

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Острозька академія»  
Факультет політико-інформаційного менеджменту  
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра  
на тему: «ВИМІРЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ»

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс 21

Напряму підготовки 053 «Психологія»  
Кузьмич Наталія Олексіївна

Керівник:  
Кандидат психологічних наук,  
доц. кафедри психології та педагогіки  
НУ «Острозька академія»  
Нікітчук Уляна Ігорівна

Рецензент:

---

---

---

---

Допущено до захисту

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_ О.МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....</b>	<b>7</b>
1.1. «Психологічне благополуччя» як об’єкт наукового дослідження.....	7
1.2. Чинники та ресурси психологічного благополуччя особистості.....	12
1.3. Проблеми діагностики психологічного благополуччя.....	18
Висновки до розділу 1.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИМІРЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ...26</b>	<b>26</b>
2.1. Методологія вимірювання та організація емпіричного дослідження психологічного благополуччя .....	26
2.2. Результати емпіричного дослідження вимірювання психологічного благополуччя дорослих українців.....	34
Висновки до розділу 2.....	47
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ...49</b>	<b>49</b>
3.1. Зміст програми покращення психологічного благополуччя дорослих українців.....	49
3.2. Перевірка ефективності реалізації програми.....	52
Висновки до розділу 3.....	57
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>60</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## ВСТУП

**Постановка проблеми.** Явища сучасного українського суспільства характеризуються воєнними станом, економічною нестабільністю, високою динамічністю та стресогенністю. Складні об'єктивні умови життя дорослих українців фасилітують розвиток небезпечних для психічного здоров'я емоційних станів депресії та тривоги, сприяють виникненню проблем адаптації, тим самим ускладнюючи оптимальне функціонування особистості. Високий рівень повсякденного стресу (невизначеність ситуації, дедлайни, сварки, труднощі вибору, багатозадачність та ін.) також не дозволяє людині відчувати задоволення і радість, бути поглиненою, зацікавленою та здатною повноцінно вирішувати життєво важливі завдання та постановки сенсоутворювальних цілей. В цьому контексті доречно говорити про можливе зниження психологічного благополуччя особистості. Водночас, особливу важливість має аналіз психологічного благополуччя дорослого населення, оскільки воно утворює найбільшу частину суспільства. Саме дорослі українці зазнають найбільшого стресового навантаження, що часто перевершує їх ресурси благополуччя та стійкості, що, у свою чергу, негативно позначається на їхньому психофізичному здоров'ї. Системно вони стикаються з різними стресовими обставинами, пов'язаними з їх академічними, сімейними, професійними, соціальними та особистісними контекстами життя. Тож значення психологічного благополуччя важко переоцінити. Воно полягає у стимулюванні ефективного функціонування, виступає фактором успішної життєдіяльності, має прогностичну цінність для професійної продуктивності. Все це актуалізує пошук ефективного діагностичного інструменту для вимірювання психологічного благополуччя дорослих українців та обумовлює вибір теми нашого дослідження.

**Ступінь наукової розробки проблеми.** Розробці проблемі психологічного благополуччя особистості присвячено низку праць як іноземних, так і вітчизняних науковців.

У сучасній психології наявні дослідження сутності та різновидів благополуччя: суб'єктивного (Н. Бредбурн, Р. Еммонс); емоційного (М. Аргайл, Е. Діенер, О. Калина); духовного (Д. Брозерс, С. Далберт, М. Лернер); психологічного (Н. Бредбурн, А. Воттерман, С. Кейес, К. Ріфф, Т. Титаренко); соціального (Д. Рапхайл, Е. Сінгер); економічного (В. Стрампел, В. Хащенко); матеріального (Д. Гроенленд, Т. Кембелл); сімейного (О. Тараданов); професійного (Д. Зинов'єва); онтологічного (О. Сімсек); особистісного (М. Батурін, Н. Гафарова); екзистенційного (Дж. Б'юдженталь, С. К'єркегор, Р. Мей, А. Ленгле, В. Франкл) тощо.

Вітчизняні науковці досліджували психологічне благополуччя у контексті: посттравматичного життєтворення (Т. Титаренко); аксіологічного виміру крізь призму якості життя (Ж. Вірна); соціальних потреб (Т. Данильченко); емоційного інтелекту (Е. Носенко, М. Шпак).

Проте, за наявності різноманітних авторських підходів до проблеми психологічного благополуччя, у сучасній вітчизняній науці досі спостерігається деяка термінологічна плутанина, за якої поняття найчастіше виступає синонімічним визначенням суб'єктивного благополуччя, щастя, психічного здоров'я та задоволеності життям. При цьому роботи, присвячені створенню комплексної моделі дослідження психологічного благополуччя дорослих українців сьогодні практично відсутні. Відзначено дефіцит валідних методів вимірювання психологічного благополуччя, що визначає дослідницький інтерес до цієї теми.

**Мета дослідження** – дослідити особливості вимірювання та шляхи підвищення рівня психологічного благополуччя дорослих українців.

### **Завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити психологічне благополуччя як предмет досліджень у психології, з'ясувати особливості його вимірювання у науковій практиці.
2. Вивчити можливості вимірювання та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя дорослих українців.
3. Розробити та апробувати програму покращення психологічного благополуччя.

**Об'єкт дослідження** – психологічне благополуччя дорослих українців.

**Предмет дослідження** – вимірювання психологічного благополуччя дорослих українців.

**Методологія дослідження.** Для розв'язання поставленої мети і завдань застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;

- емпіричні: опитування; методики вимірювання параметрів психологічного благополуччя особистості:

- Шкала вимірювання психологічного благополуччя (К. Ріфф);
- Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік);
- Шкала вимірювання співчуття до себе (self-compassion) (К. Нефф);
- Шкала задоволеності життям (SWLS) (Е. Дінер);
- Тест життєстійкості (С. Мадді).

- математико-статистичні: виявлення кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена; статистичні розрахунки виконані з використанням пакета комп'ютерних програм Microsoft Excel XP.

**Емпірична вибірка дослідження.** Формування вибірки для емпіричного дослідження здійснювалося відповідно до теми, заявленої в нашій роботі. У дослідженні взяли участь 67 осіб, віком від 24 до 48 років. З них 31 чоловік та 36 жінок.

**Практична значущість дослідження** полягає в обґрунтуванні методології вимірювання психологічного благополуччя дорослих українців; створенні авторської корекційної програми, що спрямована на підвищення рівня загального психологічного благополуччя дорослих українці, яка може бути використана в професійній діяльності психологів.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 найменування. Повний обсяг роботи становить 78 сторінок. Робота містить 6 таблиць та 9 рисунків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### 1.1. «Психологічне благополуччя» як об'єкт наукового дослідження

Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних у психології. Це викликано необхідністю зрозуміти, які механізми лежать в основі психологічного благополуччя, яким чином вони беруть участь у регуляції поведінки, як це відбивається на відносинах з оточуючими та у виборі адекватних життєвих стратегій.

Як об'єкт наукового дослідження, феномен психологічного благополуччя особистості знаходиться в центрі уваги багатьох вчених. Так, з когорти зарубіжних представників можна виділити таких відомих науковців, як М. Аргайл, В. Дінер, Н. Бредберн, К. Ріфф, У. Джеймс, М. Селігман та інші. Серед українських науковців різні аспекти цього явища досліджували Н. Волинець, О. Гринів, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, В. Коваленко, Б. Пахоль, К. Санько, Л. Яворська тощо.

На сьогоднішній день існує два основних підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості: *гедоністичний* та *евдемоністичний*, які були інтегровані з філософської думки.

Ключовим поняттям гедоністичного підходу є *задоволеність*. Область застосування гедоністичного підходу – це когнітивна та поведінкова психологія, в якій суб'єктивне благополуччя розглядається як досягнення задоволення та уникнення невдоволення. Для евдемоністичного підходу основним критерієм є *повнота самореалізації* та *психологічні особливості людини як індивідуальності*. Область розробки цього підходу – гуманістична психологія [5, с. 25].

Концепції психологічного благополуччя Н. Бредберна, суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, психології щастя М. Аргайла представляють

гедоністичний підхід до проблеми психологічного благополуччя, де головною ідеєю виступає досягнення задоволення та уникнення невдоволення [16, с. 51].

М. Аргайл розглядає психологічне благополуччя в контексті щастя. Він підкреслює, що щастя – це переживання задоволеності життям загалом, загальна рефлексивна оцінка людиною свого минулого та сьогодення, частота та інтенсивність позитивних емоцій [18, с. 156].

Згідно з М. Бредберном, баланс, що накопичується між позитивними та негативними емоціями щоденного життя і є психологічним благополуччям. [31, с. 149]. Н. Бредберн створив модель структури психологічного благополуччя, що базується на двох протилежних афектах – позитивному та негативному. Те, що у повсякденному житті несе позитивні емоції, викликає радість та щастя в людини – збільшує позитивний афект, а емоції, що несуть у собі розчарування та обставини, які засмучують людей – видаються як негативний афект. Отже, М. Бредберн, вводячи поняття «психологічне благополуччя» розумів його як співвідношення позитивних та негативних афектів, що виникають у відповідь на події довкілля. Та емоція, яка переважатиме, є вирішальною в тому, наскільки людина почуватиметься щасливою та задоволеною своїм життям [25, с. 86].

Е. Дінер, який був послідовником Е. Бредберна, додає ще один компонент до структури психологічного благополуччя, це наявність або відсутність соматичних симптомів. Е. Дінер відзначав, що людина відчуває психологічне благополуччя тоді, коли задоволена своїм життям загалом та лише іноді відчуває неприємні переживання і почуття [6, с. 48]. Слід зазначити, що розуміння ним благополуччя схоже з позицією М. Бредберна, але він розглядає психологічне благополуччя як частину суб'єктивного благополуччя.

У вітчизняній літературі також відзначається неоднозначний погляд на співвідношення понять «суб'єктивне» та «психологічне» благополуччя. Так,



Н. Каргіна, Б. Пахоль, К. Санько виділяють суб'єктивне благополуччя як компонент психологічного [9; 23; 27]. Т. Целюк відзначає, що суб'єктивне благополуччя представлено як інтегральний показник загалом. На його думку, суб'єктивне благополуччя містить такі види благополуччя: фізичне, матеріальне, соціальне, духовне та психологічне [30, с. 74].

В. Коваленко зауважує, що необхідне уточнення та поділ понять «суб'єктивне благополуччя», «загальне благополуччя» та «психологічне благополуччя». Логічним видається розглядати загальне благополуччя людини як інтегральний показник, що включає фізичний, психологічний, соціальний, духовний та інші аспекти. Суб'єктивне благополуччя, як показник суб'єктивної оцінки та ставлення особистості до її життя, можна включити до складу психологічного, більш ширшого поняття, на думку дослідниці [15, с. 115].

В евдемоністичному підході погляди представників на психологічне благополуччя полягають у встановленні гармонійних відносин особистості з собою та з оточуючими людьми, і в тому, що досягнення психологічного благополуччя – це найповніша самореалізація людини.

Американська дослідниця К. Ріфф розробила евдемоністичний варіант структури психологічного благополуччя. К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як багатофакторний феномен, що включає суб'єктивне самовідчуття та ставлення людини до свого життя, свідомість його існування. Вона приділяє велику увагу реалізації та розкриттю внутрішнього потенціалу людини, особливостям її соціальної взаємодії, гармонійності у побудові відносин з іншими людьми [12, с. 2]. Відзначимо, що у своєму підході К. Ріфф виділяє шість компонентів психологічного благополуччя, які були включені до її авторського опитувальника «Шкала психологічного благополуччя», про що мова детальніше йтиме в наступних параграфах.

Ю. Кашлюк розглядає психологічне благополуччя як поняття, що виражає власне ставлення людини до свого життя, особистості, процесів, що

мають важливе значення для особистості з точки зору засвоєних нормативних уявлень про «благополучне» зовнішнє та внутрішнє середовище, що характеризуються з переживанням задоволеності [14, с. 48]. Головний висновок, що зробив автор зі своїх досліджень, полягає у тому, що психологічне благополуччя залежить від результатів соціалізації, а також від цінностей особистості, прагнення до самореалізації.

Отже, евдемоністичні трактування розглядають психологічне благополуччя у зв'язку з реалізацією об'єктивно обґрунтованих потреб, що сприяють розвитку особистості. Діяльність, що викликає почуття благополуччя, супроводжується відчуттям «себе справжнім» та завдяки самовираженню.

Аналізуючи роботи сучасних українських авторів, можна виділити чотири основні напрями їх досліджень:

- 1) аналіз теоретичних аспектів поняття «психологічне благополуччя»;
- 2) вивчення особистісних та соціально-психологічних детермінант психологічного благополуччя;
- 3) дослідження взаємозв'язків психологічного благополуччя з іншими психологічними феноменами;
- 4) емпіричні дослідження психологічного благополуччя в різних категоріях респондентів.

Розглядаючи поняття «психологічне благополуччя», вітчизняні дослідники загалом опираються на підходи, що історично склалися до його розуміння в працях вищевказаних іноземних авторів. Так, В. Гришко виділяє чотири основні групи напрямків: евдемоністичний та гедоністичний підходи; пов'язані з психофізіологічною схоронністю функцій; пов'язані із позитивним функціонуванням, а також підходи, в яких це поняття розглядається як переживання щастя та задоволеності життям [6, с. 48].

Б. Пахоль пропонує виділяти різні моделі психологічного благополуччя, що засновані на різних підходах та запропоновані різними авторами. Він

описує низку підходів та моделей: концепцію суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, психологічне благополуччя М. Бредберна, конструкт психологічного благополуччя К. Ріфф, психофізіологічну модель психологічного благополуччя Л. Вороніної, теоретичну модель особистісного благополуччя М. Батуріна, модель суб'єктивного соціального благополуччя В. Данильченко, а також моделі, що відображені в шкалах базових психологічних потреб у відносинах Р. Райяна та Е. Десі, Сінгапурській шкалі психологічного благополуччя Ч. Фена [23, с. 81].

Л. Сердюк розглядав поняття психологічного благополуччя та запропонував розділити подібні, на його думку, між собою поняття «щастя», «задоволеності» та «благополуччя», віддаючи перевагу останньому. На думку автора, у вивченні психологічного благополуччя у центрі уваги мають бути всі взаємозалежні з цим поняттям психоемоційні особливості людини. Психолог виділяє два компоненти психологічного благополуччя:

1) *когнітивний* – людина оцінює та представляє різні аспекти свого життя. У системі психологічного благополуччя до когнітивного компонента належить задоволеність життям;

2) *емоційний* – в людини переважає емоційне забарвлення щодо аспектів свого життя. У системі психологічного благополуччя до емоційного компоненту відносяться позитивний та негативні емоції, які людина відчуває у будь-який період часу [28, с. 148].

О. Лукасевич відзначає, що психологічне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що включає оцінку та ставлення людини до себе і до свого життя. Дослідник визначає три категорії психологічного благополуччя:

1) психологічне благополуччя, що визначається за допомогою критеріїв нормативності, тобто відповідність ціннісним орієнтирам, прийнятих у пеній культурі;

2) психологічне благополуччя, що визначається за допомогою понять про щастя та задоволеність життям;

3) психологічне благополуччя, що визначається за допомогою розуміння щастя, як перевага позитивних емоцій людини над негативними [17, с. 112].

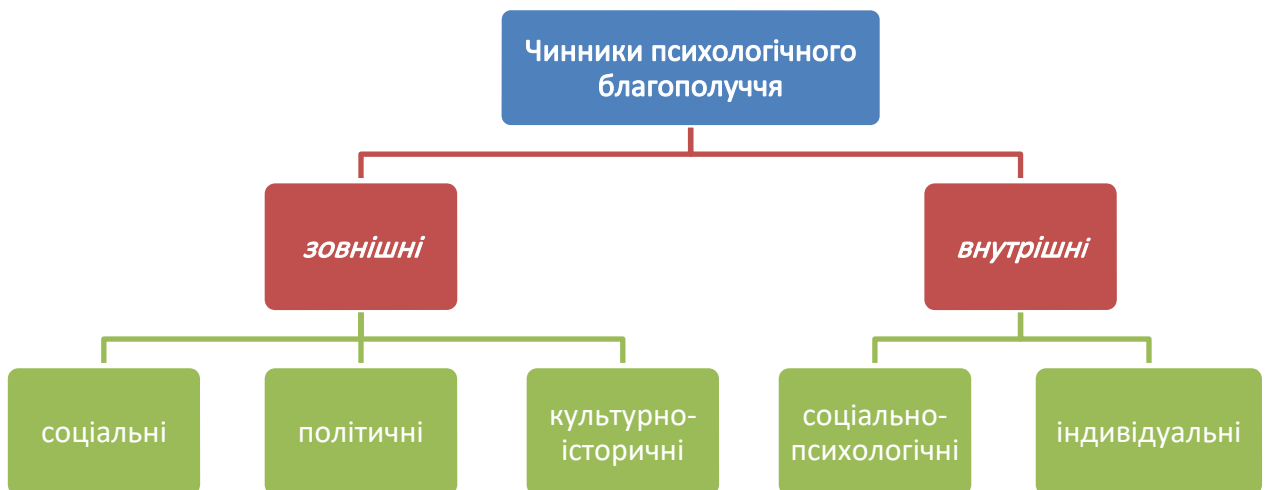
Таким чином, існує низка різних трактувань психологічного благополуччя, де кожен автор висуває своє розуміння цього терміна. На нашу думку, поняття «психологічне благополуччя» не має однозначного визначення тому, що воно розглядається в різних контекстах: 1) ототожнюється з поняттям щастя; 2) ототожнюється з поняттям задоволеність життям; 3) вживається в контексті якості життя; 4) розглядається як результат позитивного ставлення до себе та через те, що відбувається у власному житті тощо. Тож для подальшого з'ясування специфіки психологічного благополуччя, зокрема його вимірювання, необхідно визначити чинники та фактори психологічного благополуччя.

## **1.2. Чинники психологічного благополуччя особистості**

Розглядаючи різні наукові погляди на чинники психологічного благополуччя, можна відзначити, що будь-яка особливість особистості проявляється через її індивідуальну систему суб'єктивно-оцінних відносин, свідомо-вибірчих відносин до дійсності, засвоєння досвіду взаємовідносин з оточуючими людьми. Таким чином, психологічне благополуччя включає три компоненти психічного явища: когнітивного, емоційного та поведінкового, а також включає оцінку і ставлення людини до себе та навколишнього світу. Тож досягнення особистістю психологічного благополуччя відбувається завдяки різним факторам.

На підставі аналізу наукової літератури з теми дослідження визначено, що існує низка чинників, що сприяють психологічному благополуччю особистості, однак загалом їх можна поділити на зовнішні та внутрішні. До

зовнішніх чинників належать соціальні, політичні, культурно-історичні, а до внутрішніх – соціально-психологічні та індивідуальні, що схематично представлено на рис. 1.1.



**Рис. 1.1. Чинники психологічного благополуччя особистості**

Далі розглянемо детальніше чинники благополуччя в поглядах різних науковців.

Ю. Кашлюк пропонує виділяти такі фактори, що визначають цей показник: біологічні та психологічні фактори, соціально-економічні та культурно-соціальні. Також автор виділяє структурні (емоційний, когнітивний, поведінковий) та функціональні (автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей та самоприйняття) фактори [13, с. 171].

Л. Цибух до основних чинників психологічного благополуччя відносить задоволеність життям, зокрема здоров'ям, матеріальним благополуччям, соціальними контактами, а також особистісні якості людини. В цьому контексті автор виділяє дві групи чинників у задоволеності життям:

суб'єктивне (особистісні якості й самосприйняття свого життя) та об'єктивне (здоров'я, дохід, шлюб, релігія, житлові умови, робота тощо) [31, с. 151]

К. Ріфф виділила шість компонентів психологічного благополуччя, до яких віднесла такі:

- 1) *мета у житті* (якщо людини має життєву мета, то вона осмислює своє існування у світі);
- 2) *особистісне зростання* (прагнення розвиватися, вчитися, відчувати особистий прогрес);
- 3) *відносини з оточуючими, що мають позитивний характер* (здатність людини співпереживати, бути відкритою для спілкування, а також мати навички для успішного спілкування з іншими людьми);
- 4) *самоприйняття* (людина здатна приймати як свої позитивні якості, так і недоліки);
- 5) *автономність* (здатність людини бути незалежною від оточуючих, вміти протистояти думці інших людей, якщо не згодна з ними);
- 6) *управління довкіллям* (наявність тих аспектів, що допомагають особистості освоювати різні види діяльності, долати життєві труднощі) [40, с. 722].

У. Джеймс включає до психологічного благополуччя три фактори, що утворюють нерозривну єдність трьох «Я»:

- 1) «*Я-фізичне*» (сюди належить тілесна організація людини, тобто все матеріальне, яким володіє людина. Якщо людина втрачає будь-яку частину з Я-фізичного, відбувається втрата «частини особистості»);
- 2) «*Я-соціальне*» (включає соціальні ролі, норми, бажання людини бути членом суспільства);
- 3) «*Я-духовне*» (об'єднання певних станів свідомості та психоемоційних особливостей людини) [37, с. 142].

С. Холл, провівши опитування у Великій Британії серед мешканців, дійшов висновків, що чинниками благополуччя є: здоров'я, життєвий рівень,

соціальні взаємини, житлові умови, робота, сімейне життя, суспільні цінності та норми [34, с. 36].

На думку М. Селігмана, чинниками психологічного благополуччя є: позитивні емоції, сенс, залучення, особистісні досягнення, взаємини з оточуючими людьми. Автор відзначає, що при здійсненні вибору в житті людина намагається досягти успіху по кожному наведеному вище чиннику [28, с. 149].

Дж. Віттерсо та Ф. Нільсен виділяють такі складові та чинники благополуччя:

- *соціальне благополуччя* (задоволеність власним соціальним статусом та суспільством, до якого належить людина);
- *духовне благополуччя* (усвідомлення сенсу свого життя, наявність у себе певної духовної віри, можливість залучення себе до духовної культури);
- *фізичне благополуччя* (відчуття себе фізично здоровою людиною);
- *матеріальне благополуччя* (задоволеність особистості своїм матеріальним становищем, стабільністю матеріального достатку).

Вони відзначають, що з цих чинників благополуччя витікає задоволеність життям загалом, зокрема в успішності розкриття своїх власних потенціалів, та задоволеність у такій потребі, як самореалізація [41, с. 92].

На думку Ю. Паловські, основними чинниками психологічного благополуччя є:

- *мотиваційні* (досягнення, визнання, якість життя);
- *змістовні* (зміст життєдіяльності, взаємовідносини з оточуючими);
- *гігієнічні* (умови життєдіяльності);
- *когнітивні* (знання про себе, життєдіяльність, про світ загалом);
- *емоційні* (локус між такими валентностями, як ставлення до себе, світу та життєдіяльності, відображення зовнішньої оцінки [22, с. 98].

М. Аргайл відзначав позитивну кореляцію між рівнем доходу та психологічним благополуччям особистості. Проте він писав про те, що «бувають нещасні мільйонери та задоволені життям бідняки». Це пов'язано з тим, що існують інші джерела щастя, важливіші за гроші. І такими, на думку, дослідника, джерелами щастя є соціальні відносини та позитивний погляд на життя [33, с. 218].

Т. Титаренко виділяє найважливіші блоки цінностей, що впливають на благополуччя: стабільність життя, самореалізація, тимчасова перспектива. З погляду культурних відмінностей чинники психологічного благополуччя ділять на соціально-орієнтовані та індивідуально-орієнтовані [22, с. 114].

В. Коваленко відзначає, що сьогодні зріс інтерес дослідників до вивчення ресурсів, здатних забезпечити збереження та відновлення рівня психологічного благополуччя. До таких дослідниця відносить: особистісні (здорові копінг-стратегії, життєстійкість, толерантність до невизначеності) та соціально-психологічні (діалогічне спілкування, стабілізаційні практики) ресурси, почуття самоефективності та багато інших) [15, с. 117].

Узагальнені наукові підходи до вивчення чинників психологічного благополуччя особистості представлені в табл. 1.1.

*Таблиця 1.1*

**Підходи до вивчення чинників психологічного благополуччя в науці**

<i>Представники</i>	<i>Чинники психологічного благополуччя</i>
К. Ріфф	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мета у житті</li> <li>• особистісне зростання</li> <li>• позитивні відносини з оточуючими</li> <li>• самоприйняття</li> <li>• автономність</li> <li>• управління довкіллям</li> </ul>

*Продовження табл. 1.1.*

У. Джеймс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Я-фізичне</li> <li>• Я-соціальне</li> </ul>
-----------	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Я-духовне</li> </ul>
Дж. Віттерсо Ф. Нільсен	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соціальне благополуччя</li> <li>• духовне благополуччя</li> <li>• фізичне благополуччя</li> <li>• матеріальне благополуччя</li> </ul>
Ю. Паловські	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мотиваційні</li> <li>• змістовні (зміст життєдіяльності)</li> <li>• гігієнічні (умови життєдіяльності)</li> <li>• когнітивні (знання про себе та світ)</li> <li>• емоційні (локус між ставлення до себе і світу та відображення зовнішньої оцінки)</li> </ul>
Ю. Кашлюк	<ul style="list-style-type: none"> <li>• біологічні</li> <li>• психологічні</li> <li>• соціально-економічні</li> <li>• культурно-соціальні</li> </ul>
Л. Цибух	<ul style="list-style-type: none"> <li>• суб'єктивна задоволеність життям (особистісні якості й самосприйняття свого життя)</li> <li>• об'єктивна задоволеність життям (здоров'я, дохід, шлюб, релігія, житлові умови, робота тощо)</li> </ul>

Таким чином, основними чинниками психологічного благополуччя є зовнішні (соціальні, політичні, культурно-історичні) та внутрішні (соціально-психологічні, індивідуальні). На сьогоднішній день з приводу того, що ж можна було б віднести до чинників та ресурсів психологічного благополуччя, досі точаться різні наукові дискусії. Водночас, погляди дослідників сходяться на тому, що залежно від цінностей та культурних норм людини різні аспекти її життя впливатимуть на переживання психологічного благополуччя, зокрема задоволеність собою та своїм життям загалом. В подальшому емпіричному дослідженні ми будемо враховувати такі чинники, як задоволеність життям, особистісно-психологічні ресурси (життєстійкість, смисложиттєві орієнтації,

співчуття до себе), а також шість компонентів психологічного благополуччя виділені К. Ріфф.

### **1.3. Проблеми діагностики психологічного благополуччя**

Специфіка дослідження психологічного благополуччя у психології полягає у необхідності попереднього емпіричного вимірювання. Через це, перед науковцями часто гостро стоїть питання щодо вибору адекватного психодіагностичного інструментарію, оскільки вимірювання психологічного благополуччя – це складна діагностична проблема, що знаходиться в площині міждисциплінарних теоретико-практичних розробок. В попередніх параграфах було визначено, що теоретичний аспект цієї проблематики полягає в обмеженості розвитку наукових уявлень про феномен психологічного благополуччя, його природу та складові. Насамперед це пов'язано з тим, що у вітчизняній психології розробка відповідного поняття розпочалося не так давно, і на сьогодні не існує його загальновизнаної дефініції, оскільки існує низка моделей психологічного благополуччя.

Аналіз емпіричного вимірювання психологічного благополуччя у психології дозволяє визначити поле емпіричних досліджень, у якому можна виділити напрямок, пов'язаний з аналізом *індивідуально-психологічних чинників* психологічного благополуччя (особистісні ресурси, особистісні детермінанти, суб'єктивні фактори, стать, вік, особливості мотивації, рольова віктимність тощо), та напрямок, що акцентує увагу на ролі *об'єктивних факторів різної «модальності»* (професійна діяльність, навчальна діяльність, критичні життєві ситуації, «ідентичність з містом» та ін.) у забезпеченні психологічного благополуччя особистості [11, с. 74].

Сьогодні активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя з різними особливостями особистості (смісловиттєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, стратегіями життя тощо) та її

соціальними характеристиками; розробляється валідний та надійний інструментарій для вимірювання психологічного благополуччя, відбувається уточнення та операціоналізація самого поняття; досліджується вплив різноманітних об'єктивних та суб'єктивних факторів на психологічне благополуччя особистості [15, с. 116].

Українська дослідниця Н. Каргіна після класифікації та якісного аналізу виділила такі групи методик, що націлені на вимірювання психологічного благополуччя особистості:

- 1) спрямовані на дослідження психологічного благополуччя як частини іншого, більш розлогого конструкту;
- 2) такі, що безпосередньо вивчають психологічне благополуччя;
- 3) наявні шкали, відповідні окремим компонентам конструкту «психологічне благополуччя» [9, с. 49].

На підставі аналізу наукової літератури та враховуючи поділ методик на групи Н. Каргіної, нами були визначені наступні методики для вимірювання психологічного благополуччя.

В контексті першої групи методик для вимірювання психологічного благополуччя використовуються в комбінації індикатори позитивних та негативних емоцій, такі як: «Шкали позитивного та негативного афекту (PANAS)» Д. Уотсона, Л. Кларка та А. Теллегена (1988) (в українській адаптації та перекладі львівських науковців М. Кліманської й І. Галецької) або «Шкала позитивних та негативних переживань (SPANES)» Е. Дінера (2009) (в українській адаптації харківських науковців В. Олефір, В. Боснюк та К. Малофейкіної), а також задоволеності життям – такі як «Шкала задоволеності життям (SWLS)» Е. Дінера (1985) (в українській адаптації В. Олефір та В. Боснюк). До цієї ж групи методик можна віднести шкали, націлені на окремі позитивні емоції, такі як «Шкала суб'єктивного щастя» С. Любомирські та Х. Леппер (1999) (адаптована одеською вченою Н. Каргіною) або «Шкала суб'єктивної вітальності» Р. Райана та

К. Фредерика (1997), а також індикатори задоволеності життям – «Індекс персонального благополуччя (PWI)» (2013). Останні дві методики досі не адаптовані українськими вченими. Однак для сумісності результатів із даними інших досліджень варто використовувати як мінімум когнітивні та емоційні індикатори у комбінації. Перевагою методик цієї групи є те, що вони вимірюють симптоми благополуччя та не прив'язані до конкретного теоретичного контексту.

Інша група методик націлена на вимір евдемонії, операціоналізуючи ту чи іншу її теоретичну модель. До таких методик належать «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (1995) (адаптована миколаївською вченою С. Карскановою), що вимірює шість компонентів благополуччя, згідно з моделлю К. Ріфф (особистісне зростання, прийняття себе, мета в житті, автономія, управління середовищем, позитивні відносини), методика «Спектр психологічного здоров'я (коротка версія) (MHC-SF)» К. Кіза (2009) (в адаптації дніпровських вчених Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак), що включає індикатори психологічного, соціального та емоційного благополуччя. На відміну від методик першої групи, ці шкали спрямовані як на симптоми благополуччя, так і на характеристики психологічних процесів, які лежать у його основі. Однак, залежно від вибору інструмента, результати досліджень можуть суттєво відрізнятися.

До третьої групи методик можна віднести методики, що вимірюють досить широкий та різномірний набір індикаторів психологічного благополуччя без жорсткої прив'язки до теоретичного контексту. До таких методик належать «Шкала якості життя ВООЗ (WHOQOL-BREF)» (2004) (в адаптації київського вченого Ю. Волощенко), «Опитувальник якості життя та задоволеності (Q-Les-Q)» Дж. Ендікотт (1993); «Опитувальник якості життя (QOLI)» М. Фріша» (2005), «Оксфордський опитувальник щастя (OHQ)» М. Аргайла та П. Хіллса (2002), «Шкала психічного благополуччя» Варвік-Едінбург (2007). Відзначимо, що у вітчизняній науці існують україномовні

переклади вказаних методик, але їх адаптації відсутні. Дж. Гутеррез відзначає, що ці інструменти демонструють високу надійність і конвергентну валідність (відповідність одержуваних результатів) по відношенню до інструментів з двох перших груп, вони часто мають змішані характеристики, що створює проблеми з теоретичною інтерпретацією отриманих зв'язків та відмінностей. Тож, не дивлячись на те, що ці методики можуть бути корисними у прикладних дослідженнях або під час перевірки інтервенцій, проблеми з конструктною та дискримінантною валідністю (ці методики націлені на досить розмиті конструкти та включають досить широкий набір індикаторів) ускладнюють їх використання у фундаментальних дослідженнях психологічного благополуччя [35, с. 1567].

Серед українських дослідників, які досліджували феномен психологічного благополуччя та розробляли авторські методики вимірювання цього конструкту, варто відзначити методики: «Психологічне благополуччя особистості» Н. Каргіної, «Шкала суб'єктивного соціального благополуччя» Т. Данильченко та «Опитувальник з визначення психологічного благополуччя особистості» С. Забаровської.

Теоретичний конструкт методики «Психологічне благополуччя особистості» Н. Каргіної є базовою передумовою виділення одинадцяти первинних шкал психологічного благополуччя: I – «психофізична», II – «соціально-економічна», III – «етнокультурологічна», IV – «екзистенційна», V – «світоглядна», VI – «ціннісна», VII – «емоційна», VIII – «поведінкова», IX – «когнітивна», X – «вольова». Задля нівелювання соціальної бажаності та інших негативних ефектів було передбачено XI шкалу неправди. Кожна з цих шкал складається з 13 індикаторів, шкала брехні – з 10. Психологічне благополуччя розглядається автором як складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній

оцінці власного існування. Ґрунтуючись на створеній структурі дослідницею була розроблена та апробована методика «Діагностики психологічного благополуччя особистості» (ДПБО) в 2017–2018 роках. Для запобігання двозначності розуміння питань опитувальника було сформовано масив тверджень, які відповідають кожному з структурних параметрів психологічного благополуччя – шкал створеного тест-опитувальника. Дана методика складається з 120 питань. Автор відзначає, що результати апробації показали достатню міру її надійності та валідності. [9, с. 51].

«Опитувальник з визначення психологічного благополуччя особистості» С. Забаровської ґрунтується на самооцінюванні. Концептуальною основою цієї методики є ідеї про психологічне благополуччя К. Ріфф. Також в основу методики покладено концепцію когнітивної тріади депресії А. Бека, відповідно до якої депресивний розлад ґрунтується на трьох аспектах: негативному погляді на світ, негативному погляді на майбутнє; негативному погляді на себе. Тому саме ці аспекти було покладено в основу окремих шкал методики.

Перевірка валідності методики здійснювалась протягом 2020–2021 навчального року та передбачала вивчення 120 осіб юнацького віку. Досліджуваними були учні I–III курсів ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства». Вік досліджуваних – від 16 до 18 р.

Запропонована автором методика на визначення психологічного благополуччя особистості включає 32 запитання та містить вісім діагностичних шкал:

- 1) «Задоволеність життям»;
- 2) «Позитивні емоції»;
- 3) «Ставлення до себе»;
- 4) «Ставлення до оточуючих»;
- 5) «Уявлення про майбутнє»;
- 6) «Наявність соціальної підтримки»;

- 7) «Життєві цілі»;
- 8) «Здатність до саморегуляції».

Автор відзначає, що методика апробовано на достатній вибірці та валідизовано. Тому даний опитувальник може застосовуватися в емпіричних дослідженнях психологічного благополуччя особистості та у вивченні інших дотичних проблем психологічної науки і практики [8].

Методика «Шкала суб'єктивного соціального благополуччя» Т. Данильченко дозволяє проаналізувати провідні соціальні потреби: соціальне прийняття, соціальне схвалення, соціальна помітність. Суб'єктивне соціальне благополуччя розглядається науковцем як інтегральне соціально-психологічне утворення в контексті загального психологічного благополуччя особистості, що відображає суб'єктивну оцінку (позитивне переживання) успішності функціонування індивіда в соціальному середовищі.

Суб'єктивне соціальне благополуччя, на думку дослідниці, залежить від задоволення соціальних потреб; вона поділяє соціальні потреби на три групи: потреби в соціальній залученості (внутрішня – прив'язаність, відчуття «свого місця», прийняття, любов, зовнішня – приналежність, інтеграція, вплив), соціальному схваленні (внутрішня – компетентність, цінність, довіра, зовнішня – повага, статус, визнання, солідарність, корисність) та соціальній підтримці (внутрішня – розуміння, співпереживання, зовнішня – турбота, фізичний контакт, допомога).

Т. Данильченко виділяє два основні виміри суб'єктивного соціального благополуччя:

- 1) задоволеність соціальних потреб, від чого буде залежати оцінка соціальних відносин різного рівня;
- 2) соціальна зв'язність (міра «зануреності» в соціальне функціонування, протилежність автономії), де виділяємо когнітивний компонент (уявлення про бажаний соціальний стан) та поведінковий компонент (виконання соціальних ролей та індивідуальна активність).

Важливо те, що ця система є динамічною, тому обов'язково враховувати реакцію особистості на зміни ситуації та її прагнення зберегти чи змінити соціальну ситуацію [7].

Таким чином, проблема вимірювання психологічного благополуччя досі залишається складною діагностичною проблемою, що перебуває в площині міждисциплінарних теоретичних та емпіричних розробок. Водночас, аналіз результатів вивчення психологічного благополуччя у вітчизняній психологічній науці показує, що існує недостатня кількість адаптованих та валідизованих методик на українській вибірці.

## **Висновки до розділу 1**



Перший розділ був присвячений теоретичному дослідженню психологічного благополуччя як предмета досліджень у психології, а також з'ясуванню особливостей його вимірювання у науковій практиці.

Психологічне благополуччя є єдністю когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів особистості, що включає фізичні, духовні, соціальні, матеріальні та психологічні компоненти. На сьогоднішній день існує два основних підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний. Область застосування гедоністичного підходу – це когнітивна та поведінкова психологія, в якій суб'єктивне благополуччя розглядається як досягнення задоволення та уникнення невдоволення. Для евдемоністичного підходу основним критерієм є повнота самореалізації та психологічні особливості людини як індивідуальності.

Головними чинниками психологічного благополуччя є зовнішні (соціальні, політичні, культурно-історичні) та внутрішні (соціально-психологічні, індивідуальні). Найбільш вдало, на нашу думку, ці два аспекти синтезовано у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф, яка була взята нами для подальшого емпіричного дослідження. Кожен із шести компонентів зазначеної теорії (мета у житті, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, самоприйняття, автономність, управління довкіллям), як показник позитивного функціонування особистості, може досягати різного ступеня виразності, тим самим визначаючи структуру та інтегральний показник психологічного благополуччя особистості.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИМІРЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ**

## **2.1. Методологія вимірювання та організація емпіричного дослідження психологічного благополуччя**

На основі теоретичного аналізу наукових джерел нами було встановлено, що психологічне благополуччя особистості – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що включає оцінку та ставлення людини до себе і до свого життя. Водночас актуальним є пошук ефективного діагностичного інструменту для вимірювання психологічного благополуччя дорослих українців.

Отже, метою констатувального дослідження є вимірювання психологічного благополуччя дорослих українців.

Вибір методів констатувального дослідження зумовлений поставленою метою й чинними вимогами до проведення психологічних досліджень. Для вимірювання параметрів психологічного благополуччя особистості було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме:

- 1) Шкала вимірювання психологічного благополуччя (К. Ріфф);
- 2) Шкала задоволеності життям (SWLS) (Е. Дінер);
- 3) Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік);
- 4) Шкала вимірювання співчуття до себе (self-compassion) (К. Нефф);
- 5) Тест життєстійкості (С. Мадді).

Вибір вказаних методик для дослідження обумовлений такими аспектами: Шкала вимірювання психологічного благополуччя (К. Ріфф) є визнаною та найпопулярнішою багатовимірною моделлю психологічного благополуччя на підставі інтеграції різних теорій, пов'язаних з благополуччям. В свою чергу, однією з найбільш часто використовуваних шкал під час дослідження когнітивного складника благополуччя особистості є Шкала задоволеності життям (SWLS) (Е. Дінер), яка вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням індивіда та відображає загальну міру внутрішньої гармонії та психологічної задоволеності життям.

Психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями людини в відношенні до власного життя і ґрунтується на порівнянні особистістю себе, свого буття з суб'єктивними нормами. Тож наступні методики націлені на визначення індивідуально-психологічних чинників психологічного благополуччя.

Охарактеризуємо більш детально специфіку використання обраних методик для нашого дослідження.

**Методика «Шкала вимірювання психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою).** В іноземній психологічній науці найбільш популярною серед вчених є багатовимірна модель психологічного благополуччя К. Ріфф, основною для якої слугують ключові теоретичні концепції, що націлені на вивчення позитивної психологічної діяльності особистості. Ця модель охоплює шість головних складових психологічного благополуччя:

- самоприйняття;
- позитивні відносини з тими, що оточують;
- автономію;
- управління навколишнім середовищем (компетентність);
- наявність цілей в житті; особистісне зростання [19].

К. Ріфф вирішує питання: «Що означає бути благополучним з психологічної точки зору?» на підставі інтеграції різних теорій, пов'язаних з благополуччям, пропонуючи узагальнену модель психологічного благополуччя:

- позитивне відношення до себе і свого минулого життя (самоприйняття – Self-Acceptance);
- наявність цілей і занять, що додають життю сенс (цілі в житті – Purpose in Life);
- здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність – Environmental Mastery);

- відчуття безперервного розвитку і самореалізації (особистісне зростання – Personal Growth);
- відносини з іншими, пронизані турботою і довірою (позитивні відносини з іншими – Positive Relations with the Others);
- здатність наслідувати власні переконання (автономність – Autonomy) [19].

Українською мовою опитувальник К. Ріфф «The scales of psychological well-being» був адаптований практичним психологом Миколаївського науково-методичного центру Світлою Карскановою у 2011 році. Автор відзначила, що існує декілька варіантів опитувальника. Адаптацію прошла найбