія
Олександрівна

Допущено до захисту _____

Завідувач кафедри _____ О.В.Матласевич

Острог-2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....	8
1.1. Підходи до вивчення феномену благополуччя.....	8
1.2. Досвід вимірювання благополуччя у світовій практиці.....	19
1.3.Зміст та розробка питань опитувальника психоемоційного благополуччя.....	24
Висновки до 1 розділу.....	30
РОЗДІЛ II. ПОНЯТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ.....	31
2.1. Теоретичний аналіз поняття «відповідальність» та досвіду її вимірювання у психології	31
2.2. Опис процедури емпіричного дослідження.....	40
2.3. Результати отриманих даних емпіричного дослідження	42
Висновки до 2 розділу.....	52
РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЕРЕЗ КОРЕКЦІЮ НАДМІРНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ.....	53
3.1. Методологія розробки психокорекційної програми.....	53
3.2. Програма розвитку психоемоційного благополуччя у розрізі корекції відповідальності особистості.....	56
Висновки до 3 розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	66
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Постановка проблеми дослідження. Події останніх двох років у світі і в Україні зокрема (пандемія, а тепер ще й війна) змусили людей переоцінити своє життя, цінності, під іншим кутом розуміти комфорт, благополуччя, щастя. З одного боку, ці обставини вплинули на звичні алгоритми дій, на прагнення за будь-яку ціну досягти добробуту. З іншого, це сприяло перегляду своїх переконань щодо тих факторів, які раніше вважалися значущими чи украй визначальними для усвідомлення задоволеності життям, відчуття щастя. У цьому контексті важливо зрозуміти, відповідальна людина має більші шанси відчувати душевний комфорт і задоволення чи, навпаки, почуття відповідальності не дозволяє їй, стримує ці відчуття. Чи на це впливають зовсім інші фактори?

Проблеми загального благополуччя людини та її відповідальності є об'єктом уваги сучасних науковців і на сьогодні існують різні, інколи суперечливі традиції у трактуванні і одного, і іншого поняття.

Початок вивчення проблеми благополуччя особистості традиційно пов'язують з іменами дослідників Н. Бредберн, К. Ріфф та ін., котрі вкладали у розуміння даного феномену поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я, стійкості духу і т.д. [1;13].

У процесі розвитку наукової психологічної думки різні дослідники пропонували свої концептуальні моделі благополуччя у рамках гедоністичного чи евдемоністичного підходів, або через спробу їх об'єднати (К. Ріфф, Е. Десі та Р. Раян, Е. Дінер, М. Селігман, С. Любомірські, М. Чікзентміхайі) [3;4;5;11;14;15;73]. Основними конструктами, які науковці використовують для дослідження є «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя», які змістово включають в себе показники благополуччя і суміжні поняття. Психологічне благополуччя вивчають як показник якості життя людини, через когнітивно-емоційну оцінку або ж самооцінку людиною власного життя, яке

виявляється в задоволеності ним загалом і окремими його сферами, у переживанні позитивних емоцій і почуттів, у відчутті реалізації власного потенціалу [2]. Суб'єктивне благополуччя розглядають через задоволеність та баланс позитивних та негативних емоцій [2].

Українські науковці та дослідники, які у своїх роботах торкаються тем благополуччя або позитивного функціонування людини, найчастіше працювали і досліджували ці питання, використовуючи існуючі концептуальні моделі та перевірені інструменти для вимірювання благополуччя (психологічного та суб'єктивного).

Поняття відповідальності – це усвідомлення суті та значення діяльності особистості, її наслідків для соціального розвитку та суспільства, тобто вчинки конкретної особи з погляду інтересів суспільства або певної групи. Це поняття характерне для філософії, соціології, педагогіки, психології, етики. Зокрема, у психології застосовується як інтегральний показник розвитку особистості, критерій її соціальної зрілості, і виражається в потребі самореалізації не себе в суспільстві, а себе для суспільства.

Дослідження відповідальності особистості здійснювалося в різних аспектах: моральному, причинному і коректувальному, у різних теоріях: психоконсультуванні та психотерапії, за допомогою різних підходів: загальнопсихологічного, онтогенетичного і професійного [29].

На думку Свечаревської В. відповідальність постає в чотирьох теоретичних вимірах: а) соціокультурне явище; б) категорія соціогуманітаристики; в) інтегральна особистісна риса; та г) принцип життєдіяльності людини та людства загалом [10].

Теоретичною основою нашого дослідження є концепції: К. Роджерса, Дж. Роттера, Е. Франкла, З. Фрейда, Е. Фрома [38;54;57]. Над проблемою відповідальної поведінки працював український науковець М.В. Савчин, особистісну відповідальність досліджувала О.Є.Гуменюк, принципи відповідальності - Г. Йонас [4;11]. За допомогою емпіричних досліджень Г.

Балл, Т. Титаренко розкриті проблеми формування відповідальності, соціальної зрілості особистості. [25;69;70].

Теоретичні і емпіричні дані проведених раніше досліджень свідчать про наявність закономірного зв'язку між суб'єктивним благополуччям і рисами особистості та її позитивними цінностями і відповідними властивостями характеру [3]. Тому важливим є дослідити взаємозв'язок між відповідальністю та психоемоційним станом особистості оскільки саме в такому напрямку дослідження не проводилось.

Мета дослідження: з'ясувати, чи існує залежність між відповідальністю людини та її психоемоційним благополуччям.

Об'єкт дослідження – психоемоційне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – психоемоційне благополуччя через призму відповідальності особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичне дослідження феномену психоемоційного благополуччя.
2. Теоретично охарактеризувати поняття відповідальності особистості.
3. Емпірично дослідити значення відповідальності особистості для її психоемоційного благополуччя.
4. Запропонувати психологічні рекомендації з розвитку психоемоційного благополуччя через корекцію відповідальності.

Методологія дослідження. Вибіркою нашого дослідження є молодь 18-35 років, через те, що саме цей період характеризується завершенням процесу самовизначення та самоприйняття та є найбільш продуктивним та ефективним для самовдосконалення. Досліджувані: переважно студенти, випускники та викладачі Національного університету «Острозька академія» у кількості 98 осіб.

Методи дослідження:

- *теоретичні методи*, а саме: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових досліджень для виокремлення психоемоційних складників благополуччя;
- *емпіричні методи*: опитування, що спрямоване на вивчення: а) мотивів відповідальної поведінки: анкета М. В. Савчина «Список мотивів відповідальної поведінки», наявного рівня відповідальності: «16-факторний опитувальник Кеттелла»; б) рівня психоемоційного благополуччя: авторський опитувальник «Психоемоційне благополуччя»;
- *математико-статистичні методи*: методи кількісної (визначення середніх величин, коефіцієнти кореляції, побудова таблиць, гістограм тощо) та якісної обробки (аналіз, систематизація, порівняння) даних для узагальнення результатів дослідження, перевірки їх об'єктивності.

Теоретична та практична значущість наукового дослідження полягає у використанні результатів дослідження при розробці навчальних матеріалів до дисципліни “Соціальна психологія”, “Геронтологія» тощо. Запропоновані психологічні рекомендації для розвитку відповідальності можна використовувати у розробці спецкурсів з психології особистості, екологічної психології, психології праці, психологічного консультування для студентів коледжів і вузів, програм додаткового навчання для фахівців, що здійснюють супровід особистості.

Новизна дослідження: *вперше* операціоналізовано поняття «психоемоційне благополуччя», розроблено опитувальник психоемоційного благополуччя українською мовою; *дістало подальшого розвитку* вивчення благополуччя людини, зокрема у його зв'язку з відповідальністю .

Апробація результатів. Результати роботи було оприлюднено на науково-практичній конференції «Сучасні дослідження у світовій науці» (MRIWS 2022), яка проходила у місті Львів 12-14 червня 2022 р. Тема тез: «Вплив відповідальності на психоемоційне благополуччя особистості» []. З теми магістерської роботи було опубліковано 1 статтю, 1 – прийнято до друку. Зокрема, у електронному науковому виданні "Студентські наукові записки

національного університету "Острозька академія". Серія "Соціогуманітарні науки". 2022 р. Вип. 1 (13) - «Проблема відповідальності у контексті саморозвитку особистості». У Науковому віснику Ужгородського національного університету. Серія: «Психологія». №3/2022 р. у співавторстві з У.І.Нікітчук на тему: «Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості».

Структура роботи. Робота включає в себе вступ, 3 розділи («Психоемоційне благополуччя: теоретичний аналіз», «Поняття відповідальності: емпіричне дослідження його значення для психоемоційного благополуччя особистості» та «Розробка програми розвитку психоемоційного благополуччя особистості»), висновок, список використаних джерел і літератури та додатки.

РОЗДІЛ 1 ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

1.1. Підходи до вивчення феномену благополуччя

Теоретичний аналіз підходів до розгляду феномену благополуччя, які використовують психологи-науковці, містить низку моментів.

По-перше, цей конструкт потребує виокремлення з суміжних конструктів, адже на тепер не існує єдиної концепції благополуччя, яка б представляла єдине визначення цього терміну і містила чіткі критерії його вимірювання.

По-друге, серед різних концептуальних моделей та підходів до розгляду феномену благополуччя науковці визнають дві основні концепції (гедоністичну та еудемоністичну). Всі інші або розвивають нові моделі в рамках кожного з них, або ж поєднуючи їх.

По-третє, існують серйозні теоретико – методологічні дискусії навколо змістового наповнення та основних складових таких понять, як «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя».

Через те, що питання створення універсальної моделі благополуччя є досить складним і достатньо суперечливим, то варто звернутися до аналізу існуючих моделей, а саме «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя».

Благополуччя цікавило людей ще у стародавні часи і тісно перепліталось чи розумілось у значенні щастя. У Нормана Бредберна читаємо про два переклади грецького слова «eudaimonia»: як «щастя», або ж як «благополуччя». У Арістотеля це – одне з найвищих благ у житті. Мислитель писав: «Якщо існує тільки якась одна довершена ціль, то вона й буде шуканим благом... . Вважається, що, перш за все, такою метою є щастя» [22].

Благополуччя було не лише ідеалом, якого прагнули досягти, але також засобом для створення та розвитку доброго суспільства. Стародавні греки вважали, що благополуччя – це чеснота. Представники конфуціанства вірили, що хороше життя буде тоді, коли кожна людина правильно й сумлінно

виконуватиме призначену для неї роль у суспільстві. Прибічники утилітаризму, зокрема Джеремі Бентам, хорошим життям вважали таке, у якому є щастя й задоволення, а бажане суспільство є таким, що збільшує задоволення для всіх людей [1]. І хоча люди впродовж тривалого часу мріяли оволодіти таємницею щасливого життя, системне емпіричне вивчення благополуччя налічує всього декілька десятиліть.

У другій половині ХХ ст., у зв'язку із зростанням інтересу до психологічного здоров'я (поряд із звичним фізичним здоров'ям), були розроблені специфічні психологічні критерії здоров'я [8]. Це спричинило появу цілого ряду досліджень різних аспектів даного виду здоров'я, і зокрема благополуччя.

Теоретичне підґрунтя для розуміння феномену психологічного благополуччя було закладено дослідженнями Н. Бредберна. Події повсякденного життя, які містять в собі радість чи розчарування, відображаються у нашій свідомості і накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекта. Те, що нас турбує, за що ми хвилюємося, накопичується у вигляді негативного афекта, а ті події, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекта. Різниця між позитивним і негативними афектами і є показником психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволеності чи незадоволеності життям [1].

Ключовим у вимірюванні цих показників було те, що вони були практично незалежні один від одного [19].

Подальшому розумінню феномена благополуччя сприяли роботи Е. Дінера [2;3;4], який впровадив поняття «суб'єктивне благополуччя». Дослідник визначив ще одну шкалу вимірювання – задоволеність життям [5], що надалі широко застосовують як стандартну для вимірювання суб'єктивного благополуччя [23]. Е. Дінер емпірично підтвердив незалежність показників Н. Бредберна та презентував нове визначення «суб'єктивне благополуччя» на відміну від просто «щастя» чи «задоволеність життям». Мова йде про когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволеності різних сфер свого життя) та

емоційну (наявність поганого та хорошого настрою) сторони самоприйняття. Суб'єктивне благополуччя, на думку автора, покликане не просто слугувати індикатором того, наскільки людина занурена у депресію чи тривогу, але й повинно демонструвати наскільки одна людина щасливіша від іншої, тобто автор зрівнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя, на думку автора, складається з трьох основних компонентів: задоволення, комплексу приємних емоцій (pleasant affect) та комплексу неприємних емоцій (unpleasant affect).

Така трикомпонентна модель стала основою для багатьох емпіричних досліджень, як Е. Дінера, так і інших дослідників, які в подальшому прийшли до чіткого розуміння, що важливо використовувати саме баланс позитивного та негативного емоційного компоненту як важливого чинника вимірювання суб'єктивного благополуччя.

Незважаючи на схожість трактувань структури психологічного благополуччя та структури суб'єктивного благополуччя, Е. Дінер вважав, що суб'єктивне благополуччя – лише компонент психологічного благополуччя, відзначаючи при цьому, що для опису останнього необхідно вводити додаткові показники [3;9].

Останні дослідження і вплив інших досліджень позитивного функціонування людини призвели до того, що Е. Дінер додав ще один компонент: задоволення у конкретній сфері життя: у праці, шлюбі, дозвіллі чи здоров'ї. Однак чітко окреслити, які сфери слід враховувати, ні Е.Дінер, ні інші дослідники не змогли.

Пізніше, погляди Н. Бредбурна та Е. Дінера Р. Раян [11] класифікував, як гедоністичний (від грец. hedone – задоволення) напрям, що визначають благополуччя головним чином у термінах «задоволеності-незадоволеності».

Інший напрям, евдемоністичний (від грец. eudaimonia – блаженство, щастя) розглядає благополуччя з позицій позитивного психологічного функціонування особистості (теорії А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюллер, Д. Бірена тощо) [18] та передбачає, що

особистісне зростання – головний і найнеобхідніший аспект благополуччя [19]. Концептуальні моделі евдемоністичного напрямку містять більше складників, ніж гедоністичні та мають значні відмінності у змістовому наповненні.

Американська дослідниця К. Ріфф стала основоположницею цього підходу [14]. Спираючись на дослідження Н. Бредберна, вона пішла в іншому напрямку і розробила власну структуру благополуччя. К. Ріфф виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя:

- самоприйняття;
- позитивні відносини з оточуючими;
- автономія;
- управління довкіллям;
- мета в житті;
- особистісне зростання.

К. Ріфф зазначає, що виділені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, в яких у різний спосіб йдеться про позитивне функціонування особистості. Наприклад, «самоприйняття» співвідноситься не тільки з поняттями «самоповага» і «самоприйняття», які введені в науковий обіг А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом і М. Яходою. Цей термін включає в себе визнання людиною своїх недоліків та переваг, що співвідноситься з концепцією індивідуації К. Юнга, а також позитивну оцінку людиною свого минулого, що описане Е.Еріксоном як частина процесу его-інтеграції [1].

Дослідниця К. Ріфф переконана, що для досягнення психологічного благополуччя замало лише задоволеності життям. На її думку, все негативне, що трапляється в людському житті може у певних випадках, навпаки, сприяти психологічному благополуччю. Людина, пройшовши певні випробування, більш осмислено сприймає своє життя, усвідомлює свої справжні прагнення і відтак вміє будувати здорові людські стосунки [14].

Науковиця заснувала новий метод психотерапії та власний діагностичний інструмент для вимірювання психологічного благополуччя – «Шкала психологічного благополуччя», яка є однією з універсальних та найпоширеніших у різних дослідженнях психологічного благополуччя.

К. Ріфф, визначає психологічне благополуччя як багатовимірне, інтегральне утворення, що пов'язане з позитивним функціонуванням людини, а не з її емоційними проявами. Насамперед, це суб'єктивне усвідомлення задоволеності життям, відчуття успішної самореалізації та наявності вміння встановлювати конструктивні зв'язки з оточуючими.

Іншими словами, концептуальна модель К. Ріфф розглядає психологічне благополуччя як результат розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні або реалізації своєї природи [1].

В евдемоністичному підході важливе місце займає теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна. На думку її авторів, ключовим є задоволення основних потреб людини, які мають в своїй основі соціальний контекст – автономія (самодетермінація), компетентність та позитивні стосунки [11]. Автономія передбачає таку поведінку людини, яка повністю узгоджується з її інтересами та не потребує контролю інших. Компетентність – це ефективна діяльність з управління середовищем. Найкраще сприяє компетентності таке середовище, у якому людина стикається з максимально складними завданнями. Позитивні стосунки означають бажання до комунікації, яка зумовлюється позитивним зворотнім зв'язком від інших [11].

Модель Р. Раяна і Е. Десі спрямована на визначення факторів, що активізують природний потенціал людини, який визначає зростання, інтеграцію і здоров'я та на дослідження чинників, що сприяють здоровому та ефективному розвитку особистості. Дана теорія спрямовує теоретичне вивчення питання психологічного благополуччя на новий рівень – метафізичний, що проявляється в осмисленні буття людини.

М. Селігман, засновник позитивної психології, розвинув свою теорію суб'єктивного благополуччя на основі поглядів Е. Дінера та визначив, що

благополуччя можна вимірювати через позитивні емоції, відданість, позитивні відносини, сенс або мету і досягнення [15]. Ця класифікація відома як PERMA, відповідно до її аббревіатури англійською мовою:

- **Positive Emotions** (позитивні емоції): позитивні емоції фундаментальні для мети людини. Але в цьому випадку задоволеність життям і щастям вже є не лише осередком позитивної психології, а - елементами благополуччя, новим фокусом позитивної психології.
- **Engagement** (залученість): будучи повністю відданими ситуації, завданням або проектам у будь-якій сфері життя, є більше шансів відчувати почуття благополуччя.
- **Relationships** (позитивні відносини): розвивати позитивні відносини з іншими людьми. Можливість обмінюватися досвідом з іншими сприяє соціальному та внутрішньому життю, і це в свою чергу позитивно впливає на добробут.
- **Meaning** (сенс, мета): вміння надавати сенсу подіям або ситуаціям дозволяє досягти особистих знань.
- **Accomplishment** (досягнення): це цілі, які мотивують людей рухатися вперед. Мова йде про виконання завдань і вміння відчувати, що у вас є визначений шлях.

Як окремі підходи виділяють також дослідження «якості життя», де благополуччя розглядається в дещо ширшому сенсі і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості (С. Любомірські, М. Чікзентміхайі та ін.) [10; 73]. Зокрема, Любомірські С. приходить до висновку, що щасливі люди досягають успіху в різних сферах свого життя саме через те, що вони щасливі. Людина, яка здатна переживати щастя має соціальну спрямованість, здатна до конструктивного вирішення конфліктів, має хороше здоров'я та імунітет.

Тривалий час, з різних причин українським психологам не було необхідності розробляти власні моделі благополуччя чи формулювати власні

конструкти, вони використовували розробки скоріше російських вчених, а ще раніше - радянських, що здавалося природнім. Тому розглянемо декілька таких підходів. Одним із перших до теоретичного осмислення поняття благополуччя звертається ще радянський дослідник Л. Куликов. Він розглядає демаркацію основних понять та компонентів концепту благополуччя, пропонуючи розділяти поняття «щастя», «задоволеності», «емоційного комфорту» і власне «благополуччя», і віддає перевагу «благополуччю» як найбільш ясно визначеному.

Благополуччя розглядається як комплексний феномен, автор зазначає, що для переживання благополуччя важливі різні складові сфери життя особистості [50]. Важливим, з погляду автора, є погляд на благополуччя не з урахуванням зовнішніх детермінант (дохід, соціальне становище тощо), а скоріш їх заломлення через внутрішні чинники: «це переживання (благополуччя) значною мірою обумовлено особливостями відносин особистості до себе, навколишнього світу і його окремим сторонам» [50, с. 480].

У цьому підході ми можемо говорити про розуміння благополуччя у гедоністичному ключі, що підтверджує опору на два компоненти благополуччя: когнітивний та емоційний. У центрі уваги виявляється суб'єктивне благополуччя як «важлива детермінанта», чим і визначається емпіричний інтерес автора – дослідження джерел емоційного дискомфорту.

Дослідження О. Ідобаєвої, російської дослідниці, спрямоване на побудову конкретної моделі формування психологічного благополуччя.

Розглядаючи особистість у розвитку і враховуючи кожен із рівнів здоров'я особистості, вона пропонує розглядати при певних умовах кожен з компонентів розвитку як можливий стимул або, навпаки, «бар'єр у розвитку». У разі позитивного розвитку ми стикаємося з «благополучною» особистістю. У разі бар'єрів розвитку - з особистістю «неблагополучною» (невротичною, дезадаптивною тощо) [41].

Е. Трошихіна та В. Манукян запропонували змістове наповнення конструкту «психоемоційне благополуччя», яке містить три «відносно

автономні блоки показників, що динамічно пов'язані між собою» [6], а саме: особистісний (на основі інтегративних компонентів психологічного благополуччя (К. Ріфф) та спрямованість на саморозвиток); когнітивно-оціночний (задоволення-незадоволення життям та сприйняття життєвої ситуації); емоційно-афективний (стійкі емоційні стани, баланс афекту і переживання щастя, тривожність) [18].

В останні роки суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя розглядають у своїх працях українські психологи – науковці (Т. Титаренко, Г. Гандзілевська, Е. Балашов, М. Савчин, Ю. Олександров, Т. Данильченко, Н. Волинець, О. Климишин, Л. Яворовська, Г. Хафізова, О. Рудоміно-Дусятська, Л. Міщиха, М. Кулеша-Любінець, В. Кравченко, О. Вернік, М. Гасюк, Г. Юрчинська, Л. Терлецька, Л. Березовська). Однак у переважній більшості використовують вже існуючі і моделі, і інструментарій для вимірювання психологічного чи суб'єктивного благополуччя в контексті дослідження інших тем.

На сучасному етапі Т. В. Данильченко працює над розробкою чинників суб'єктивного соціального благополуччя, модель якого вона розробила. Одним з найголовніших чинників є соціальне порівняння, яке впливає на адаптацію (порівняння себе з іншими) та виживання (адекватна оцінка конкурентів). Показник суб'єктивного благополуччя погіршується через постійне порівняння з іншими [34].

Ще Т. Данильченко розвиває думку про те, що благополуччя базується на порівнянні свого життя з певними суб'єктивними еталонами і нормами буття та референтними особами. І підводить підсумок, що соціальне середовище має вплив на сприйняття та трактування соціальної інформації. Стандарти, з якими людина порівнює своє життя, є віддзеркаленням того суспільства, в якому вона живе і з яким себе ототожнює.

Серед сучасних дослідників, на думку Б. Пахоля, натепер відсутнє єдине трактування понять суб'єктивного і психологічного благополуччя та

зрозумілого співвідношення між ними. Суперечки точаться і навколо того, чи відповідають ці конструкти концепту «задоволеності життям» та «щастю» [58].

Під час розгляду питання суб'єктивного благополуччя можна виокремити дві позиції: внутрішню (самосвідомість, особливості особистості) та зовнішню (умови, які можуть сприяти зростанню добробуту) [28].

Важливо врахувати, що особливістю концептуальних моделей за гедоністичним підходом є подвійність, яку демонструє поведінка людини, при чому вона може полягати у діаметрально протилежних проявах. Зокрема, людина може співчувати та допомагати іншим і жорстоко ставитись до тварин, бути справедливим і чесним в суспільних справах і застосовувати маніпуляції для власної вигоди. Прихильники гедоністичних поглядів концентрують зусилля на суб'єктивній оцінці внутрішніх переживань людини, що є зовнішнім поглядом на благополуччя і не виявляє весь спектр особистісних переживань [43].

Концептуальні моделі, за евдемоністичним підходом спираються на роль внутрішніх особистісних переживань як відповіді на зовнішні чинники у рамках реалізації дійсного Я, через самореалізацію та самоактуалізацію, особистісний розвиток, що і є рисами психологічного благополуччя.

Каргіна Н. звертає увагу на особливість, що суб'єктивне відчуття щастя й задоволеності власним життям не постійне, а залежить «від рівня самоактуалізації особистості, оскільки самоактуалізація – це суцільний процес, а рівень психологічного благополуччя є зрізом суб'єктивного переживання життєвої ситуації особистості на реальний момент часу». Таким чином цей підхід більш комплексно розкриває основну природу психологічного благополуччя: повноту самореалізації, здатність бути суб'єктом власного життя, виконувати певні соціальні ролі [44].

Отже, у гедоністичній традиції задоволення є прямою метою, а за евдемоністичною має опосередкований характер. Щоб досягти бажаного іноді слід прикласти значно більше зусиль, подолати перешкоди, страхи, пройти крізь страждання та біль і отримати значно більше задоволення. Тому

прихильники евдемоністичного напрямку сприймають страждання як невідворотну умову для досягнення цілей.

Через те, що психологічне благополуччя доцільно розглядати в динаміці, воно є ще й мотиваційним параметром особистості, «ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення» [66].

Основні підходи до покращення задоволеності життям можна поділити на прямі, які передбачають підвищення рівня задоволеності через розвиток комплексу психоемоційних реакцій для пристосування до умов життя та непрямі, що зосереджують увагу на дослідження основних характеристик стресогенних факторів з тим, щоб підняти рівень задоволеності [70].

Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, емпірично встановлено, що на особистісний ресурс психологічного благополуччя суттєво впливають існуючі реалії, а саме ступінь підтримки [66].

У науковій літературі конструкт «психоемоційне благополуччя» використовується порівняно не часто. Частіше використовують його елементи: психічне благополуччя та емоційне благополуччя.

Певний час у психологічній науці існувала думка, що основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я. І це поняття входило до базового змісту психічного здоров'я. На даному етапі розвитку науки ці поняття відокремлені. Термін «психологічне здоров'я» - це про особистість в цілому, про взаємозв'язок з вищими проявами людського духу. Це дозволяє виділити саме психологічний аспект проблеми психічного здоров'я, який існує поряд з медичним, соціологічним, філософським. Психологічне здоров'я робить людину самодостатньою [59].

Як зазначає І. Шаронова, «психічне здоров'я» стосується, окремих психічних процесів і механізмів. Так, до сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда

складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, образів уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі складові й чинники психічного здоров'я зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів [74].

Звернемося до поняття «емоційного благополуччя». У психологічній науці немає єдиного визначення поняття «емоційне благополуччя». У різних психологічних теоріях емоційне благополуччя визначається по-різному. Низка вчених визначає емоційне благополуччя особистості як «власну емоційну оцінку людиною того, як здійснюється її життя». Також емоційне благополуччя пов'язують з психологічним здоров'ям, визначаючи його як частину психологічного здоров'я. Куликов Л. визначає емоційне благополуччя як інтегральну характеристику в рамках психологічного благополуччя в цілому [50].

О. Жизномірська зазначає, що: «емоційне благополуччя особистості залежить від внутрішнього «Я» розуміння; переосмислення; впевненості у собі; стійкому прагненні відстоювати власне професійне «Я», а також і від зовнішнього «Я» розуміння, перспективного та критичного оцінювання, оптимальних умов праці, матеріальних благ тощо» [39, с. 167].

Важливо зауважити, незважаючи на те, що деякі дослідники намагаються об'єднати поняття емоційного благополуччя та емоційного здоров'я, ми вважаємо, що вони не синонімічні. Сам термін «здоров'я» зводить усі міркування до дихотомії «здоровий – хворий», що ближче швидше до категорії фізичного стану людини, і сильно звужує коло дослідження саме в психологічних науках, де далеко не завжди можна використовувати такий дихотомічний підхід. Адже навіть негативні емоції є корисними для людини. І найчастіше робота з негативними емоціями зводиться не до їх усунення, а зменшення їх впливу на емоційне благополуччя особистості. В іншому випадку ми змушені були б ставити дихотомічні ярлики на кожну людину з хронічними проблемами емоційної сторони особистості.

Деякі дослідники розглядають емоційне благополуччя як інтегральну характеристику психологічного благополуччя. Цей підхід вирізняється тим, що дозволяє здійснити інтеграцію двох напрямів психологічного благополуччя: гедоністичного та еудемоністичного.

Таким чином, розглянувши подані дослідження, ми можемо зробити кілька висновків:

Достатньо складно чітко виділити конструкти, пов'язані з вивченням благополуччя, і так само чітко охарактеризувати їх взаємозв'язок.

За змістом «суб'єктивне благополуччя» - про загальну задоволеність життям і відчуття щастя, а «психологічне благополуччя» стосується розвитку людини у контексті проблем її буття.

Оскільки плутанина в теоретичній базі призводить і до проблем діагностики благополуччя, необхідно вкрай обережно та уважно підходити до підбору діагностичного інструментарію та оцінки отриманих даних.

1.2. Досвід вимірювання благополуччя у світовій практиці.

Для того, щоб з'ясувати, що слід вважати психоемоційним благополуччям необхідно проаналізувати якими інструментами і які конкретні параметри загального благополуччя вимірюють.

Вимірювання благополуччя загалом, «суб'єктивного» та «психологічного», у світовій практиці демонструє єдність та системність цієї роботи. Показники для вимірювання індексів благополуччя можливо систематизувати у розрізі внутрішніх та зовнішніх факторів, які визначають якість життя людини [67, с.14]. Ті чинники, які залежать від інституційного середовища (економічні інститути, інститути праці та зайнятості, соціального захисту, соціальної мобільності) є зовнішніми, а ті, що містять психологічні та соціально-психологічні характеристики (як-от: особливості особистості, очікування, відчуття соціальної значущості, соціальний капітал, здоров'я, задоволеність життям) - внутрішніми. Найбільш поширеним інтегральним

інструментом вимірювання благополуччя людини є Індекс благополуччя Gallup-Healthways (Gallup-Healthways Well-being Index) [7]. Серед внутрішніх показників у ньому представлені фізичне здоров'я, суспільні відносини, відсутність депресії, а зовнішні – сукупний прибуток та статки, зайнятість та час для відпочинку. Вимірювання благополуччя відповідно до Міжнародного індексу щастя (Happy Planet Index) [67] передбачає врахування наступних категорій, які є внутрішніми ознаками суб'єктивного благополуччя, а саме: позитивна діяльність: енергійність, осмисленість, навчання, соціально позитивні дії, соціальні контакти; психічні надбання: резилієнс, самооцінка, пізнавальні можливості, емоційний інтелект та зовнішніх - міра оцінки впливу людини на навколишнє середовище та передбачена тривалість життя людини.

Рейтинг «Індексу кращого життя» теж містить показники, які можна віднести до зовнішніх і внутрішніх факторів благополуччя. Внутрішніми є здоров'я, відчуття задоволеності життям та правильне співвідношення праці та відпочинку. Зовнішніми – спільнота, рівень освіти, навколишній світ, безпека, дім, помешкання, статки, зайнятість, громадська активність.

Примітно, що внутрішні чинники різних індексів комплексної оцінки благополуччя мають спільні характеристики: здоров'я фізичне та психічне (у окремих випадках також емоційне благополуччя), позитивне сприйняття свого функціонування (суб'єктивне благополуччя), наявність соціальних контактів.

Важливим мірилом оцінки благополуччя слід назвати і Європейське соціальне дослідження, яке враховує лише внутрішні чинники благополуччя.

Так, використовуються шкали: оцінке благополуччя (міра задоволеності життям, щастя), емоційне благополуччя (відсутність депресивних розладів та надмірного хвилювання, здатність відчувати щастя, задоволення від життя і спокій), діяльнісність (ефективне вирішення завдань у процесі життєдіяльності, здоров'язбережувальна поведінка, а також віра у позитивне вирішення життєвих задач, позитивна самооцінка й лабільність), продуктивність (легкість при реалізації справ, хороший сон, енергійність, здатність збиратися для вирішення питань), соціетальне благополуччя, соціальна підтримка (вміння

отримувати і надавати допомогу) [35]. Отож, визначені у Європейському соціальному дослідженні критерії благополуччя можна віднести до широко вживаних у психологічній літературі понять: суб'єктивного та соціального благополуччя. Зокрема, суб'єктивне благополуччя у Е. Дінера передбачає задоволеність життям, переживання позитивних емоцій та відсутність негативних [5], що за своєю суттю є критеріями з оцінного та емоційного благополуччя у Європейському соціальному дослідженні. Однак, відсутність негативного афекту (за Дінером) розвинуто у відсутність тривоги та депресії, що більш об'єктивно оцінює цей критерій. А шестикомпонентна модель психологічного благополуччя К. Ріфф (самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті і особистісний розвиток [14] може відповідати наступним показникам у Європейському соціальному дослідженні: діяльнісність, соціальне благополуччя та соціальна підтримка. Тобто можна стверджувати, що у даному дослідженні за змістом є критерії і суб'єктивного, і психологічного благополуччя. Примітно, що показник енергійності з цього дослідження, не використовується у Е. Дінера та К. Ріфф.

Б. Пахоль систематизував різні підходи до ідентифікації та вимірювання суб'єктивного та психологічного благополуччя та вказав такі приклади інструментів для його дослідження: «Якість Життя» (А. Кемпбел); «Психологічне благополуччя» (Н. Бредбурн); «Шкала задоволеності життям» та «Суб'єктивне благополуччя» (Е. Дінер); «Психологічне благополуччя» (К. Ріфф); «Шкала базових психологічних потреб у стосунках» (Р. Раян і Е. Л. Десі); «Сингапурська шкала психічного благополуччя» (Ч. М. Фен); «Психологічне благополуччя» (Ю. М. Олександров); «Суб'єктивне соціальне благополуччя» (Т. В. Данильченко) [58]. І всі вони в тому чи іншому поєднанні містять показники, які зазначені вище у інтегральних дослідженнях благополуччя людини.

Серед них важливими вважаємо досвід розроблення Сингапурської шкали психічного благополуччя (Singapore Mental Wellbeing Scale – SMWEB [6]), що була побудована емпірично.

Маніфестації психічного благополуччя визначались на основі якісних методів дослідження, а саме глибинних та фокус-групових інтерв'ю за такою послідовністю:

- формування пул пунктів для прототипу SMWEB на основі відповідей досліджуваних;
- емпіричне вивчення прототипу і відбір пунктів на основі частотного розподілу відповідей досліджуваних та внутрішньої узгодженості
- вивчення очевидної валідності шкали на мультиетнічній вибірці із застосуванням індивідуальних рейтингових шкал і фокус-групового дослідження.

Так було підібрано найбільш відповідні пункти і для них досліджено внутрішню узгодженість та конструктну валідність, що включало і експлоративний факторний аналіз [6]. У результаті було отримано структуру психічного благополуччя, яка складається з п'яти факторів (самооцінка, соціальний, емоційний інтелект, резильєнс, пізнавальна ефективність).

Розглянемо детально, що входить до складу цих факторів. Маніфестації, що відносяться до шкали самооцінка: самоприйняття і відчуття самоцінності, потреба у зростанні, наявність відчуття впливу на суспільне життя, впевненість, що призначення життя – безупинний розвиток.

Прояви соціального інтелекту: відчуття своєї товариськості та дружелюбності, вміння отримувати й пропонувати допомогу, властивість ефективно взаємодіяти у сімейних стосунках, відчуття, що під силу витримати більшість труднощів.

Емоційний інтелект – це про внутрішній баланс і усвідомленість його, подяку за власне життя і можливості, які воно приносить, відчуття спокою та прийняття дійсності, відчуття відсутності депресії, усвідомлення власної духовності, задоволеності, спокою та щастя.

Вияв резилієнсу передбачає віру в хороше майбутнє, переконаність у стійкості під час життєвих викликів, криз, міцності під час стресу, опора на підтримку близького опитування.

Когнітивна ефективність у Сингапурській шкалі складається з таких маніфестацій: ясне розуміння, здатність мислити розумно та розсудливо, вміння приймати ефективні рішення, відчуття власної кмітливості.

Ворвік-Единбургська (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale – WEMWBS) шкала психічного благополуччя є ще одним з важливих інструментів для вимірювання благополуччя, яка теж емпірично обґрунтована. Її особливістю є те, що у ній враховано лише позитивні аспекти психічного здоров'я без врахування відсутності психічних порушень. А саме: віра в хороше майбутнє, відчуття власної потреби, прийняття себе, розслабленість, здатність вирішувати проблеми, ясність думок, енергійність, активна діяльність, впевненість, відчуття близьких стосунків з іншими та орієнтація на людей, спроможність мати власні переконання, цікавість до нового. Для розробки даної шкали теж застосували якісні методи дослідження, як-от експертне опитування, фокус-групове інтерв'ю. Після цього вивчали психометричні властивості шкали [16].

У даній шкалі теж враховується як позитивне відчуття, так і позитивна життєдіяльність. Різниця у кількості значимих ознак та їх сенсу; до прикладу, «емоційний інтелект», що є у Сингапурській шкалі психічного благополуччя тут відсутній. Тому логічним видається застосування саме концепту «психоемоційне благополуччя людини» і в тому числі, щоб грамотно врахувати цей чинник.

Ми не претендуємо на створення психодіагностичного інструментарію, який би об'єднав два підходи і дозволив комплексно дослідити благополуччя, а маємо вичленити певні аспекти загального благополуччя, які стосуються психічної збереженості та емоційного здоров'я, щоб перевірити доцільність вживання конструкту «психоемоційне благополуччя».

Отже, на основі здійсненого теоретичного аналізу було висунуто припущення, що компонентами психоемоційного благополуччя можуть виступати такі особистісні характеристики, як:

- відсутність депресії та тривожності;
- енергійність;
- оптимістичність;
- відчуття своєї цінності;
- самоприйняття;
- здатність переживати щастя,
- задоволення від життя і спокій;
- відчуття близькості з іншими;
- резилієнс;
- когнітивна ефективність.

За результатами аналізу досвіду вимірювання психологічного та суб'єктивного благополуччя ми прийшли до наступних висновків:

1. Основний досвід вимірювання видів благополуччя у практиці різних країн зосереджений на дослідженні інтегральних індексів оцінки благополуччя різних країн, які ми згрупували за зовнішніми та внутрішніми ознаками.

2. Ми не пропонуємо власну систему показників для вимірювання благополуччя, а виокремлюємо характеристики, які дозволять дослідити його психоемоційну складову. Для чого слід розробити опитувальник, який врахує виділені ознаки.

1.3 Зміст та розробка запитань опитувальника психоемоційного благополуччя

З метою психодіагностики аспектів загального благополуччя, які стосуються психоемоційної складової було розроблено опитувальник психоемоційного благополуччя.

До структури опитувальника психоемоційного благополуччя було включено 12 шкал, яким ми надали відповідну інтерпретацію та подаємо її у таблиці. 1.3.1.

Таблиця 1.3.1

Структура опитувальника психоемоційного благополуччя

Показники	Інтерпретація
Відсутність депресії	Відчуття відсутності в житті людини тривалого поганого настрою і безнадії, втрати інтересу до усього, чим раніше вона захоплювалась.
Відсутність тривожності	Відчуття відсутності занепокоєння і дискомфорту від тривоги, зберігається усвідомлення високої якості життя
Енергійність	Стан, при якому людина активна, рухлива, бадьора, знаходиться в центрі уваги, має багато бажань і планів, заряджає своєю енергією оточуючих
Оптимістичність	Стан, при якому людина сповнена віри у краще майбутнє, в успіх; життєрадісна, життєствердна та життєлюбна
Відчуття своєї цінності	Позитивне ставлення до себе, відчуття себе, довіра собі
Самоприйняття	Ставлення, яке людина має до себе, приймаючи свої вади та чесноти послідовно, без осуду чи докору
Здатність переживати	Відчуття щастя як особистісної реалії, що

щастя	переживається, усвідомлюється, конструюється
Задоволеність від життя	Позитивне емоційне ставлення до змістовної й змістової сторони подій і явищ життя особистості
Спокій	Стан душевної рівноваги, відсутність хвилювання, турботи про щось
Відчуття близькості з іншими	Відчуття любові і прив'язаності до інших
Резилієнс	Здатність людини впоратися зі складними життєвими обставинами та відновлюватися після труднощів чи стресу, психологічна гнучкість
Когнітивна ефективність	Висока пізнавальна здатність, при якій людина самостійна, керує своєю поведінкою і приймає рішення

Кожен показник містить по два питання. Детально показники і твердження, що їм відповідають наведено у табл. 1.3.2.

Таблиця 1.3.2

Показники психоемоційного благополуччя та тверджень, що їм відповідають

Показники	Твердження
Відсутність депресії	Маю таке відчуття, ніби перебуваю у депресії Пригніченість і втома – мої постійні супутники.
Відсутність тривожності	У мене є настільки багато страхів, що мені важко розслабитися на якийсь більш-менш тривалий час. У більшості ситуацій в житті відчуваю тривогу та занепокоєння
Енергійність	Здебільшого відчуваю себе бадьоро Зазвичай я є активною та енергійною людиною

Оптимістичність	Я з оптимізмом дивлюсь на різні ситуації. Я вірю у те, що мене чекає хороше майбутнє
Відчуття своєї цінності	Я вважаю, що можу зробити позитивний внесок у життя мого оточення (громади) Я відчуваю цінність свого життя
Самоприйняття	В цілому мені подобається мій характер Я приймаю свої позитивні і негативні риси
Здатність переживати щастя	Мені добре знайоме відчуття щастя. В цілому я – щаслива людина
Задоволеність від життя	Моє життя радує мене таким, як воно є. В моєму житті багато речей і ситуацій, від яких я отримую справжнє задоволення
Спокій	Я можу розслабитися і побути в спокої досить тривалий час. Я вмію віднайти спокій і гармонію в собі.
Відчуття близькості з іншими	У моєму житті є близькі стосунки з іншими людьми. Я можу як пропонувати допомогу, так і просити про неї у інших людей.
Резилієнс	У складних життєвих ситуаціях мені вдається проявляти стійкість. Я відчуваю, що можу впоратись з більшістю ситуацій в своєму житті
Когнітивна ефективність	Я є достатньо тямущою, кмітливою людиною Мої думки ясні і зрозумілі.

За допомогою сервісу Google-Forms було розроблено анкету опитування.

Бланк методики містить список з 24 тверджень. Респонденту необхідно висловити міру своєї згоди чи незгоди з тим або іншим твердженням за

допомогою шкали Лайкерта: від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь» (1 – повністю не погоджуюсь, 2 – не погоджуюсь, 3 – важко сказати, 4 – погоджуюсь, 5 – повністю погоджуюсь). Текст опитувальника наведений в додатку А.

Інструкція має такий зміст: «Перед вами список тверджень. Оцініть, будь ласка, ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що не має правильних або неправильних відповідей». Питання опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст відносно характеристик психоемоційного благополуччя. Наприклад, питання 2 — «В моєму житті багато речей і ситуацій, від яких я отримую справжнє задоволення» — пов'язане прямо з показником благополуччя, як «Задоволеність від життя». Якщо респондент погоджується з цим твердженням, то це свідчитиме про те, що він здатний отримувати задоволення від життя і усвідомлює це. Навпаки, твердження 6 — «Пригніченість і втома – мої постійні супутники» — має зворотний зв'язок з показником «Відсутність депресії» і висловлювання згоди у цьому випадку вказуватиме на недостатнє відчуття свідомості життя. Подібна форма опитувальника створена для того, щоб сприяти щирості респондентів при заповненні анкети. Обробка результатів передбачає підрахунок балів і їх переводу в низхідну шкалу у разі зворотного зв'язку із показником психоемоційного благополуччя. Набрані бали підсумовуються в шкали з урахуванням прямих та зворотних тверджень. Потім обчислювалась кількість балів за кожною шкалою та загалом. У підсумку можна отримати дані про показники, які потребують поліпшення, та виявити високий, середній чи низький рівень психоемоційного благополуччя досліджуваного.

Змістову відповідність конструкту психоемоційного обґрунтовано у статті «Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». Щодо інших психометричних характеристик, встановлено, що внутрішня узгодженість опитувальника, визначена на основі коефіцієнту Кронбаха, становить $\alpha = 0,9$, а отже надійність за внутрішньою узгодженістю не

спростована і ми маємо підстави очікувати відповідності вимірювання ключовим психометричним вимогам. Проте, застосування опитувальника в інших цілях, окрім як для цього дослідження, поки ще не рекомендоване, адже низка психометричних показників ще потребує вивчення, уточнення і це складає перспективу подальших досліджень.

У результаті розробки опитувальника на основі визначених показників ми прийшли до наступних висновків:

Опитувальник «Психоемоційне благополуччя» розроблений для вимірювання саме критеріїв психоемоційної складової благополуччя.

Є внутрішньо узгодженим, тому спираючись на цю перевірену психометричну вимогу, сподіваємось на надійність результатів, отриманих у ході його застосування.

Висновки до 1 розділу

Основні підходи до розуміння поняття благополуччя розвиваються у двох напрямках: евдемоністичному та гедоністичному, які науковці, або розвивають по чітко обраному вектору, або намагаються їх об'єднати.

«Психологічне благополуччя» - це про позитивну життєдіяльність особистості, зрілі стосунки з собою і з оточуючим світом, «суб'єктивне благополуччя» передбачає позитивне сприйняття усієї діяльності та задоволеність різними її сферами. А «емоційне благополуччя» стосується балансу усіх емоційних проявів людини.

Поняття психоемоційне благополуччя може бути операціоналізоване до наступних показників: відсутність депресії та тривожності; енергійність; оптимістичність; відчуття своєї цінності; самоприйняття; здатність переживати щастя, задоволення від життя і спокій; відчуття близькості з іншими; резилієнс; когнітивна ефективність.

Авторський опитувальник «Психоемоційне благополуччя» для його вимірювання є внутрішньо узгодженим і тому, ми припускаємо, що результати, отримані у ході його застосування, будуть надійними.

РОЗДІЛ 2 ПОНЯТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.

2.1. Теоретичний аналіз поняття «відповідальність» та досвіду її вимірювання у психології

Відповідальність людини є однією з найскладніших проблем у психології, яка все ще не вирішена, незважаючи на численні дослідження, присвячені цій темі. Відповідальність має значення у всіх сферах життєдіяльності людини і суспільства в цілому. Вона є одним із первинних, фундаментальних принципів людського буття та моральності.

Труднощі та делікатність даної проблеми більшою мірою зумовлена її психологічним підтекстом. Люди гранично чутливі до того, що є їх власним боргом, особистою відповідальністю та виною, без якої не існує відповідальності. Заклики до відповідальності часто сприймаються як загрозові, через невідворотність покарання, що викликає дискомфорт. І водночас відповідальність визнається соціально цінною особистісною якістю, яку обов'язково треба розвивати, формувати, виховувати.

У основному своєму значенні слово «prudence» (відповідальність) вирізняється у моральному, юридичному та політичному розумінні. У 1950-1960 роках, відповідальність розглядалася як міра покарання, як: «відповідальність за скоєне, провину». Міра покарання чи санкція є одним із складових структури відповідальності. Без міри покарання, немає відповідальності. Відповідальність – те, що дано і чого не можна уникнути. Звідси випливає, що відповідальність є насамперед певною фактичністю.

Відповідальність як предмет розгляду у філософії представлена наступними науковими роздумами. Ф. Бекон, І. Кант, Г. Сковорода, Б. Спіноза вважали поняття відповідальності та свободи взаємообумовленими; Г. Йонас

вважав відповідальність складником етичних норм та правил, Ж. Деріда тлумачив відповідальність через призму деконструктивної філософії.

У психології над темою відповідальності працювали К. Роджерс, Дж. Роттер, Е. Франкл, З. Фройд, Е. Фром, які розглядали відповідальність як основну якість особистості, яка є внутрішнім цензором поведінки людини.

К. Роджерс вивчав відповідальність в розрізі емпатії. На його думку, саме через емпатію особистість може відчувати себе особистістю, яка усвідомлено відповідає за прийняття життєвих рішень.

Дж. Роттер вважав, що самоконтроль особистості має зв'язок з відповідальністю. Одним із вимірів відповідальності, за Дж. Роттером є суб'єктивний локус контролю. Це стійка стратегія людини, що полягає у пошуку та візуалізації джерела, факторів, що впливають на її життя, та інші, пов'язані з ним процеси. Розрізняють два види локус контролю:

- зовнішній – екстернальний;
- внутрішній – інтернальний.

Суть екстернального локус контролю виражається в тому, що людина нездатна брати відповідальність за своє життя, вважає вплив зовнішніх, незалежних від нього факторів, визначальними в її житті. Інтернальний локус контролю означає, що вона шукає взаємозв'язок факторів впливу у собі, своїй поведінці, вчинках та способі мислення [38]. Дж. Роттером емпірично підтверджено, що особистості з наявним внутрішнім локусом контролю більш зреалізовані та успішні, на відміну від тих, у кого - зовнішній локус контролю.

В. Франкл, засновник індивідуальної психології, описав психологічне явище - «втеча в натовп». Воно властиве у більшості випадків тим суспільствам, де є жорсткі тоталітарні методи управління. Людина в суспільстві, де немає права голосу, свободи совісті, волевиявлення і, звичайно, права вибору, не несе відповідальності за свою діяльність. Думка, яка виходить за рамки або йде врозріз існуючій офіційній, обтяжлива для людини, змушує весь тягар відповідальності перекласти на інших [54;с.74]. Саме тому дослідник

тлумачив відповідальність як свободу. Свобода та відповідальність є двома повноцінними складниками цілісного утворення. «Особистість не завжди несе відповідальність за те, що з нею сталось, але вона несе відповідальність за своє ставлення до події. Характерною рисою формування відповідальності є пошук сенсу життя. [54, с. 229 – 239].

З. Фройд висловив свою відому думку про відповідальність, а саме: про те, що люди не прагнуть бути вільними, бо це передбачає прийняття відповідальності, яка їх лякає. Психоаналітик вважав, що «Его» (Я) діє на усвідомленому рівні та функціонує для реального прийняття дійсності, це дає особистості чинити усвідомлено та нести за це відповідальність. «Его» (Я) є контролером для «Ід» (Воно), що відповідає за підсвідомість людини. А «Супер-Его» (Над-Я) є совістю людини, її моральністю. За З. Фройдом совість є нічим іншим як здатністю брати відповідальність за свої вчинки. Отже, відповідальність складає основу усвідомленої та зрілої особистості [57].

Е. Фром розглядав відповідальність у рамках гуманістичної психології. У його вченні цей феномен розглядається у вигляді екзистенційної потреби. До прикладу, прагнення надавати підтримку та піклуватись про інших, важливих для людини живих істот є однією з базових потреб особистості. [54, с. 211 – 214].

Тлумачення поняття відповідальності неоднозначне й у сучасних психологічних дослідженнях. Відповідальність пояснюється як необхідність, обов'язок відповідати за свої вчинки та дії: «відповісти, дати відповідь, відгукнутися, звітувати». Понести відповідальність означає: «понести відплату», «понести за вчинки».

Західна психологічна наука вивчає відповідальність не як цілісне явище, а розмежовує його на окремі види. Явище відповідальності розглядається у двох основних аспектах, а саме: моральному та в аспекті причинності (когнітивному). Моральний аспект передбачає регуляцію поведінки через етичний вибір, а когнітивний – за допомогою передбачення. Відповідальність є

притаманною як зовнішнім, так і внутрішнім інстанціям та пов'язується з зовнішніми або внутрішніми детермінантами [53].

Відповідальність, на думку багатьох вчених, є складним феноменом, який характеризує особистісну та соціальну зрілість. Всі вчені вказують на те, що відповідальність має величезне значення у всіх сферах життєдіяльності людини та суспільства загалом.

Під відповідальністю розуміється також здійснюваний у різних формах контроль над діяльністю людини з погляду виконання нею прийнятих правил. Психологічною передумовою відповідальності є можливість вибору чи свідомо перевага певної лінії поведінки. Для особистості особливо важлива проблема вибору свого «Я». Тут може виникнути проблема «бути чи не бути» або «бути чи здаватися».

Для людини «бути» означає бути людиною, відстоювати свої життєві позиції та нести за них відповідальність. Вибір «здаватися» означає відмову від відповідальності.

На думку А. Жирун, відповідальність: «представляє особистісний інтеграл способу самовираження, типу активності «я», рушійних сил її активності та одночасно позиції, яку вона займає та здійснює у житті» [40].

Психологічний еквівалент відповідальності починається із твердження дитини «я сам (а)». Воно проявляється у тезах дорослої особистості: «Я знаю, що роблю», «Я маю право робити так, як я вважаю за потрібне». Тобто відповідальність є інтегралом ініціативи, бажання, обов'язку, необхідності.

І якщо активність, індивідуальність, особисте «Я» включені в систему необхідності, то відповідальність стає синонімом корисності суспільству, іншим людям, а також суспільної необхідності своєї особистості та заснованому на цій гідності.

Відповідальність як психологічна властивість особистості К. Муздибаєвим, розуміється як відповідальність соціальна. Він виділяє її суттєві ознаки: точність, пунктуальність, вірність особистості щодо виконання обов'язків, готовність відповідати за наслідки своїх дій [57, с. 19].

Відповідальність є соціальною якістю особистості, вважає Т. Алексеева. На її думку, вона ґрунтується на відносинах залежності. При цьому не тільки тоді, коли хтось перебуває в біді або не може досягти мети без твоєї участі, а також і тоді, коли ти сам вважаєш, що від твоєї праці та зусиль залежить доля спільної справи, колективу, перетворення навколишнього світу. Таким чином, відповідальність включає і міру виконання моральних вимог та правових норм [20].

На думку Ю. В. Сафіуліної, можуть бути виділені три взаємопов'язані, але різні значення поняття «відповідальність»:

- відповідальність як виконання обов'язків, які можуть бути як взяті на себе людиною самотійно, і зазначені ззовні, тобто відповідальність у цьому сенсі близька до обов'язковості, навіть старанності (виконання обов'язку) та у тимчасовому відношенні віднесена до майбутнього;
- відповідальність як «авторство» вже скоєних діянь; у цьому випадку відповідальність віднесена до минулого та пов'язана з поняттями «успіх» та «вина»;
- відповідальність як самотійність, здатність з власної ініціативи приймати на себе вирішення важких проблем; в даному випадку в понятті відсутній часовий аспект [64].

У сучасних українських теоретичних розвідках відповідальність розглядається крізь призму зрілості особистості, її свободи, самоактуалізації. До прикладу, на думку Г. Балл, важливими умовами для прийняття доленосних життєвих рішень, які в подальшому відкривають нові можливості, є наявність необхідних компетенцій та відповідальності [25; с.13].

Сучасна українська дослідниця Т. Титаренко стверджує, що людина, яка в різних, а, особливо, несприятливих умовах здатна не коритися обставинам і бути вільною, є зрілою. А достатньо оптимальний рівень домагань позитивно впливає на розвиток особистості, її зрілість та відповідальність. Тому науковця розуміє відповідальність як вільну невимушену можливість добору цілей,

способів, методів і стилів для прийняття власного усвідомленого рішення. А через те, що така свобода має тісний зв'язок з активною діяльністю особистості, то рівень відповідальності залежить від усвідомлення і прийняття соціальних наслідків своєї діяльності через вибір такого чи іншого рішення. Т. Титаренко переконана, що у такому випадку ступінь свободи повинна зростати. Таким чином, логічним видається те, що відповідальність не заперечує свободу, а є наслідком та детермінатором діяльності та поведінки, яка і визначає життєвий шлях людини [69].

Важливою для розуміння феномену психологічної відповідальності є виокремлення її типів М. Савчиним і типологія особистісної відповідальності О. Гуменюк.

За типологізацією М. Савчина структура відповідальності має шестикомпонентну модель з трьома підтипами. Типи відповідальності:

- 1) духовна;
- 2) інтегральна;
- 3) виокремлена чи вибіркова;
- 4) прагматична:
 - статусна;
- 5) невротична;
- 6) безвідповідальність:
 - псевдовідповідальність або активно захищувана безвідповідальність;
 - психопатична безвідповідальність [62].

О. Гуменюк виділяє чотири типи відповідальності:

- 1) безвідповідальність;
- 2) невідповідальність;
- 3) відповідальність;
- 4) надвідповідальність [30].

Вони репрезентують повний спектр відповідальної діяльності, від безвідповідальності до гіпервідповідальності.

Зокрема, безвідповідальність характеризують наступні особистісні риси: інтелектуальна пасивність, недобросовісність, низький рівень рефлексії життєвих ситуацій, відсутність відчуття обов'язку та внутрішньої свободи мислення і дій.

Основними ознаками невідповідальності є некритичність аналізу власних вчинків і поведінки, пізнавальна незацікавленість, неухважність і розсіяність, байдужість і конформізм, недобросовісність і ненадійність, неорганізованість та неохайність у виконанні доручених завдань, справ.

Відповідальність має наступні риси - здатність гнучкого аналізу завдання, ситуацій, можливостей, усвідомленого прийняття рішень, бажання допомогти, уболівання за справу, врівноваженість у діях і вчинках, свідоме й переважно довільне слідування загальноприйнятим нормам і цінностям.

Надвідповідальність характеризується наступними критеріями: постійний аналіз точності виконання завдань, велике бажання отримати позитивний результат у будь-якій роботі, відданість справі, добросердечність, надмірні обов'язковість, пунктуальність, вимогливість до себе [69].

Важливими для розуміння феномену відповідальності є теоретико-методологічні підходи до розгляду його структури. Над цим питанням працювала значна кількість науковців, які мали свої підходи до розгляду даного питання, які доцільно висвітлити не окремо, а систематизувавши за сутнісними ознаками. Найбільш поширена структура представлена такими компонентами: когнітивний, емоційно-мотиваційний, конативно-вольовий та морально-духовний [69].

Когнітивний компонент має такі складники:

- 1) усвідомлення особистістю самого предмета відповідальності, що неподільно пов'язане з моральною свідомістю та самосвідомістю;
- 2) інстанції відповідальності (сприйняття особистістю ролі і можливостей окремих людей чи групи контролювати, стимулювати та оцінювати її поведінку; наявність досвіду взаємодії з інстанцією);
- 3) оцінювання себе як суб'єкта відповідальної поведінки;

4) саморегулятивну функцію (характеристика соціальної пам'яті та мислення, здатності до творчості в аналізі поведінки, когнітивного стилю розв'язування проблем.

Емоційно-мотиваційний компонент передбачає прояв відповідальності через відповідні психічні стани, переживання, почуття, котрі виникають під впливом певного ставлення до прийнятих у мікросередовищі етичних норм, принципів, потреб, інтересів, готовності до певної лінії поведінки.

Конативно-вольовий компонент – це сукупність дій, учинків, завдяки яким у зовнішньому або внутрішньому плані особа реалізує предмет відповідальності чи добирає засоби для реалізації її у поведінці.

Морально-духовний: внутрішня свобода, продуктивне вірування, високі ідеали та ідеї, еталонні вчинки добра, краси, відданості, справедливості, любові тощо [71].

У процесі розвитку і наукової думки, і нових світоглядних тенденцій структурні елементи відповідальності зазнавали певних змін, доповнювались, уточнялись, переформатовувались.

Спільними компонентами відповідальності у більшості вчених є когнітивний та мотиваційний. Поведінковий компонент відповідальності трактується як власне поведінковий (Т. М. Сидорова, М. В. Савчин, О. Ю. Хатман), діяльнісний (С. М. Васильєв, І. О. Гладишева, А. Ф. Гулевська, Г. Ковальова, В. П. Максимов), поведінково-результативний (М. В. Борцова, Л. І. Дементій), динамічний і результативний компоненти (В. П. Прядеін). Емоційний складник за М. В. Борцовою, Л. І. Дементій, та В. П. Прядеїним у М. Савчина визначається як емоційно-мотиваційний. У працях окремих дослідників з'являються: вольовий та регулятивний компоненти відповідальності [71].

Відповідальність також можна розділити на зовнішню та внутрішню. Зовнішня відповідальність:

- відповідальність за виконання поставлених завдань, справ;

- відповідальність за сім'ю, дітей, перед батьками тощо;
- відповідальність перед виконанням загальноприйнятих законів та норм.

Внутрішня відповідальність:

- бути чесним із собою і завжди стежити за своїм станом, оскільки зовнішнє є відображенням нашого внутрішнього;
- завжди пам'ятати, що вибір людини може стати причиною зовнішніх проявів, які відіб'ються на житті інших людей, а то й усього суспільства загалом;
- готовність у кожному моменті відповідати за свої думки, слова, дії, вчинки та їх наслідки [65].

Доцільно зазначити про критерії прийняття особистістю відповідальності. По-перше, це поєднання необхідності з власними потребами особистості. Людина бере на себе відповідальність у процесі життєдіяльності, коли потрапляє в суперечливу ситуацію через конфлікт різних смислових рівнів. При цьому відбувається залучення механізму смислотворення під час прийняття обов'язку.

По-друге, прийняття відповідальності відбувається через здійснення людиною необхідного завдання в узгодженні зі своїми силами, і самостійно встановленими вимогами. Особистість для виконання обов'язку має володіти навичками самоконтролю та саморегуляції [24].

Оскільки, підходів до розгляду поняття відповідальності існує багато, то і досвід вимірювання можна теж згрупувати за певними ознаками. Відповідальність індивіда вимірюють за допомогою комплексу діагностичних методик:

- методики, що вимірюють відповідальність та інші властивості особистості;
- опитувальники, які містять поряд з іншими і шкалу «відповідальність». Зокрема, до таких можна віднести шкалу оцінки

суб'єктивного контролю, що широко використовується на сучасному етапі (шкала Роттера);

- психофізіологічні методи вивчення типологічних властивостей особистості, серед яких є відповідальність;

- дослідження окремих аспектів відповідальності (соціальна та особиста відповідальність; відповідальність як моральна категорія; відповідальність як дія; виховання відповідальності тощо).

У ході нашого емпіричного дослідження для визначення значення відповідальності для психоемоційного благополуччя особистості було застосовано опитувальник М. Савчина «Мотиви відповідальної поведінки». Тому, що у ньому найбільш повно застосовано увесь спектр відповідальної поведінки, що дозволяє ефективно порівняти цей параметр з основними критеріями, які ми визначили як «психоемоційного благополуччя».

Таким чином, аналізуючи вищевикладений матеріал, ми прийшли до ряду висновків:

Незалежно від трактування поняття «відповідальність», основна її сутність пов'язана з усвідомленням людиною причинно-наслідкових співвідношень між діями окремих суб'єктів та тими змінами у життєвому середовищі, які вони породжують, і які виявляються значущими як для неї самої, так й для інших членів спільноти.

Визначальною ознакою відповідальності є внутрішня готовність людини відповідати за вчинки. Тому при емпіричному дослідженні важливо діагностувати установки, диспозиції, ставлення людини до відповідальності.

2.2. Опис процедури емпіричного дослідження.

На сучасному етапі у ході емпіричних досліджень підтверджено важливість відповідальності як інтегральної характеристики особистості для ефективного вирішення життєвих завдань. Вона також обумовлює активну

соціальну поведінку особистості, потребу узгоджувати власні цілі з цілями суспільства, в якому перебуває і реалізується. Відповідно до мети нашої роботи, основне завдання полягало у з'ясуванні як корелюють чинники, які визначають психічну й емоційну складову благополуччя, з відповідальністю.

Для вивчення відповідальності ми використали «16-факторний опитувальник Кеттелла», який має показник відповідальності G та трактується через наступні характеристики: обов'язковість, дисциплінованість, організованість, сумлінність, обов'язковість, охайність, зібраність тощо. В цілому цей фактор визначає, до якої міри норми та заборони регулюють поведінку та ставлення людини.

Також доцільним у нашій роботі було використання опитувальника М. Савчина «Список мотивів відповідальної поведінки», який надає інформацію про мотиви людини чинити відповідально у тій чи іншій життєвій ситуації. Дозволяє отримати уявлення про загальний рівень відповідальності, як базового складника зрілої особистості.

Для перевірки гіпотези про доцільність виокремлення психоемоційних аспектів із загального благополуччя та визначення рівня психоемоційного благополуччя ми використали розроблений авторський опитувальник (див. Додаток Г). До нього ми включили запитання, які дозволять визначити наявність чи відсутність ознак, які характеризують основні критерії психоемоційного благополуччя у респондентів.

Для формування вибірки нам важливо було врахувати коректний віковий діапазон досліджуваних. Через те, що відповідальність є складним інтегральним утворенням зрілої особистості, а визначені аспекти психоемоційного благополуччя теж передбачають наявність певного життєвого досвіду, відтак логічним видається не брати до уваги дошкільний вік. У період навчання у школі закладаються основи відповідального ставлення до своїх обов'язків, розуміння змістового наповнення цього поняття, відбувається формування відповідальності як риси особистості. Однак розглядати школяра, у якості особистості, яка критично мислить і достатньо усвідомлено сприймає

дійсність, не логічно. До 18 років завершується процес формування власне особистості, яка проявляється у процесах самовизначення та самостійності. Через те наша вибірка охопила діапазон опитуваних молодого віку від 18 до 35 років у кількості 98 осіб; з них 70 – жіночої, а 28 – чоловічої статі. Відсотковий розподіл респондентів за віком наведено на рис 2.2.1.

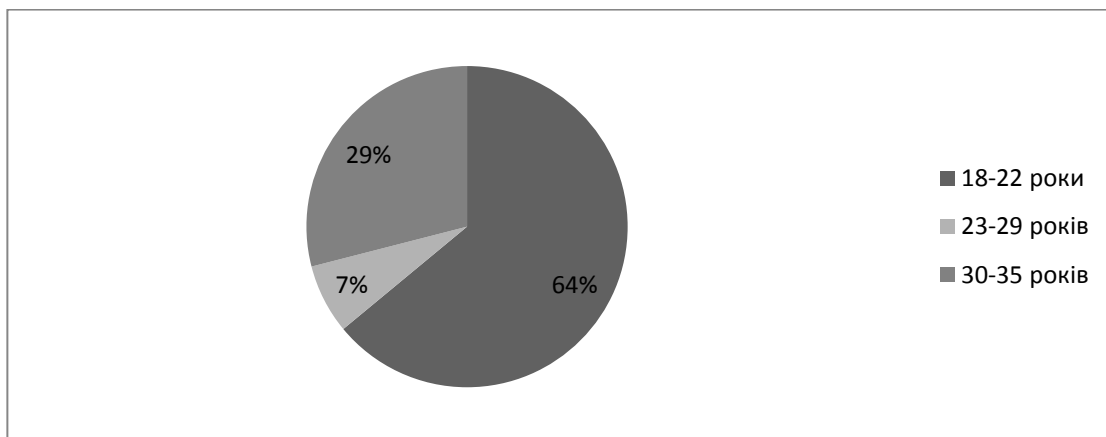


Рис. 2.2.1. Відсотковий розподіл респондентів за віком

Через електронну поштову розсилку опитуваним надсилався покликання, перейшовши за яким вони отримували бланк, розроблений за допомогою сервісу Гугл Формс, з трьома методиками: розроблена нами шкала психоемоційного благополуччя, опитувальник мотивів відповідальної поведінки М. Савчина та 16-факторний опитувальник Кеттелла (Додатки А, Б, В) .

Отже, емпіричне дослідження здійснювалося наступним чином: підбір діагностичних методик для дослідження впливу відповідальності на психоемоційне благополуччя особистості; проведення аналізу за обраними методиками; інтерпретація результатів проведеної діагностики.

2.3 Результати отриманих даних емпіричного дослідження.

Методика діагностики мотивів відповідальної поведінки (М.Савчин). У методиці наявний перелік тверджень, які згруповано у список із десяти мотивів, а саме: суспільні, морального самоствердження, самореалізації, прагматичні,

егоїстичного самоствердження, неспецифічні, самопізнання, спілкування, мотиви виховання інших та духовні.

Показники визначення мотивів відповідальної поведінки. Проаналізуємо отримані результати за методикою, що діагностувала ціннісно-смысловий компонент поведінки, а саме: внутрішні переконання, цінності, які сформовані у людини для відповідальної поведінки. Однак особистість не завжди чинить відповідально через альтруїстичні мотиви, тому важливо відслідкувати переважаючі мотиви відповідальної поведінки у молоді. Кожен з десяти визначених мотивів містив певну кількість тверджень від 3 до 10 і досліджувані вибирали один з варіантів, представлених у даній групі.

Визначено, що серед основних суспільних мотивів відповідальної поведінки молоді найбільш одностайними респонденти були при виборі мотивів самореалізації: 90% віддають перевагу варіанту відповіді «Отримую задоволення від виконання завдань, бо в них втілюю своє Я, свої здібності, знання, вміння та навички». Наступними йдуть прагматичні та мотиви виховання інших. Близько 76% опитаних зазначили, що виконують доручення, через бо мають з цього вигоду, а 71% чинить відповідально, щоб продемонструвати приклад іншим. Далі йдуть неспецифічні мотиви: 61% опитаних вказали, що дотримуються своїх обов'язків, через прагнення уникнути критики на свою адресу. Мотиви самопізнання, спілкування та духовні як переважаючі наявні у трохи більше половини опитаних. Зокрема, 57% респондентів зазначають, що, беручи на себе відповідальність, мають можливість перевірити себе, свій характер, силу волі; стверджують, що рушієм відповідальної поведінки є можливість спілкування з іншими; мають переконання, що «людина повинна творити добро, а тому завжди бути відповідальною». За кількістю виборів серед мотивів морального самоствердження переважає мотив завоювати прихильність, авторитет, щоб поважали і визнавали інші люди – 44%. Серед мотивів егоїстичного самоствердження переважає прагнення виділити себе серед інших, бути в центрі уваги - 43%, можливості продемонструвати свої переваги над іншими -

33%. Суспільні мотиви поведінки проявляються у вигляді: почуття обов'язку, потреби чинити, як цього вимагають моральні і суспільні норми, що спонукають виконувати доручення 38%, через те, що не хочеться підводити інших людей - 28%.

Отже, розподіл мотивів відповідальної поведінки у відсотках має наступну ієрархію (від найбільш значимих до найменш значимих):

- мотиви самореалізації (із захопленням втілювати у життя свої знання, уміння, здібності, отримувати задоволення від результатів діяльності, подолання перешкод, втілювати у життя свої плани) ;

- прагматичні мотиви (виконання доручень, щоб отримати винагороду, виконання завдань і доручень через покращення перспектив свого майбутнього, очікування подяки та віддачі за виконану мною роботу тощо);

- мотиви виховання інших (бажання демонструвати своєю поведінку як взірець для інших, особливо молодших, розбудити сумлінність, відповідальність тощо);

- неспецифічні мотиви (виконання взятих зобов'язань, щоб уникнути критики на свою адресу, виконання доручень інших через залежність від них);

- мотиви самопізнання (прагнення до розуміння себе, своєї суті, намагання зростати, вдосконалюватись і особистісно, і професійно);

- мотиви спілкування (бажання контактування з оточуючими, потреба у розумінні і схваленні, приналежність до певної соціальної групи тощо);

- духовні мотиви (прагнення творити добро, боротися зі злом, любити людей);

- мотиви морального самоствердження (прагнення дотримувати дані обіцянки, не скомпрометувати себе в очах інших, отримати визнання інших, завоювати їх прихильність, авторитет, визнання і повагу, показати себе з кращого боку та переконати інших у своїй відповідальності, виправдати довіру інших);

- мотиви егоїстичного самоствердження (виконання отриманих чи взятих зобов'язань, щоб мати особливий статус в колективі, демонструвати свої переваги над іншими);
- суспільні мотиви (сформоване почуття обов'язку, потреба діяти відповідно до моральних і суспільних норм).

Розподіл мотивів відповідальної поведінки представлено у відсотках від загальної кількості опитаних на рис.2.3.1.

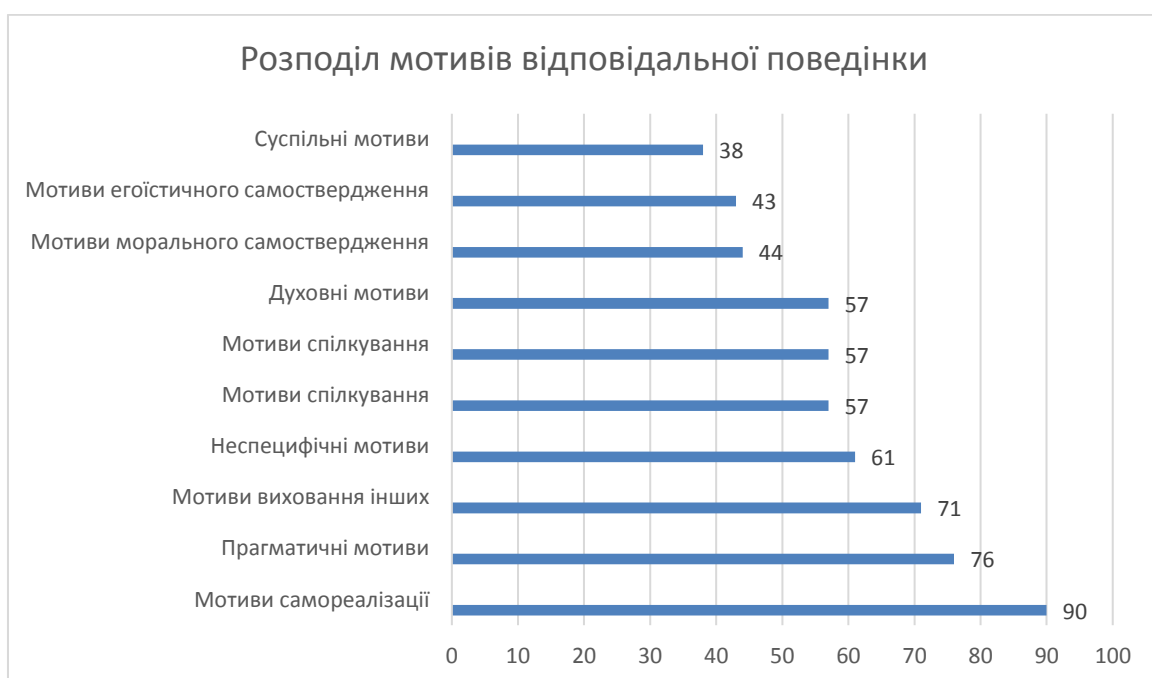


Рис. 2.3.1. Відсотковий розподіл мотивів відповідальної поведінки респондентів

Найбільш відповідальність виявлена у прагненні до самореалізації, що є внутрішнім мотивом поведінки. Найменш домінуючими у молоді є суспільні мотиви. Звертає увагу значний відсоток вибору прагматичних мотивів, коли людина керується у своїх діях вигодою для себе, а це не є її внутрішньою потребою.

Результати за авторським опитувальником.

У опитувальнику наявні твердження, які характеризують виокремлені із показників загального благополуччя ті, що вказують на психоемоційну сферу особистості і складають 12 шкал: відсутність депресії та тривожності,

енергійність, оптимістичність, відчуття своєї цінності, самоприйняття, здатність переживати щастя, задоволення від життя, спокій, відчуття близькості з іншими, резилієнс, когнітивна ефективність. Опитувані оцінювали твердження, використовуючи 5-ти бальну шкалу Лайкерта, відповідно до якої: 1- повністю не погоджуюсь, 2- погоджуюсь, 3 - важко сказати, 4 – погоджуюсь, 5 – повністю погоджуюсь. Для підвищення надійності наданих респондентами відповідей було застосовано прямі та зворотні твердження. Опрацювання результатів передбачало підрахунок балів відповідно до ключа. Кожна відповідь оцінювалась за п'ятибальною системою. За відповідь «повністю погоджуюсь» у прямих і «повністю не погоджуюсь» у зворотних твердженнях нараховується 2 бали, за відповідь «погоджуюсь» у прямих та «не погоджуюсь» у зворотних нараховується 1 бал. За відповідь «важко відповісти», «не погоджуюсь», «повністю не погоджуюсь» у прямих та «погоджуюсь», «повністю погоджуюсь» у зворотних бали не нараховуються («0»). Обраховувалась загальна кількість балів по кожній шкалі та в цілому за усі твердження. Максимальна кількість балів, що респондент міг отримати по одній шкалі становить 8, а мінімальна - 0. Відповідно максимальна кількість усього – 48 балів, мінімальна - 0.

Відповідно до результатів методики більшість респондентів (77%) виявили середній рівень психоемоційного благополуччя. Примітно, що відсутні відповіді, які б містили найменшу кількість -«0» чи найбільшу - 48. Найменша кількість балів, які отримали респонденти у ході підрахунку балів згідно з ключем - 5 балів, а найбільша - 36 балів. Розподіл рівнів у відсотковому вигляді наведено у рис. 2.3.2

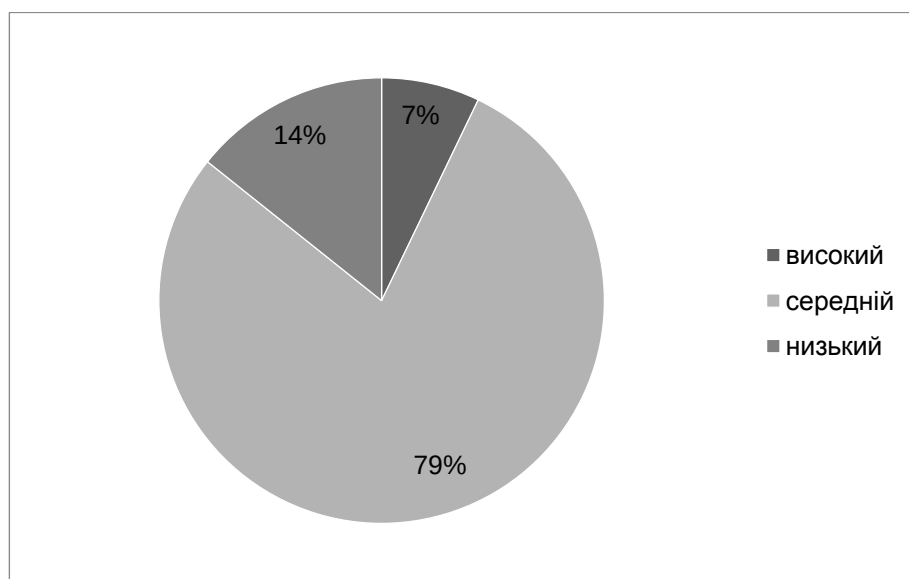


Рис.2.3.2 Розподіл у відсотках відповідей опитаних за рівнями психоемоційного благополуччя.

Важливим теж було виявити, які ж шкали «спрацювали», тобто отримали найбільшу кількість балів, а які –найменшу. Для цього ми провели обробку даних відповідно до бланку-ключа, наведеного у таблиці 2.3.1. Обробка здійснювалась за допомогою програми Microsoft Excel.

Таблиця 2.3.1

Бланк-ключ обробки даних

Шкали психоемоційного благополуччя	№ твердження
Відсутність депресії	6; 20
Відсутність тривожності	4; 13
Енергійність	1; 12
Оптимістичність	9; 16
Відчуття своєї цінності	5; 18
Самоприйняття	14; 21
Здатність переживати щастя	11; 19
Задоволеність від життя	2; 24
Спокій	7; 23
Відчуття близькості з іншими	8; 15
Резилієнс	18; 22

Когнітивна ефективність	10; 17
-------------------------	--------

Відповіді опитуваних розподілились таким чином, що найбільше вони цінують та приймають себе, вміють відчувати щастя, мають близькі стосунки з іншими та життєрадісно сприймають життя, вірять у хороше сьогодення та майбутнє. Показник «відсутність тривожності» отримав найменшу кількість балів, що свідчить про наявність тривоги, страхів за майбутнє, відчуття зниження якості життя. Дані у спадному порядку за середнім значенням по кожній шкалі надані у таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

Розподіл відповідей респондентів за середнім значенням

Показники психоемоційного благополуччя	середнє значення
Відчуття своєї цінності	1,21
Здатність переживати щастя	1,11
Відчуття близькості з іншими	1,11
Оптимістичність	1,04
Спокій	0,96
Резилієнс	0,96
Когнітивна ефективність	0,82
Задоволеність від життя	0,79
Відсутність депресії	0,79
Енергійність	0,75
Самоприйняття	0,75
Відсутність тривожності	0,70

Нас цікавило і те, у яких шкалах на твердження були максимально полярні оцінки, а у який – одностайні. Для цього ми за допомогою програми Microsoft Excel визначили стандартне відхилення у кожній шкалі і з'ясували,

що це значення найбільше знову по шкалі «відсутність тривожності», що свідчить про наявність у респондентів певного хвилювання за події, які відбуваються в їхньому житті, що відбивається негативно на його якості. Найменше розбіжностей за шкалами «здатність переживати щастя», «оптимістичність», «когнітивна ефективність», та «енергійність», що вказує на те, що молодь активна, усвідомлена, з вірою та оптимізмом сприймає навколишню дійсність. Розподіл даних у спадному порядку наведено у таблиці 2.3.3

Таблиця 2.3.3

Розподіл відповідей респондентів за стандартним відхиленням

Показники психоемоційного благополуччя	Відхилення у шкалі
Відсутність тривожності	34,65
Відсутність депресії	29,70
Відчуття близькості з іншими	24,75
Самоприйняття	24,75
Задоволеність від життя	19,80
Спокій	14,85
Резилієнс	14,85
Відчуття своєї цінності	9,90
Здатність переживати щастя	4,95
Оптимістичність	4,95
Когнітивна ефективність	4,95
Енергійність	4,95

Результати за методикою «16-факторний опитувальник» Кеттелла. Даний опитувальник містить значну кількість шкал: основних та додаткових. Для нашого дослідження важливим є показники шкали G, що виявляє нормативність поведінки, а саме: високу сумлінність (сила Над-Я) при високих

показниках та несумлінність (слабкість Над-Я). Тобто наскільки вимоги та заборони регулюють поведінку людини. При обробці даних кожному варіанту відповіді нараховувались бали за ключем (2 бали, 1 бал та 0 балів). У підсумку максимальна кількість балів за даною шкалою становить 10 балів.

Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином:

- 1-3 низький рівень;
- 4-7 середній рівень;
- 8-10 високий рівень

Відповідно до результатів опитані продемонстрували середні та високі значення фактору G (рис.2.3.2). Середнє значення – 8,5, МО – 10.

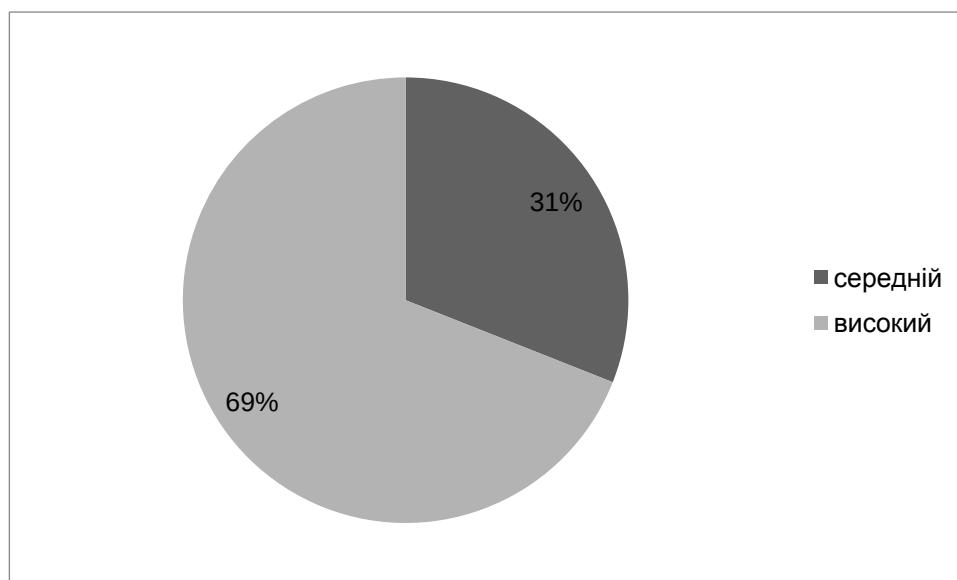


Рис.2.3.2 Розподіл у відсотках відповідей опитаних за рівнями значення фактору G.

Для 31% респондентів характерне вибіркове виконання норм та вимог прийнятих у її середовищі, У значущих для них ситуаціях вони сумлінно дотримуються правил, відповідально ставляться до виконання завдань. Формально виконують зобов'язання, коли це не відноситься до їх власних інтересів.

Відповіді більшості (69%) свідчать про те, що їх поведінка зумовлена вимогами оточуючих. Вони відповідальні, почуття обов'язку яскраво виражене.

Для визначення як відповідальність людини впливає на її психоемоційне благополуччя було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

За результатами лінійної кореляції Пірсона ми отримали $r = -0,372$, при $p < 0,03$, що свідчить про те, що зв'язок між психоемоційним благополуччям та рівнем відповідальності є статистично значимим та спостерігається помірний негативний зв'язок. Тобто, чим вищий рівень відповідальності опитаних, тим нижчий рівень психоемоційного благополуччя вони демонструють (табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

Коефіцієнти кореляції психоемоційного благополуччя і відповідальності

		Психоемоційне благополуччя
Відповідальність	Кореляція Пірсона	-,372*
	Знч.(2-сторон)	,03
	N	98

Основні висновки за результатами дослідження:

Для респондентів у цілому характерне усвідомлене дотримання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні цілі, точність, відповідальність.

Чим вищий рівень відповідальності у досліджуваних, тим менше вони відчують душевну рівновагу та здатні до переживання психоемоційного благополуччя.

Нижчі, порівняно з іншими шкалами, є результати за шкалою «Відсутність тривожності» можуть вказувати на те, що підвищена відповідальність може бути причиною підвищеної тривоги та хвилювання, що, в свою чергу, знижує загальний рівень психоемоційного стану.

Висновки до 2 розділу

Відповідальність теж не має чіткого термінологічного визначення і, або розглядається різними галузями наук, або - як аспекти інших концепцій в межах психологічної науки.

Незалежно від такого широкого діапазону використання, поняття відповідальність, це завжди про готовність дати відповідь за свої дії. Але людина чинить відповідально з різних мотивів, які важливо було визначити в нашому дослідженні.

За результатами емпіричного дослідження відповідальності виявлено загальний рівень відповідальності, який відповідає середнім (31%) та високим значенням (69%) цього показника. Серед мотивів відповідальної поведінки переважає мотив самореалізації (90%). Найменш наявними у молоді є суспільні мотиви (38%). Примітно, що досить високий відсоток вибору прагматичних мотивів (76%), коли відповідальна поведінка має корисливі мотиви.

Відповідно до результатів за опитувальником «Психоемоційне благополуччя» у 7 % респондентів виявлено високий рівень психоемоційного благополуччя, у 14% - низький. Найбільша частина респондентів (79%) мають середній рівень психоемоційного благополуччя.

Відповідно до результатів кореляційного аналізу відповідальності та психоемоційного благополуччя виявлено, що вищий рівень відповідальності спричинює зниження рівня психоемоційного благополуччя.

Це підводить до думки про те, що підвищена відповідальність може бути причиною підвищеної тривоги та хвилювання, що в свою чергу знижує загальний рівень якості життя.

Висловлюємо припущення, що корекція надмірної відповідальності дозволить знизити рівень тривожності в структурі психоемоційного благополуччя.

РОЗДІЛ III ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Методологія розробки психокорекційної програми.

Результати досліджуваних за використаними методиками: «Опитувальник психоемоційного благополуччя», «16-факторний опитувальник» (Кеттелла), «Список мотивів відповідальної поведінки» (М. Савчина) спонукали нас до розробки програми, яка б ураховувала як підвищення загального рівня психоемоційного благополуччя, так і позитивний вплив на покращення його окремих показників, зокрема «Відсутність тривожності». Оскільки цей показник отримав найнижчу кількість балів, тому особливу увагу в програмі слід приділити саме йому. До того ж дані, які ми отримали за результатами кореляційного аналізу про вплив надмірної відповідальності на зниження рівня психоемоційного благополуччя, теж переконують нас у необхідності звернути увагу на розвиток самоцінності, самоприйняття, самоповаги, своєї унікальності та неповторності тощо і таким чином позитивно вплинути на зміну цієї властивості особистості.

Тривога, хвилювання в ситуації небезпеки або невизначеності, це цілком нормальне явище. Неможливо віднайти здорову зрілу особистість, яка б не мала страху чи побоювання. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова характеристика активної діяльності особистості, яка демонструє належний рівень психоемоційного благополуччя. А от коли цей стан підвищеного хвилювання затягується, стає нав'язливою ідеєю, заважає нормальному функціонуванню, порушує відчуття задоволеності життям, з ним слід працювати.

Тривожність має яскраво виражену специфіку, яка проявляється в її джерелах, змісті, формах прояву компенсації та захисту. Тривожність є відображенням найбільш значимих соціальних потреб. У час теперішніх потрясінь багато хто в Україні відчуває значну тривогу за себе, за близьких,

майбутнє. Це і військові дії і зміна місця проживання через це, або ж погіршення звичних умов та комфорту, виконання професійних обов'язків у стабільно ненормальних умовах тощо. Причину цього явища можна зрозуміти, однак є небезпека, що підвищена тривожність може перерости у фобії, неврози, депресивні стани, які негативно впливають на якість життя людини.

У свою чергу причиною підвищення рівня тривожності може стати надмірна відповідальність. Наявність відповідальності – це показник сформованої зрілої особистості, але тоді, коли вона в нормі. При розгляді питання відповідальності природнім вважається досліджувати її відсутність, не сформованість. І більшість програм, що складаються для розвитку чи корекції тих чи інших особистісних рис чи властивостей, спрямовані на її розвиток. А перед нами стоїть завдання підібрати методи та техніки, які б дозволили дещо знизити її, привести в норму. Гіпервідповідальність — це глибоке переконання людини у тому, що саме вона є причинами та наслідками усіх явищ й життєвих ситуацій, які відбуваються у процесі її життєдіяльності. Надмірна відповідальність – це тоді, коли людина приймає зайве або усе на себе, що проявляється у контролі, критиці себе і своїх дій, звинуваченні себе, що у кінцевому результаті негативно впливає на власне «Я» та викликає ризик виснаження від систематичної напруги та тривожності.

Оскільки ми припустили, що надмірна відповідальність може бути причиною підвищеної тривожності і це негативно впливає на психоемоційне благополуччя, то доцільним вважаємо розробку психокорекційної програми для підвищення рівня психічного та емоційного благополуччя через корекцію відповідальності. При цьому враховується, що показники і благополуччя, і відповідальної поведінки містять складову соціальної взаємодії: людина повністю щаслива може бути тоді, коли в неї крім особистісних чинників є і здорові контакти з іншими. Тому програма, розроблена нами спрямована на міжособистісну взаємодію, що дозволить їй особистісно, й емоційно пізнавати один одного, вміти ефективно знімати напругу, розпізнавати та висловлювати свої емоції та почуття. Під час групової роботи через спільну діяльність та

взаємодію зазнає позитивних змін рівень психічної активності - спершу в ситуації у групі, а потім і в реальних життєвих ситуаціях. У ході групової взаємодії зміни торкаються звичних способів вирішення проблем, розширення діапазону способів саморегуляції та й підвищення відчуття власного емоційного добробуту.

Програма психокорекційного впливу побудована з урахуванням основних принципів до створення таких програм.

Принцип системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач передбачає взємозалежність різнобічного розвитку особистості та його нерівномірність, що створює умови для оптимізації розвитку сильних сторін через механізм компенсації.

Принцип єдності діагностики і корекції передбачає комплексну психологічну допомогу, для якої обов'язковим є два аспекти: детальна психологічна діагностика, що дозволить сформулювати правильні цілі програми та корекція з постійним супроводом процесу змін.

Принцип переваги корекції причинного типу, що передбачає вплив та усунення не лише симптомів, а причин, що породжують негативні явища.

Діяльнісний принцип стосується набуття нових навичок у процесі активної діяльності.

Принцип урахування особливостей особистості передбачає методи і техніки, які б сприяли утвердженню індивідуальності та унікальності.

Принцип комплексності методів психологічного впливу вказує на застосування усього наявного арсеналу засобів, методів та технік з даної теми.

Принцип зростання складності виражається у підборі завдань, які побудовані від простого до складного.

Отже, психологічна корекція у нашій програмі використовується у вигляді методу психологічного впливу, який передбачає цілеспрямований вплив на гармонійний розвиток властивостей особистості через психічні функції та процеси.

3.2. Розробка психокорекційної програми.

Мета психокорекційної програми: корекція відповідальності для підвищення психоемоційних чинників благополуччя.

Завдання програми:

- розширити діапазон використання навичок саморегуляції;
- доповнити знання учасників про власні емоції та почуття, створити умови для розвитку їх здатності безоцінного прийняття себе та інших, сформувати навички керувати емоційними реакціями та ефективним вираженням почуттів;
- сприяти кращому усвідомленню життєвої перспективи, позитивних життєвих цілей, шляхів і способів їх адекватного досягнення.

Категорія учасників: розрахована на молодь 18-35 років.

Вимоги до проведення: склад групи - 10-15 людей; участь у програмі – добровільна; група – різностатева, хоча припустимий й гомогенний склад учасників.

Місце проведення: зал для групової роботи.

Форма проведення: групові заняття.

Рекомендована частота занять: один раз у тиждень.

Кожне заняття складається із трьох частин:

1. Вступна частина (розминка).
2. Основна частина (робоча).
3. Завершення.

Психокорекційна програма передбачає проведення 10 занять по 2 академічні години (загальна тривалість 20 годин). Вступна частина й завершення зазвичай займають приблизно четверту частину всього часу заняття. Найбільшою за часом та за змістом є основна частина заняття. У вступі заняття - питання про стан учасників і одна-дві вправи для зняття напруги та налагодження позитивної атмосфери. На початку кожного заняття важливим завданням психолога є: відчувати налаштування групи, зрозуміти стан учасників,

щоб при необхідності внести зміни в план роботи на наступне заняття. Для цього можна використати наступні питання до учасників: "Як ви себе почуваєте?", "Що нового (гарного, незвичайного) трапилося за цей час?", "Назвіть одну гарну й одну погану подію, які відбулися між нашими зустрічами?", "Що запам'яталося з попереднього заняття?" і т.п. Основний блок включає базовий психокорекційний процес з методиками і техніками, які покликані реалізувати основну мету кожного заняття. Насамкінець робота стосується обговорення ключових моментів основного блоку та заключну рефлексію. Після кожного заняття важливо отримати зворотний зв'язок від учасників.

Програма психокорекційної роботи має наступну структуру:

Тема та мета заняття	Методи психокорекційної роботи	Структура
Заняття 1. Тема «Знайомство» Мета: знайомство, усвідомлене визначення учасниками свого стану.	- бесіда «Вплив на психоемоційний стан хвилювання, тривоги»; - вправи для розвитку самоусвідомлення та самоуправління власним станом	1. Знайомство, привітання. Вироблення правил групи 2. Основна частина. Теоретична довідка про темі заняття. Застосування технік відповідно до мети заняття. 3. Рефлексія . зворотний зв'язок.
Заняття 2. «У	- мозковий штурм	1. Привітання.

вирі емоцій» Мета: розвиток безоцінного сприйняття емоцій; розвиток навичок вираження власних емоцій і розуміння їх у інших людей.	«Називаємо почуття»; - вправи для формування розуміння власних емоцій та емоцій й почуттів інших	Правила роботи в групі. 2. Основна частина. Застосування технік для актуалізації власного стану. Використання технік для реалізації мети заняття. 3. Рефлексія. Зворотний зв'язок.
Заняття 3. «Я-цінний» Мета: усвідомлене прийняття себе	- бесіда « Мої уявлення про себе»; - вправи для розвитку навичок позитивної самооцінки.	1. Привітання. Правила роботи в групі. 2. Основна частина. Теоретична довідка з теми заняття. Застосування технік для реалізації мети заняття. 3. Рефлексія. Зворотний зв'язок.
Заняття 4. «Самоповага» Мета: розвиток навичок самоприйняття та самоповаги	- бесіда « Я і моя повага»; - вправи для формування навичок діагностики саморуйнівних установок	1. Привітання. Правила роботи в групі. 2. Основна частина. Теоретична довідка з теми заняття.

	та ефективної рефлексії	Застосування технік для реалізації мети заняття. 3. Рефлексія. Зворотний зв'язок.
Заняття 5. «Дві сторони власного Я» Мета: усвідомлене прийняття власних позитивних та негативних рис	- арт-терапевтичні методи (за допомогою малюнку) - вправи для трансформації негативних установок про свої риси особистості	1. Привітання. Правила роботи в групі. 2. Основна частина. Застосування технік арт-терапії (малювання) для реалізації мети заняття. 3. Рефлексія. Зворотний зв'язок.
Заняття 6. «Я і моя зрілість» Мета: формування уявлення про зрілість особистості	- бесіда «Ознаки зрілої особистості» - тест «Гіпервідповідальніст ь»	1. Привітання. Правила роботи в групі. 2. Основна частина. Теоретична довідка з теми заняття. Застосування технік для реалізації поставленої мети. 3. Рефлексія. Зворотний зв'язок.
Заняття 7. «Я і моя	- Малюнок «Моя особистість»	1. Привітання. Правила роботи в

унікальність» Мета: формування установок про власну унікальність та унікальність кожної особистості	- Вправи для формування установок про унікальність кожного	групі. 2. Основна частина. Застосування технік арт-терапії (малювання) для реалізації мети заняття. 3. Рефлексія. Зворотний зв'язок
Заняття 8. «Я керую своїм життям»	- Лист собі у майбутньому (через 10 років); - Вправи на розвиток навичок саморегуляції	1. Привітання. Правила роботи в групі. 2. Основна частина. Написання листа. Вправи для відпрацювання технік відповідно до мети заняття. 3. Рефлексія. Зворотний зв'язок
Заняття 9. «Між минулим і майбутнім» Мета: формування	- Написання «Автобіографії», самоаналіз - Складання перспективного плану	1. Привітання. Правила роботи в групі. 2. Основна частина. Написання

усвідомлення своєї життєвої перспективи, цілей, шляхів і способів їх досягнення	саморозвитку	автобіографії. Складання плану саморозвитку. 3. Рефлексія. Зворотний зв'язок.
Заняття 10. «Мої ресурси» Мета: підведення підсумків, закріплення досягнутих результатів, завершення роботи.	- Вправи для закріплення отриманих навичок	1. Привітання. Правила роботи в групі. 2. Основна частина. Використання технік відповідно до поставленої мети заняття. 3. Рефлексія. Підведення підсумків.

Висновки до 3 розділу

Програма зміцнення психоемоційного благополуччя через корекцію надмірної відповідальності впливає на основні показники психоемоційного благополуччя. У ній увага сфокусована на розвитку основних властивостей особистості таких як прийняття себе, своєї унікальності, міри своєї відповідальності з визнанням таких властивостей і в інших людей. Програма передбачає відпрацювання навичок у ході групової роботи.

Перспективою подальшої розробки програми є її емпірична апробація.

ВИСНОВКИ

У нашій кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та досліджено емпірично питання залежності психоемоційного благополуччя особистості від її відповідальності.

Завдання роботи реалізовано за такими пунктами:

У ході теоретичного дослідження феномену психоемоційного благополуччя і виявлено, що недоцільно пропонувати власний підхід до його розуміння, бо наукові дискусії та всебічний розгляд основних підходів, змістового наповнення, визначення єдиного конструкту чи формування інтегрованих характеристик для вимірювання різних аспектів благополуччя тривають. Можливо чітко окреслити два напрямки, в яких проводяться дослідження – гедоністичний та евдемоністичний та конструкти, найбільш уживані у ході цих досліджень: «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя».

Основні показники «психологічного благополуччя» стосуються позитивного функціонування особистості, а «суб'єктивне благополуччя» передбачає задоволеність основними аспектами життя і позитивне їх сприйняття.

Конструкт «психоемоційне благополуччя» було виокремлено на основі наступних характеристик: відсутність депресії та тривожності; енергійність; оптимістичність; відчуття своєї цінності; самоприйняття; здатність переживати щастя, задоволення від життя і спокій; відчуття близькості з іншими; резилієнс; когнітивна ефективність і досліджено ці параметри за допомогою авторського опитувальника «Психоемоційне благополуччя». Його надійність визначено за внутрішньою узгодженістю на основі коефіцієнту Кронбаха, яка становить $\alpha = 0,9$.

Теоретично досліджено поняття відповідальності і встановлено, що незалежно від багатоаспектності його розгляду, наявність цієї властивості

вказує на готовність особистості нести відповідь за свою діяльність. Емпірично досліджено, що високий рівень відповідальності виявлено у 69 % респондентів, а 31% - опитаних мають середній рівень. Серед мотивів відповідальної поведінки переважає мотив самореалізації (90%), а найменше спонукають діяти відповідально суспільні мотиви (38%).

Досліджувані виявили переважно середній рівень психоемоційного благополуччя (79%), високий та низький рівень у порівняно незначної частини опитаних, 7% та 14% відповідно. Найнижчі оцінки за шкалою «Відсутність тривожності» можуть свідчити про наявність хвилювання, тривоги за майбутнє і впливати на загальне відчуття якості життя. Перевірка даного припущення емпірично може стати перспективою подальших досліджень.

Рівень психоемоційного благополуччя залежить від рівня відповідальності особистості, що перевірено за коефіцієнтом кореляції Пірсона. Чим відповідальніша людина, тим складніше їй відчувати психоемоційне благополуччя. І, звернувши увагу, на нижчі результати за шкалою «Відсутність тривожності» ми висловили припущення, що причиною цього може бути надмірна відповідальність, яка і знижує загальний рівень психоемоційного благополуччя.

Результати нашого дослідження не дозволяють однозначно стверджувати, що відповідальність має велике значення для психоемоційного благополуччя людини. Було виявлений статистично значущий зв'язок, що вказує на негативний вплив відповідальної поведінки на переживання психоемоційного благополуччя. А наскільки цей вплив потужний і справді знижує загальний рівень психоемоційного добробуту, необхідно дослідити додатково за іншими шкалами опитувальника благополуччя та рівня відповідальності, що теж є перспективою подальших досліджень.

На основі отриманих емпірично результатів припускаємо, що психокорекційна програма для підвищення рівня психоемоційного благополуччя через корекцію відповідальності буде ефективною та дієвою для

покращення цих результатів. А емпірична апробація цієї програми буде перспективою нових досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p. 9 p.
2. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // J. of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 68. – P. 653–663.
3. Diener E. Subjective well-being//Psychological Bulletin. – 1984. – № 95. – P. 542–575.
4. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective Well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125 (2). – P. 276–302.
5. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin // Journal of Personality Assessment. – 1985. – № 49. – P. 71–75.
6. Fen, C. , Isa, I. , Chu, C. , Ling, C. & Ling, S. Development and Validation of a Mental Wellbeing Scale in Singapore. Psychology. 2013. № 4. P. 592-606. doi: 10.4236/psych.2013.47085
7. GallupInc., HealthwaysInc. Stateofglobal well-being. Results of the Gallup-Healthways Global well-beingindex. 2014.
8. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. – New York: Basic Books, 1958. – 136 p.
9. Lucas R.E., Diener E., Suh E. Discriminant validity of well-being measures// Journal of Personality and Social Psychology. – 1996. – № 71(3). – P. 616–628.
10. 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.
11. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being//Annual Review Psychology. – 2001. – № 52. – P. 141–166.

12. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081.
13. Ryff, C.D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // *Psychological Inquiry*. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.
14. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.
15. Seligman M.E. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // *American psychologist*, 2000. – Vol. 55. – N 1. –P. 5-14.
16. Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R. et al. Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health Qual Life Outcomes*. 2009. - № 7 (15). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15>
17. Waterman A.S. Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*. – 2008. – Vol. 3. – P. 234–252.
18. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment//*J. of Personality and Social Psychology*. – 1993. – Vol. 64. – P. 678–691.
19. Watson D. Development and validation of brief measures of positive andnegative affect: The PANAS scales / D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen // *Journal ofPersonality and Social Psychology*. – 1988. –№ 54 (6). –P. 1063–1070.
20. Алексеева Т. В. Аналіз психологічних ризиків у процесі розвитку Відповідальності студентів вищої школи: теоретичні засади / Т. В. Алексеева // Педагогічний процес: теорія і практика. - 2013. - Вип. 3. - С. 195-204.
21. Алексеєнко Т. Ф. Відповідальність особистості // *Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук. України; головний ред. В. Г. Кремень*. – К. : Юрінком Інтер.- 2008. – С. 106-107.
22. Арістотель. Нікомахова Етика / Арістотель. – Київ: Аквілон-Плюс. - 2002. – 25 с.

23. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти // І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко. – Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012. – вип. 18.- т. 20. – № 9/1. – С. 3-10.
24. Бабич М. Психолого-педагогічні засади формування відповідальності у студентів медичних коледжів// Український науковий журнал. Освіта регіону. – 2011. – № 2. – С. 373-378.
25. Балл Г.О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки / Соціальна психологія. – 2005. – №1(9). – С.13.
26. Безрукова О.А. Соціальна відповідальність в сучасному українському суспільстві: соціологічна концептуалізація та досвід емпіричного дослідження / Класич. приват. ун-т.– Запоріжжя. - 2015. – 36 с.
27. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс / Л. І. Березовська // Вісник Національного університету оборони України. - 2019. - Вип. 3. - С. 24-32.
28. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості / І. С. Горбаль // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - 2012. - Вип. 2(2). - С. 293-303.
29. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості / О. Гринів // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. - 2014. - Вип. 19(1). - С. 25-34.
30. Гуменюк О. Громадянська відповідальність у контексті політичного повсякдення // Психологія і суспільство. - 2008. - №2. - С. 65-74.
31. Гуменюк О. Психологічний аналіз громадянської відповідальності особистості // психологія і суспільство. – 2007. – №4. – С. 81-92.
32. Гурлева Т. С. Відповідальність, совість, високі життєві смисли у розвитку особистості по висхідній. Практична психологія та соціальна робота. 2013. - № 171. - С. 67–73.
33. Данильченко Т. В. Місце поняття "особистісне благополуччя" в системі категорій позитивної психології / Т. В. Данильченко // Науковий вісник

Сіверщини. Серія : Освіта. Соціальні та поведінкові науки. - 2020. - № 2. - С. 52-69.

34. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія /Т. В. Данильченко; Київ. нац. ун –т ім. Тараса Шевченка. – Чернігів: Десна Поліграф. - 2016. – 543 с.

35. Дембіцький С.С. Особливості вимірювання особистісного та соціального благополуччя в Європейському соціальному дослідженні: Український соціум. 2018. №4 (67). С. 19-34. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2018.04.019>

36. Демкова Д. Т. Феномен відповідальності як об'єкт психологічного аналізу. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. - 2014. - № 56. - С. 18 –22.

37. Джаббарова Л. В. Структура психологічного благополуччя студентської молоді / Л. В. Джаббарова // Соціально-гуманітарний вісник. - 2019. - Вип. 26-27. - С. 72-73.

38. Дмишко О. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. Наука і освіта. – 2008. – № 8-9. – С. 47-51.

39. Жизномірська О. Емоційне благополуччя особистості соціального працівника / О. Жизномірська // Social work and education. - 2020. - Vol. 7, no. 2. - С. 163-169.

40. Жирун О. А. Відповідальність як передумова соціально-психологічної трансформації майбутніх фахівців / О. А. Жирун // Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка. - 2013. - № 2. - С. 65-66.

41. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. - 2011. - №351. - С.128 - 133.

42. Йонас Г. Принцип відповідальності. У пошуках етики для технологічної цивілізації. - К.: Лібра. - 2001. - 400 с.

43. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. - 2015. - № 3. - С. 48-55.
44. Каргіна Н. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості / Н. Каргіна, В. Рубський // Психологія: реальність і перспективи. - 2020. - Вип. 14. - С. 90-96.
45. Кириллов И.О., Базовый курс позитивной психодинамической психотерапии / И.О. Кириллов. – Рига, Megapressgroup. - 2007. – 240 с.
46. Кожушко С. П. Соціальний інтелект як інтегральна властивість, що забезпечує ефективність професійної взаємодії майбутніх фахівців комерційної діяльності / С. П. Кожушко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - 2013. - Вип. 31. - С. 241-247.
47. Костенко О. Р. Аналіз психологічних аспектів дослідження відповідальності в зарубіжній і вітчизняній літературі / Психологічні науки : Зб. наук. пр. – Т. 2. – Вип. 7. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського. - 2011. – С. 176-182.
48. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.–Луцьк: РВВ “Вежа”. - 2015.– 316 с.
49. Крошка Н. П. Аналіз наукових підходів до визначення поняття відповідальності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. - 2016. - 3 (1). С. 54–58.
50. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. - СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та. - 2000. - С. 476-510.
51. Липка А. О. Архітектоніка психологічного дослідження відповідальності особистості. Науковий огляд. - 2017. - № 36. - т. 4. С.1–12.
52. Ложкін Г. В. Благополуччя особистості в системі психологічного знання / Г. В. Ложкін, К. А. Васильченко-Деружко // Габітус. - 2021. - Вип. 24(2). - С. 50-54.

53. Малигіна, Г. С. Відповідальність особистості як загальнопсихологічна проблема. Наука і освіта. - 2013. - № 7. - С. 52-55
54. Москалець В. П. Психологія особистості. Навчальний посібник / В. П. Москалець. – К.: "Центр учбової літератури". - 2013. – 262 с.
55. Неурова А. Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: Навчально-методичний посібник / А.Б. Неурова, О.С. Капінус, Т.Л. Грицевич. – Львів: НАСВ. - 2016. – 181 с.
56. Оляницька Ю. Моделі психологічного благополуччя людей похилого віку. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка : Соціальна робота. - 2017. - №2 (2). - С. 13-16.
57. Патинок О. П. Психологічні умови становлення відповідальності як якості особистості майбутнього фахівця соціальної сфери [/ О. П. Патинок // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. - 2012. - № 3-4. - С. 15-23.
58. Пахоль Є. Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. - 2017. - №1 (3). - С. 80-104.
59. Поташнюк І. В. Визначення показників психічного здоров'я і життєздатності учнів гімназії для виміру якості їх життя і психологічного благополуччя] / І. В. Поташнюк // Вісник наукових досліджень. - 2004. - № 4. - С. 90-92.
60. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя. - 2017. – 177с.
61. Руда Н. Л. Соціальний інтелект у структурі інтелекту / Н. Л. Руда // Проблеми сучасної психології. - 2013. - Вип. 21. - С. 621-629.
62. Савчин М. В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості : дис... докт. психол. наук. : 19.00.07 / М. В. Савчин ;

Інститут педагогічної і психологічної професійної освіти АПН України. – К. - 1997. – 410 с.

63. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки : Монографія. - Івано-Франківськ: Місто НВ. - 2008. -280 с.

64. Сафіулліна Ю. В. Соціально-психологічні особливості професійних установок та відповідальності особистості / Ю. В. Сафіулліна // Проблеми сучасної психології. - 2013. - № 2. - С. 42-47.

65. Свечаревська В.А. Відповідальність як предмет психологічного пізнання // Психологія і суспільство. -2012.- №1.- С. 75-82.

66. 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.

67. Соціальне благополуччя та інтегральні індекси його оцінки: метод. розроб. для викладачів до проведення практ. заняття студентів спеціальностей 222 «Медицина», 228 «Педіатрія» з дисципліни «Соціальна медицина, громадське здоров'я». Упоряд. : В. А. Огнєв, І. А. Чухно. Харків : ХНМУ. - 2020. - 20 с.

68. Тадеєва Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація / Т. В. Тадеєва // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / гол. ред. Г. Терещук ; редкол.: Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон [та ін.]. – Тернопіль - 2012. – № 3. – С. 213-221.

69. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / К.: Либідь - 2003. – 376 с.

70. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. - 2018.- №1. - С. 112-119.

71. Ушакова Т. Ю. Структурні компоненти відповідальності: теоретико-методологічний аналіз// "Наука і освіта". - 2015 - №3. – С. 106-112.

72. Фурман О. Громадянська відповідальність особистості як предмет психологічного дослідження / О. Фурман // Психологія і суспільство. - 2015. - № 1. - С. 65-91.

73. Чіксентмігаї М. Потік: психологія оптимального досвіду. Харків: Клуб сімейного дозвілля. - 2017. - 368 с.

74. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. - 2013. - Випуск 20. - С.738-747.

75. Яворовська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко // Наука і освіта. - 2014. - № 12. - С. 216-220.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Психоемоційне благополуччя»

Призначення: вивчення загального рівня психоемоційного благополуччя.

Інструкція. Перед вами список тверджень. Оцініть, будь ласка, ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням, використовуючи наступні варіанти:

- Повністю не погоджуюсь
 - Не погоджуюсь
 - Важко сказати
 - Погоджуюсь
 - Повністю погоджуюсь
1. Здебільшого відчуваю себе бадьоро
 2. В моєму житті багато речей і ситуацій, від яких я отримую справжнє задоволення
 3. Я відчуваю, що можу впоратись з більшістю ситуацій в своєму житті
 4. У більшості ситуацій в житті відчуваю тривогу та занепокоєння
 5. Я вважаю, що можу зробити позитивний внесок у життя мого оточення (громади)
 6. Пригніченість і втома – мої постійні супутники
 7. Я можу розслабитися і побути в спокої досить тривалий час
 8. У моєму житті є близькі стосунки з іншими людьми
 9. Я з оптимізмом дивлюсь на різні ситуації
 10. Я є достатньо тямуючою, кмітливою людиною
 11. Мені добре знайоме відчуття щастя
 12. Зазвичай я є активною та енергійною людиною

13. У мене є настільки багато страхів, що мені важко розслабитися на якийсь більш-менш тривалий час
14. В цілому мені подобається мій характер
15. Я можу як пропонувати допомогу, так і просити про неї у інших людей
16. Я вірю у те, що мене чекає хороше майбутнє
17. Мої думки ясні і зрозумілі.
18. Я відчуваю цінність свого життя
19. В цілому я – щаслива людина
20. Маю таке відчуття, ніби перебуваю у депресії
21. Я приймаю свої позитивні і негативні риси
22. У складних життєвих ситуаціях мені вдається проявляти стійкість.
23. Я вмію віднайти спокій і гармонію в собі
24. Моє життя радує мене таким, як воно є

Опитувальник має 12 шкал по два твердження: відсутність депресії, відсутність тривожності, енергійність, оптимістичність, відчуття своєї цінності, самоприйняття, здатність переживати щастя, задоволеність від життя, спокій, відчуття близькості з іншими, резилієнс, когнітивна ефективність.

Оцінювання варіантів відповідей:

Варіант відповіді	Пряме твердження	Зворотне твердження
повністю не погоджуюсь	0	2
не погоджуюся	0	1
важко сказати	0	0
погоджуюсь	1	0
повністю погоджуюсь	2	0

Ключ до підрахунку результатів:

Шкали психоемоційного благополуччя	№ твердження
Відсутність депресії	6; 20
Відсутність тривожності	4; 13
Енергійність	1; 12
Оптимістичність	9; 16
Відчуття своєї цінності	5; 18
Самоприйняття	14; 21
Здатність переживати щастя	11; 19
Задоволеність від життя	2; 24
Спокій	7; 23
Відчуття близькості з іншими	8; 15
Резилієнс	18; 22
Когнітивна ефективність	10; 17

Інтерпретація:

0-16 – низький рівень благополуччя (людина досить рідко відчуває себе благополучно, її здатність життєрадісно і з вірою переживати різні життєві ситуації є нестійкою та залежить не від власних установок та цінностей, а від зовнішніх впливів).

17-32 – середній рівень благополуччя (людині знайоме відчуття щастя та задоволеності власним життям, вона достатньо оптимістична та спокійно приймає себе та навколишню дійсність);

33-48- високий рівень благополуччя (людині властива потужна віра у власні можливості, активна життєва позиція, всі негативні та стресові ситуації долає з впевненістю, що вони тимчасові, любить життя і себе у цьому житті).

Методика діагностики мотивів відповідальної поведінки (М.Савчин)

Список мотивів відповідальної поведінки

1. Суспільні мотиви

1.1. Почуття обов'язку, потреба чинити, як цього вимагають моральні і суспільні норми, що спонукають виконувати доручення.

1.2. Виконую свої обов'язки тому, що для мене важлива думка оточення про рівень моєї особистої відповідальності.

1.3. Виконую свої обов'язки, доручення, щоб не підвести приятелів, колег.

1.4. Я відповідальний у житті, бо, в принципі, не хочеться підводити інших людей.

1.5. Виконую доручення, бо поважаю тих людей, котрі дають їх мені.

1.6. Не хочу підводити тих, хто очікує від мене відповідальної поведінки.

1.7. Чиню відповідально, бо розумію суспільну важливість завдань, доручень чи обов'язків.

2. Мотиви морального самоствердження

2.1. Бажання дотримати слова, не скомпрометувати себе в очах інших.

2.2. Через відповідальність заслуговуєш визнання інших людей.

2.3. Я чиню відповідально через бажання завоювати прихильність, авторитет, щоб поважали і визнавали мене інші люди.

2.4. Хочеться виправдати довіру інших.

2.5. Виконуючи доручення, зробиш щось приємне іншому.

2.6. Через відповідальне виконання завдань показуєш себе з кращого боку.

2.7. Переконаєш інших у своїй відповідальності.

2.8. Не хочеться виглядати менш відповідальним за інших.

2.9. Не хочеться виглядати безвідповідальним.

2.10. Хочеться показати свою моральну вихованість

3. Мотиви самореалізації

3.1. Зацікавлююсь завданням, бо вони відповідають моїм здібностям і вподобанням.

3.2. Отримую задоволення від результатів виконання обов'язків і доручень.

3.3. Отримую задоволення від подолання перешкод і труднощів при виконанні доручень і завдань.

3.4. Отримую задоволення від виконання завдань, бо в них втілюю своє Я, свої здібності, знання, вміння та навички.

4. Прагматичні мотиви

4.1. Виконую доручення, бо маю для себе з цього вигоду.

4.2. Виконую завдання, обов'язки, бо це працює (працюватиме в майбутньому) на мою кар'єру.

4.3. Виконую завдання, бо маю від цього матеріальну винагороду.

4.4. Виконую свої доручення, бо бажаю, щоб і до моїх прохань також ставилися відповідально.

4.5. Допоможу іншому, а він віддячить мені.

4.6. Допоможу іншому, а життя мені віддячить також.

4.7. Чинячи відповідально, я тим самим поліпшу перспективи свого майбутнього.

5. Мотиви егоїстичного самоствердження

5.1. Виконуючи доручення, я тим самим намагаюся виділити себе серед інших, бути в центрі уваги.

5.2. Маю можливість показати свої переваги над іншими.

5.3. Виконую свої обов'язки, бо боюся втратити престиж.

6. Неспецифічні мотиви

6.1. Виконую доручення, бо боюся покарання за його невиконання.

6.2. Дотримуюся своїх обов'язків, бо намагаюся уникнути критики на свою адресу.

6.3. Виконую доручення інших, бо залежний від них

7. Мотиви самопізнання

7.1. Виконуючи завдання, я переконую себе в тому, що щось можу (намагаюся повірити в себе, свої вміння, навички).

7.2. Маю можливість порівняти себе з іншими.

7.3. Маю можливість перевірити себе, свій характер, силу волі тощо.

8. Мотиви спілкування

8.1. При виконанні завдань маю можливість спілкуватися з іншими.

8.2. Серед відповідальних людей є багато друзів.

8.3. Виконую доручення, бо не хочу бути наодинці, ізольованим.

9. Мотиви виховання інших

9.1. Чиню відповідально, бо прагну показати приклад іншим.

9.2. На прикладі своєї відповідальності прагну виховувати молодших.

9.3. Хочу розбудити сумління інших.

10. Духовні мотиви

10.1. Я переконаний (на), що людина повинна творити добро, а тому завжди бути відповідальною.

10.2. Одним із обов'язків людини - це боротьба зі злом.

10.3. Любов до людей спонукає мене бути відповідальним.

10.4. Віра в Бога - це основа моєї відповідальності у житті.

Тест Кеттелла (16 RF-опитувальник)

Даний тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Він містить 105 запитань. Час дослідження коливається від 20 до 50 хвилин. Методика може застосовуватися як у групі, так і індивідуально, як у блоці з іншими методиками, так і самотійно.

Вік досліджуваного з 14 років.

Інструкція. Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

Відповідаючи на запитання, пам'ятайте такі чотири правила:

- 1) не потрібно багато часу витратити на обдумування відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку;
- 2) намагайтеся не дуже часто давати проміжні, невизначені відповіді типу "не знаю", "дещо середнє" і т.п.;
- 3) обов'язково відповідайте на всі запитання по черзі, нічого не пропускаючи;
- 4) відповідайте чесно і щиро.

Тестовий матеріал

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше,

- а) так;
- в) важко відповісти;
- с) ні.

2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:

- а) бандитом;
- в) святим;
- с) хмарою.

4. Коли я лягаю спати, я:

- а) засинаю швидко;
- в) засинаю не дуже швидко;
- с) засинаю з труднощами.

5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:

- а) пропустити вперед більшість машин;
- в) не знаю;
- с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.

6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу,

- а) вірно;
- в) важко сказати;
- с) невірно.

8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

9. Я б скоріш за все займався:

- а) фехтуванням і танцями;

- в) важко сказати;
- с) боротьбою і баскетболом.

10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями,

- а) завжди;
- в) іноді;
- с) рідко.

12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

13. Якщо мені хто-небудь нагрубіє, я можу швидко забути про це.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чийсь допомоги.

- а) вірно;

- в) іноді;
- с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей,

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:

- а) моїм хорошим друзям;
- в) не знаю;
- с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це:

- а) недбалий;
- в) старанний;
- с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно,

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:

- а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти;
- в) важко відповісти;
- с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

24. Я думаю, що:

- а) не все треба робити однаково ретельно;
- в) важко сказати;
- с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання),

- а) так;
- в) можливо;
- с) ні.

26. Мої друзі частіше:

- а) радяться зі мною;
- в) роблять те й інше порівну;
- с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волію зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

28. Мені подобається товариш:

- а) інтереси якого мають діловий і практичний характер;
- в) не знаю;

с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:

- а) грі в шахи;
- в) важко сказати;
- с) грі в городки.

32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

35. Мені буває важко визнати, що я неправий,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

36. На підприємстві мені було б цікавіше:

- а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві;
- в) важко сказати;
- с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.

37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?

- а) кішка;
- в) близько;
- с) сонце.

38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:

- а) дратує мене;
- в) трохи непокоїть;
- с) не турбує мене зовсім.

39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:

- а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів;
- в) не знаю;
- с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене:

- а) важка робота;
- в) не знаю;
- с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.

- а) так;
- в) іноді;

с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був:

а) спокійним і любив залишатися один;

в) не знаю;

с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.

а) так;

в) важко сказати;

с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.

а) вірно;

в) важко відповісти;

с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

47. Я ніколи не відчуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати,

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся:

- а) маршами у виконанні військових оркестрів;
- в) не знаю;
- с) скрипічним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:

- а) у селі з одним або двома товаришами;
- в) важко сказати;
- с) очолити групу в туристичному таборі.

50. Зусилля, витрачені на складання планів:

- а) ніколи не зайві;
- в) важко сказати;
- с) не варті цього.

51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими,

- а) завжди;
- в) іноді;
- с) рідко.

53. Я волів би скоріше працювати:

- а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них;
- в) важко відповісти;
- с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.

54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:

- а) до лісу;
- в) до рослин;
- с) до листя.

55. Те, що я роблю, у мене не виходить:

- а) рідко;
- в) іноді;
- с) часто.

56. В більшості справ я:

- а) надам перевагу ризику;
- в) не знаю;
- с) волію діяти напевно.

57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю,

- а) скоріше це так;
- в) не знаю;
- с) думаю, що ні.

58. Мені більше подобається людина:

- а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
- в) важко сказати;
- с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.

59. Я приймаю рішення:

- а) швидше, ніж інші люди;
- в) не знаю;
- с) повільніше, ніж більшість людей.

60. На мене велике враження справляють:

- а) майстерність та витонченість;
- в) важко сказати;
- с) сила і міць.

61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,

- а) так;
- в) інколи;

с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

63. Я волію:

а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам;

в) важко відповісти;

с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

65. У скільні роки я здебільшого отримував знання:

а) на уроках;

в) важко сказати;

с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності,

а) вірно;

в) іноді;

с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:

а) зайнятися іншим питанням;

в) важко відповісти;

с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це:

- а) 10;
- в) 5;
- с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,

- а) вірно;
- в) важко сказати;
- с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

- а) брати участь у цікавій розмові;
- в) важко відповісти;
- с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з:

- а) Колумбом;
- в) не знаю;
- с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би:

- а) оформлювати вітрини;
- в) не знаю;
- с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

- а) так;

- в) важко сказати;
- с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:

- а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";
- в) не знаю;
- с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:

- а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань;
- в) не знаю;
- с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,

- а) часто;
- в) іноді;
- с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:

- а) відстає;
- в) іде правильно;
- с) спішить.

89. Мені буває нудно:

- а) часто;
- в) іноді;
- с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

92. Вдома у вільний час я:

- а) розмовляю і відпочиваю;
- в) важко відповісти;
- с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.

- а) так;

- в) іноді;
- с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.

- а) так, у більшості випадків;
- в) іноді;
- с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати:

- а) натуралістом і працювати з рослинами;
- в) не знаю;
- с) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ,

- а) так;
- в) важко сказати;

с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм:

- а) де потрібно грати в команді або мати партнера;
- в) не знаю;
- с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?

- а) думати;
- в) бачити;
- с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?

- а) двоюрідним братом;
- в) племінником;
- с) дядьком.

Заняття 1. Тема «Знайомство»

Мета: знайомство, усвідомлене визначення учасниками свого стану.

1. Знайомство, привітання. Вироблення правил групи.

Вправа для знайомства чи привітання учасників.

Слово психолога: «Нас чекає велика спільна робота, а тому потрібно познайомитися й запам'ятати імена один одного. Тут ми маємо унікальну можливість, яка не можлива в реальному житті, - обрати собі ім'я. Адже часто буває: комусь не дуже подобається ім'я, яке обрали батьки; когось не влаштовує форма звернення, звична для оточуючих, скажімо, всі звуть дівчину Ленка, а їй хочеться, щоб до неї зверталися «Лєночка» або «Лєнуля». Є люди, які в дитинстві мали цікаву кличку і були б не проти, щоб і зараз в неформальній ситуації до них зверталися саме так. У вас є тридцять секунд для того, щоб подумати і вибрати для себе ігрове ім'я. Всі інші члени групи і ведучий протягом всієї спільної роботи будуть звертатися до вас тільки так.

А тепер назвемось один одному. Зробимо це так, щоб відразу і запам'ятати всі ігрові імена. Наше представлення буде організовано таким чином: перший учасник називає своє ім'я, другий - ім'я попереднього і своє, третій - імена двох попередніх і своє і т.д. Останній, таким чином, повинен назвати імена всіх членів групи, що сидять перед ним. Записувати імена не можна - тільки запам'ятовувати. Ця процедура називається «Бараняча голова». Чому? Якщо ви, називаючи своїх партнерів, забули чиєсь ім'я, то вимовляєте «бараняча голова», звичайно, маючи на увазі себе, а не того, кого забули. Додаткова умова - називаючи ім'я людини, обов'язково подивитися йому в очі.

Вироблення правил групи за допомогою мозкового штурму. Слід записати всі правила на дошці або аркуші ватману.

1. Закон «нуль-нуль» (про пунктуальність).

2. Право піднятої руки: висловлюються по черзі, коли один говорить, інші мовчки слухають і, перш ніж узяти слово, піднімають руку.

3. Без оцінок: приймаються різні точки зору, ніхто один одного не оцінює, обговорюємо тільки дії: критика повинна бути конструктивною.

4. Конфіденційність: те, що відбувається на занятті, залишається між учасниками.

5. Правило «Стоп»: якщо обговорення якогось особистого досвіду учасників стає неприємним, той, чий досвід обговорюється, може закрити тему, сказавши «Стоп».

6. Активність: частіше за все, ті, хто проявляють активність на заняттях, набувають після закінчення курсу більше, ніж ті, хто був пасивний на заняттях.

Основна частина.

Повідомлення теми і мети заняття.

Мета: усвідомлене визначення учасниками свого стану.

Повідомлення про тривогу та її вплив на стан особистості.

«Тривожність – це психічний стан хвилювання, емоційної напруги, настороженості, підвищеної вразливості при ускладненнях, хвилювання, душевного дискомфорту, недооцінювання себе, загостреного почуття провини, перебування у стані постійного очікування небезпеки або загрози особистісним межам.

Тривожність виконує захисну (уберігає від небезпеки) та мотиваційну функції (стимулює особистість до дії). Наявність оптимального рівня тривожності є необхідним чинником для ефективної адаптації до дійсності (мобілізуюча тривога). Занадто високий рівень розцінюється як дезадаптивна реакція.

Питання для обговорення:

1. Як виглядає тривожна людина ? (Червоне або бліде обличчя, тремтячий голос, холодні пітні руки, напруга).

2. Які фізіологічні зміни, на вашу думку. Відбуваються в її організмі? (Підвищене серцебиття і часте дихання, сухість у роті, тремтячі руки та ноги, неприємні відчуття в голові).

Вправа «4 квадрата психології свідомості». Вправи на самопізнання «чотири квадрата» допоможе краще усвідомити свою сутність, знайти позитивні і негативні якості, достоїнства. Для цього психологічного тесту знадобиться аркуш паперу, його потрібно розділити на чотири частини, у формі квадрата. У кутку кожного квадрата необхідно поставити цифри від 1 до 4. У першому квадраті потрібно написати 5 власних позитивних якостей у вигляді одного слова або речення. У третьому квадраті (під першим) потрібно написати власні негативні якості.

Потрібно бути щирим, оскільки дана таблиця створюється виключно для вас. Після перегляду переліку негативних якостей їх потрібно переформулювати на позитивні і записати другий квадрат. Наприклад, описати, що “жадібний” означає дбайливий, що з’являється можливість витратити гроші на важливі речі.

Після цього, прочитайте перелік позитивних якостей з квадрата № 1, переробіть їх на негативні, запишіть їх у четвертий квадрат. Після того, як всі квадрати будуть заповнені, прикрийте квадрати № 3, 4 і прочитайте свої якості з квадратів № 1, 2.

Після, важливо поглянути на всі чотири заповнені квадрати і зробити висновок, що одні і ті ж характеристики описані з позитивної і негативної сторони. Те, що для нас є хорошим, для інших може виявитися поганим. Краще розвивати свої якості, які подобаються, а також можуть послужити на майбутнє.

Рефлексія.

Зворотний зв'язок.

Заняття 2. «У вирі емоцій»

Мета: розвиток безоцінного сприйняття емоцій; розвиток навичок вираження власних емоцій і розуміння їх у інших людей.

Привітання.

Правила роботи в групі.

Вправа «Називаємо почуття».

Мета: збагачення словника емоцій в учасників.

Інструкція: Давайте подивимося, хто може назвати більше слів, що позначають різні почуття.

Можна проводити цю вправу як змагання між двома командами або ж, як загальногруповий «мозковий штурм». Результат роботи групи - аркуш ватману з написаними на ньому словами можна використовувати протягом усього заняття. У ході роботи в цей список можна вносити нові слова - це словник, який відбиває емоційний досвід групи.

Обговорення: Яке з названих почуттів тобі подобається найбільше? Яке, по-твоєму, саме неприємне відчуття? Яке з названих почуттів знайоме тобі краще (гірше), ніж інші?

Основна частина

Вправа «Шурум-бурума».

Мета: навчитися виражати емоції, познайомитися з емоціями. Психолог пропонує загадати почуття, а потім тільки за допомогою інтонації, відвернувшись від кола і, вимовляючи тільки слова «Шурум-бурума», показати задумане ними почуття.

Вправа «Паперові м'ячики (сніжки)».

Мета: емоційна розрядка, зняття психоемоційного напруження.

Матеріали: старі газети або щось подібне; клейка стрічка, якою можна буде позначити лінію, що розділяє дві команди.

Інструкція: - Візьміть кожен за великий лист газети, як слід зімніть його і зробіть з нього хороший, досить щільний м'ячик. Тепер об'єднайтесь, будь ласка, в дві команди, і нехай кожна вишикується в лінію так, щоб відстань між

командами становила приблизно чотири метри. За моєю командою ви почнете кидати м'ячі у бік суперника. Гравці кожної команди прагнуть якомога швидше закинути м'ячі, які опинилися на їхньому боці, на бік противника. Почувши команду «Стоп!», вам треба буде припинити кидатися м'ячами. Виграє та команда, на чий стороні виявилось менше м'ячів. І не перебігайте, будь ласка, за розділову лінію.

Рефлексія.

Зворотний зв'язок.

Заняття 3. «Я-цінний»

Мета: усвідомлене прийняття себе.

Привітання.

Вправа «Привіт».

Мета: встановлення довірливих стосунків перед роботою.

Інструкція: учасникам пропонується привітатися різними способами. Очіма, ліктями, стегнами, носами. Аналіз: Які відчуття виникли? Чи було вам комфортно? Чим викликано?

Бесіда «Мої уявлення про себе»

Поняття «Я-концепція» з'явилося у науковому вжитку на межі XIX-XX ст. у зв'язку з уявленням про духовну природу людини як суб'єкта, який пізнає, і суб'єкта якого пізнають.

Американський психолог У. Джемс у книзі «Принципи психології» (1890) перший запропонував ідею «Я-концепції» і зробив істотний внесок у її розвиток.

1. «Я» - реальне - це самонастанови, котрі пов'язані з тим, як людина сприймає свої актуальні здібності, ролі, соціальний статус, якими вона фактично володіє. Це уявлення про себе у теперішньому.

2. «Я» - ідеальне - уявлення про те, якими якостями, властивостями людина хотіла б володіти, орієнтуючись на моральні норми.

Відмінність між «Я»- реальним та «Я»- ідеальним - це важливе джерело розвитку. Між ними виникають суперечності.

Вправи «Чарівна рука».

Мета: розвиток навичок позитивної самооцінки.

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

Обговорення: Що нового ти дізнався про себе? Акцент при обговоренні ставиться на тому, що є частка правди про нас і в тому, як ми себе сприймаємо, і в тому, як бачать нас інші люди.

Вправа «Чарівна крамниця».

Мета: дослідити свою власну значущість, визначаючи свої цінні особисті якості. Учасники можуть зосередитися на уявленні про себе, про свої особливості і на аналізі та розмірковуванні, що б їм хотілося змінити. Вправа дозволяє прийти до думки: щоб придбати щось нове, нам завжди доводиться платити. Також учасники можуть задуматися про суттєві для них життєві цілі.

Інструкція: - Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть можливість подивитися на самих себе. Влаштуйтеся зручніше. Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть, повністю розслабтеся. Уявіть собі, що ви йдете по вузькій стежці через ліс. Уявіть природу, що оточує. Озирніться навколо. Похмуро або світло навколо? Що ви чуєте? Які запахи ви відчуваєте? Що ви відчуваєте? Раптово стежка повертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите всередину. Ви бачите полиці, коробки. Усюди стоять ємності, банки, коробки. Це - стара крамниця, причому чарівна. Тепер уявіть, що я - продавець цієї крамниці. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси характеру, здібності - все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожну якість, ваше бажання, ви повинні віддати що-небудь, іншу якість або від чогось

відмовитися. Той, хто побажає скористатися чарівної лавкою, може підійти до мене і сказати, чого він хоче. Але повинен вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хто-небудь з групи захоче придбати цю якість, здатність, уміння, те, що віддається, або якщо мені, господарю лавки, здасться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, уміння. Через деякий час до мене може підійти наступний член групи. На закінчення ми обговоримо, що кожен з нас пережив.

Рефлексія.

Зворотний зв'язок.

Заняття 4. «Самоповага»

Мета: розвиток навичок самоприйняття та самоповаги.

Привітання. Правила роботи в групі.

Основна частина.

Важливим чинником формування самоповаги є рівень вимог до себе. Деяке співвідношення фактичних досягнень до поставленим цілям. Цілі частіше ставляться людиною, спираючись на передбачувані можливості. Це і є рівень домагань.

Психологи виділяють три основних рівня самоповаги

- Висока ступінь — це рівень, який дозволяє жити за своїм внутрішнім розумінням правильного стану речей. Індивідуум не буде чекати «благословення» з боку перед прийняттям важливого рішення.
 - Він знає, чого хоче, тому ставить амбітні цілі і наполегливо намагається їх досягти. Високий рівень самоповаги — це той фактор, який сприяє активній самореалізації і отриманню бажаного результату.
 - Людей з таким рівнем самоповаги теж можуть чекати невдачі і неприємності. Але ставлення до ситуації буде раціональним. Буде проведена робота над помилками і продовжена фаза активних дій.
- Середній рівень — це такий шар самоповаги, який властивий більшості людей. Людина знає, що потрібно робити, щоб бути щасливим і

успішним. При цьому часто на його думку впливають суспільні рамки. Що в свою чергу, впливає на розуміння дійсності бажань.

- Індивід може жертвувати своїми інтересами в інтересах чужих потреб. Але намагається також перебувати у рівновазі зі своїми правилами і правилами соціуму.

- Низький рівень самоповаги несе в собі невміння розставляти пріоритети, шукати можливості для розвитку і проявляти свої можливості.

- Людина боїться думки інших і можливого засудження з боку. Він не шукає можливості і не розвиває свої таланти. Часто шукає виправдання, навіть це робити не варто, або чому він не зможе цього зробити.

- Постановка цілей відбувається, але для переходу до активної фази дій немає. У суспільстві індивід проявляє себе не з кращого боку, часто буває агресивним або дратівливим.

Вправа «Скарбничка образ».

Мета: усвідомити неефективність накопичених образ, підвищити рефлексивність, поліпшити уявлення про себе.

Учасникам пропонується намалювати скарбничку і помістити у неї всі образи, які вони пережили до сьогоднішнього дня. Після цього проводиться обговорення: Що з цим робити? Ведучий говорить про неефективність накопичення образ, про жалість до себе як про одну з найгірших звичок. Всі вирішують, що зробити зі скарбничкою. Ведучий пропонує розірвати і спалити. Проводиться ритуал спалювання образ.

Обговорення: Що робити з поточними образами? Ще раз підкреслюється, що вміння виразити образу важливо для самого себе, нині є рішенням проблеми, так само як і злість і інші агресивні форми.

Вправа «Я відчуваю себе добре».

Мета: навчити входженню в ресурсний стан.

Ведучий (завдання адресоване кожному члену групи). Назви 5 ситуацій, які викликають відчуття, що вам добре, відтворіть їх в уяві, запам'ятайте почуття, які при цьому виникають, уявіть, що ви кладете їх у таке місце, звідки

зможете дістати, коли забажаєте. Намалюй, куди ти їх поклав. Коротке обговорення.

Вправа «Аукціон».

Мета: навчити долати поганий настрій.

Учасники, як на аукціоні, пропонують якомога більше ситуацій, що допомагають впоратися з поганим настроєм. Всі способи фіксуються на дошці.

Обговорення: Які способи найбільш доречні? Які безпечні? Які слід вибрати?

Вправа «Вгору по веселці».

Мета: навчити входженню в ресурсний стан.

Учасників просять встати, закрити очі, зробити глибокий вдих і уявити, що разом з цим вдихом вони злітають вгору по веселці, а видихаючи, з'їжджають вниз. Повторити 2 рази. Вправа повторюється з відкритими очима, а кількість повторень збільшується до 7 разів.

Обговорення: Як користуватися своїм ресурсним станом? Ведучий повинен переконатися, що учасники заняття зрозуміли, що тепер вони зможуть впоратися зі своїми проблемами за допомогою власних ресурсів.

Рефлексія.

Зворотний зв'язок.

Заняття 5. «Дві сторони власного Я»

Мета: усвідомлене прийняття власних позитивних та негативних рис.

Привітання.

Вправа «Сигнал».

Мета: приготуватися до подальшої роботи, підвищити почуття приналежності до групи.

Учасники стоять у колі, досить близько і тримаються ззаду за руки. Хтось, легко стискаючи руку, посилає сигнал у вигляді послідовності швидких або більш довгих стиснень. Сигнал передається по колу, поки не

повернеться до автора. У вигляді ускладнення можна посилати кілька сигналів одночасно, в одну або в різні боки руху.

Правила роботи в групі.

Основна частина.

Учасникам запропоновано намалювати відображення (малюнок) своєї особистості. Наступним етапом було проведення аналізу цих малюнків. Кожному учаснику було запропоновано проаналізувати свою роботу, а саме: розглянути свій малюнок, описати почуття та думки, що виникають в процесі споглядання, пояснити використання того чи іншого художнього матеріалу. Далі було запропоновано розміщення готового малюнку на відстані видимій для особи. Учасник сам розкривав та асоціював всі образи, символи та деталі, що мали свій особливий зміст і трактування.

Обговорення : Чи задоволені ви своїм творінням? Що уособлюють у собі відображені образи на малюнку? Про що вони вам нагадують?

Також пропонувалося називати від трьох і більше асоціацій, які у учасників виникли; проговорювали ті почуття, що були відображені на малюнку (за відчуттями учасника).

Вправа «Слова, які заподіюють біль».

Мета: зменшити відчуття самотності і унікальності своїх проблем за допомогою обговорення у групі своїх хворобливих спогадів, поліпшити уявлення про самого себе, «реконструювавши» негативні повідомлення.

Матеріали: папір та олівці або ручки, текст релаксації, текст візуалізації «Слова, які заподіюють біль». Візуалізація в цій вправі використовується для того, щоб витягти спогади дитинства, в яких учаснику говорили неприємні слова. Ці «слова, які заподіюють біль», після проведення візуалізації записуються на папері. Після короткого пояснення повідомлень і внутрішнього діалогу слова, які заподіюють біль, трансформуються в слова, які створюють позитивне (а не негативне) уявлення про себе.

Інструкція: «Події дитинства записуються в нашій свідомості, так само як звуки записуються на магнітофонну плівку. Цей запис відтворюється в нашій

свідомості знову і знову протягом усього життя. Так само, як ми запам'ятовуємо слова пісні, коли слухаємо її досить часто, ми запам'ятовуємо і висловлювання на «плівці нашій пам'яті». Іноді ці висловлювання болючі для нас. Негативні висловлювання можуть бути змінені так само, як запис у телефоні. Позитивний запис допомагає створити позитивне уявлення про себе.

Запишіть кілька висловлювань і прослухайте їх на занятті. Ви можете використовувати такі висловлювання: «Ти ідіот! Навіщо ти це сказав!» «Думаєш, що ти найрозумніший. Подивися, що ти наробив!». «Ти що, збираєшся зганьбитися перед усією групою!» Потім запишіть замість цих негативних висловлювань позитивних, наприклад, такі: «Твої ідеї хороші і потрібно, щоб їх почули». «Ти не гірший від інших!» «Просто зроби це! Ти ніколи не дізнаєшся, якщо не спробуєш!» Далі групі належить прийняти участь у візуалізації. Ця вправа допоможе учасникам групи зустрітися з важливими подіями дитинства, які були записані в пам'яті. Поясніть, що візуалізацію найкраще проводити в тиші, у спокійній обстановці. Запропонуйте учасникам групи влаштуватися зручніше на своїх стільцях або переміститися на підлогу, або знайти будь-яке місце в кімнаті, де їм буде зручно. Приглушіть світло, якщо це можливо, і прочитайте вголос текст релаксації і текст візуалізації «Слова, які заподіюють біль». Після завершення візуалізації запропонуйте групі записати слова, які приходили їм на думку під час вправи. Потім, почніть з кого-небудь і йдіть по колу, опрацьовуючи ці слова з кожним учасником. Коли учасники читають свої списки, пропонуйте їм переробляти свої висловлювання таким чином, щоб вони залишалися схожими за звучанням, але мав позитивний характер. Наприклад, негативне висловлення «Ти егоїст» може бути перетворено в позитивне висловлювання «Ти оптиміст». Оптиміст - це людина, яка впевнена у завтрашньому дні, - цей образ набагато більш позитивний. Якщо труднощі виникають у більшій частини групи, то ведучому слід підключитися і надати допомогу самим.

Те, як ми про себе думаємо, впливає на те, як ми себе відчуваємо. Використовуйте ці нові думки до тих пір, поки вони не

«запишуться» поверх старих записів. Перероблені записи помістіть у ті місця, де їх найчастіше можна побачити, наприклад, приклеїти їх на дзеркало у ванній або на внутрішній стороні обкладинки в записній книжці.

Рефлексія.

Зворотний зв'язок.

Заняття 6. «Я і моя зрілість»

Мета: формування уявлення про зрілість особистості

Привітання.

Вправа «Рекламний ролик».

Мета: розвиток навички емпатії, згуртування групи, розвиток комунікативних навичок.

Інструкція: - Всім нам добре відомо, що таке реклама. Щодня ми безліч разів бачимо рекламні ролики на екранах телевізорів і маємо уявлення, якими різними можуть бути презентації того чи іншого товару. Оскільки ми всі - споживачі рекламованих товарів, то не буде перебільшенням вважати нас фахівцями з реклами. От і уявімо собі, що тут ми зібралися для того, щоб створити свій власний ролик для якогось товару. Наше завдання - представити цей товар публіці так, щоб підкреслити його кращі сторони, зацікавити нею. Усе - як у звичайної діяльності рекламної служби. Але один маленький нюанс - об'єктом нашої реклами будуть ... конкретні люди, які сидять тут, у цьому колі. Кожен з вас витягне картку, на якій написано ім'я одного з учасників групи. Може виявитися, що вам дістанеться картка з вашим власним ім'ям. Нічого страшного! Значить, вам доведеться рекламувати самого себе. У нашій рекламі буде діяти ще одна умова: ви не повинні називати ім'я людини, якого рекламуєте. Більш того, вам пропонується уявити людину в якості якогось товару чи послуги. Придумайте, чим міг би стати ваш протеже, якби йому не випало народитися в людській подобі. Може бути холодильником? Або заміським будинком? Тоді що це за холодильник? І що це за заміський будинок? Назвіть категорію населення, на яку буде розрахована ваша

реклама. Зрозуміло, в рекламному ролику повинні бути відображені найважливіші і - істинні - гідності рекламованого об'єкта. Тривалість кожного рекламного ролика - не більше однієї хвилини. Після цього група повинна буде вгадати, хто з її членів був представлений у цій рекламі.

Правила роботи в групі.

Бесіда «Ознаки зрілої особистості»

Бере на себе всю відповідальність за своє життя.

Довіряє собі. Довіряє своїм почуттям, потребам, розуму.

Природня. Природно виявляє свої почуття та емоції. Якщо хоче плакати, плаче. Якщо злиться - не приховує цього.

Піклується про своє фізичне здоров'я.

Здатна думати не тільки про свої потреби, а й про потреби інших.

Не прагне змінити (виховати) інших людей, а змінюється сама в кращу сторону.

Вміє сказати «ні».

Вміє бути вдячною.

Вміє любити і приймати любов.

Вміє керувати своїми почуттями та емоціями. Має розвинутий емоційний діапазон. Володіє акторськими навичками. Коли це потрібно, може бути страшною, чарівною і т.д.

Знає, що вік і мудрість - це не одне і те ж.

Знає, що немає універсальних методик досягнення щастя і багатства. У кожного свій шлях, свої обставини, свій багаж. Тому в кожному випадку треба думати, як при вирішенні фізичних завдань. У фізиці навіть дуже схожі зовні завдання можуть мати абсолютно різні способи рішення.

Обговорення:

1. Чи вважаєте Ви себе відповідальними за своє життя? В чому це проявляється?
2. Чи вважаєте Ви, що інша людина може бути винна у ваших неприємностях? Наведіть приклади. Чи вважаєте Ви себе відповідальною

особистістю? Відповідальність – що це? Зріла особистість і відповідальність мають зв'язок? Від чого залежить відповідальність, які чинники вона має?

Тест на гіпервідповідальність

Якщо у вас є підозра, що ви страждаєте від гіпервідповідальності, дайте відповідь на ці питання:

Ви часто завантажені багатьма справами?

Ви маєте час на себе і свої бажання?

Ви з радістю прагнете виконувати нові завдання?

Ви часто маєте таке відчуття, що ніби постійно в боргу перед усіма?

Труднощі та переживання близьких та рідних для вас на першому місці?

Ви завжди перевіряєте і тримаєте під контролем діяльність інших, впевнені, що ви знаєте як краще?

Ви відчуваєте роздратування до людей, які не тримають під контролем усе, що діється навколо, це ознака безвідповідальності?

Ви майже завжди погоджуєтесь допомогти близьким, рідним, керівництву, бо розумієте, що без вас все уде зроблено не так?

Якщо ви погоджуєтесь з чотирма пунктами, то ви маєте ознаки над відповідальності. Як ви можете це змінити?

Визнайте себе центром тільки свого життя

Не потрібно приймати важливі рішення за людей або активно їм у цьому сприяти. Не потрібно вирішувати за дітей, який шлях вони мають обрати. Не потрібно бути активним творцем чийогось життя.

Переконаність, що ви знаєте життя і можете іншим вказувати як жити – це неправда. У інших людей, теж є свої переваги і можливість їх проявити, якщо ви це зрозумієте. І для успіху їм потрібно пройти свій шлях.

Усвідомте межі своєї відповідальності.

Ваше завдання зрозуміти чіткі кордони своєї відповідальності. Все не може залежати тільки від вас. Інші люди теж відповідають лише в межах своїх кордонів.

Визнайте в інших людях особистість

Зрозумійте, що інші люди мають право жити так, як забажають і не повинні у вас питати на це дозволу. Вони самі несуть відповідальність за свої дії та вчинки.

Обговорення. Нести відповідальність потрібно лише в межах своєї особистості та своїх кордонів.

Рефлексія.

Зворотний зв'язок .

Заняття 7. « Я і моя унікальність»

Мета: формування установок про власну унікальність та унікальність кожної особистості

Привітання.

Правила роботи в групі.

Основна частина.

Вправа «Герб моєї особистості»

Особистість – це суспільна істота наділена свідомістю і представлена психологічними характеристиками, які є стійкими, соціально зумовленими і виявляються у суспільних зв'язках, відносинах з навколишнім світом, іншими людьми та визначають поведінку людини.

Унікальність – неповторне поєднання психологічних особливостей та рис людини. що визначає її своєрідність і несхожість на інших людей.

Намалювати герб своєї особистості. Обговорення.

Вправа «Подарунок для людства»

Мета: формування здібності та бажання усвідомлювати себе як особистість; утвердження їх особистісно розвивального само виміру.

Кожна людина – унікальна істота, і вірить у свою виняткову особливість. Подумайте, в чому полягає ваша винятковість, унікальність?

Отже, подумайте над тим, що Ви дійсно є подарунком для людства. Аргументуйте своє твердження, наприклад: « Я подарунок для людства, тому, що я...»

Обговорення вправи (Чи відчули себе „дарунком для людства”, аргументуючи своє твердження? В чому полягає ваша неповторність? інші).

Рефлексія.

Зворотний зв'язок

Заняття 8. «Я керую своїм життям»

Привітання.

Правила роботи в групі.

Основна частина.

Вправа «Лист собі з майбутнього».

Інструкція: Відправник – це Ви в тому майбутньому, в якому вже зважилися побороти страхи. Опишіть ваші почуття і наскільки ви задоволені результатом. Щоб ви хотіли змінити? Подумайте про те, що ви боялися зробити вже довгий час, опишіть як вирішилися Ваші проблеми у майбутньому. Проаналізуйте, наскільки багато зусиль вам для цього було потрібно. Розпишіть плюси і мінуси вашої роботи, а також уявіть, як це відбулося: де ви опинилися, чим займаєтесь і з ким, що вас оточує, що ви відчуваєте. Тоді, коли у Вас складеться картина з чіткими деталями, напишіть собі справжньому лист з майбутнього.

Обговорення вправи (З якими почуттями писали листа? Хто повчав себе в листі? Хто ділився з собою проблемами? А хто радів собі, улюбленому, осипав себе теплом і ніжністю? Хто хоче переказати або прочитати листа, виразивши інтонацією свої почуття? тощо).

Вправа „Хочу. Мушу. Вирішую”

Психолог пропонує учасникам написати 10 або більше речень, які б починалися з слів „Я хочу...” (Час роботи 5 хвилин). Потім аналогічне 10 або більше речень, що починаються словами „Я мушу...”, „Я повинен...” (Час роботи 5 хвилин). Після цього він радить їм написати про свої самостійні рішення, які вони приймають „тут і тепер”. (Час роботи 5 хвилин).

Обговорення вправи (Хто бажає поділитися своїми враженнями від виконання вправи? Яка частина її була для вас легшою і чому? В якій частині міститься більше речень? Які зроблено висновки? Подивіться у свій список „Я мушу...” і подумайте, що необхідно зробити, щоб він перетворився у „Я хочу...”. Розкажіть про це один одному).

Рефлексія.

Зворотний зв'язок

Заняття 9. «Між минулим і майбутнім»

Мета: формування усвідомлення своєї життєвої перспективи, цілей, шляхів і способів їх досягнення.

Привітання

Психолог радить традиційне привітання сьогодні провести під девізом „Твоє майбутнє”. Для цього, вітаючись один з одним, кожен учасник повинен зробити своєму співрозмовнику невеликий прогноз на майбутнє. Наприклад, „Привіт, Олю, я думаю, що через п'ять років ти будеш ще більш доброзичливішою і чуйною”. Кожен з них повинен підійти по черзі до всіх учасників і, пригадавши все, що він уже знає про них з попередніх занять, привітатися і висловити свої побажання на його майбутнє.

Правила роботи в групі.

Основна частина.

Вправа «Автобіографія».

Мета: відчувати, яким чином наше минуле вплинуло на наше сьогодення, і як це позначається дотепер; звільнитися від нього і від тих стереотипів поведінки, які вже не відповідають нашим сьогоденнішнім інтересам.

Опишіть ваші ранні спогади, і неважливо, чи дійсно ви це пам'ятаєте або це плід уяви. Опишіть свої повторювані дитячі сни. Вкажіть будь-які травмувати вас події, наприклад, хвороби, нещасні випадки, смерті, розставання, насильство, сексуальні образи і т.д. Як це вплинуло на вас? Характер життя в цілому і її значення. Розповідаючи про своє життя,

подумайте, який, як вам здається, вона відображає архетип? Придумайте міф чи казку про своє життя. Запишіть її і проілюструйте малюнками, на яких основні дійові особи будуть представлені у вигляді деяких архетипів. Якби вам довелося її назвати, які б назви (назва) і підзаголовки ви використовували? Чи приймаєте ви свій життєвий досвід або ставитеся до нього негативно? У чому, як ви вважаєте, складається більш глибоке значення і призначення вашого життя?

Вправа «Планування майбутнього».

Мета: визначити плани на майбутнє, структурувати поняття про життя, підвищити рівень рефлексивності.

Інструкція: Пропоную написати вам приблизний план свого майбутнього. Для початок необхідно виділити основні сфери, присутні в житті кожної людини: сімейна, професійна, дозвілля. У кожній сфері необхідно намітити головні досягнення, яких ви хотіли б домогтися, події, які можуть відбутися або ви б хотіли, щоб вони відбулися. Постарайтеся поставити більш менш реальні цілі та спрогнозувати реальні події. Тепер потрібно виділити ближні і найближчі цілі, як етапи і шляхи досягнення далеких цілей. Можна розташувати їх у хронологічному порядку і навіть написати приблизні дати. Зверніть увагу, чи немає суперечності між цілями і подіями з різних областей вашому житті? Може вони допомагають один одному, або не надають один на одного ніякого впливу. Постарайтеся погодити їх. Оцініть свої власні достоїнства і недоліки, які можуть вплинути на успішність досягнення різних цілей. Визначте шляхи подолання цих недоліків. Позначте всі зовнішні перешкоди на шляху до ваших цілей. Визначте шляхи подолання зовнішніх перешкод. Оцініть можливість резервних варіантів у різних сферах життя (на випадок нездоланих перешкод чи глибокого протиріччя між цілями з різних сфер життя). З яких цілей ви почнете практичну реалізацію свого плану. Вкажіть конкретну дату.

Рефлексія.

Зворотний зв'язок.

Заняття 10. «Мої ресурси»

Мета: підведення підсумків, закріплення досягнутих результатів, завершення роботи.

Привітання.

Правила групи.

Вправа «Валіза в дорогу».

Мета: підвищення рефлексивності, дослідження власної значущості.

Група сідає по колу.

Інструкція: ми завершуємо нашу роботу. Зараз кожен з вас по черзі буде ставити перед собою цей стілець (ведучий ставить стілець у центр кола). Всі учасники групи в тому порядку, в якому вам буде зручно, будуть підходити до вас, сідати на стілець і називати одну якість, яка, на їх погляд допомагає вам, і одне, яке заважає. При цьому треба пам'ятати, що називати слід ті якості, які проявилися в ході роботи групи і піддаються корекції. Після того, як всі висловлять свою думку, наступний учасник бере стілець і ставить навпроти себе. Вправа повторюється і т.д.

Аутотренінг „Гімн собі”

Мета: формування позитивної особистісної установки; сприяння становленню особистості; усвідомлення нею власної цінності та цінності свого життя і діяльності для суспільства; підвищення самооцінки, впевненості в своїх силах і можливостях; розвиток оптимізму, почуття власної гідності.

Порядок виконання

Учасники займають зручне положення, зосереджуються на власній особі, повторюють за ведучим такі установки:

- Я хороший вже тому, що живу на світі ...
- Такого, як я, ніколи не було, немає і не буде ...
- Я – краплина роси, яка відображає сонце, і це чудо!
- Я – чудо! Я повен сил і здоров'я.
- Я люблю життя і воно мені відповідає тим самим.

- Я – цікава людина. У мене чарівна посмішка і добре серце.
- Я доброзичливий, спокійний, врівноважений. Ніщо і ніхто не може вибити мене із колії.
- Я завжди справедливий, сію добро.
- Я можу поставити перед собою чітку мету і мати досить сильну волю, щоб досягти її.
- Мені все вдається, робота горить у моїх руках.
- Навколо мене тільки хороші люди.
- Життя прекрасне! Я хочу пізнати його.
- Я ЩАСЛИВИЙ! Я – ОСОБИСТІСТЬ!

Завершення.

Вправа «Спасибі за приємне заняття».

Мета: завершення заняття.

Інструкція: Будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам виразити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: «Спасибі за приємне заняття!». Обидва залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, потискує її і каже: «Спасибі за приємне заняття!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи приєднається останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук.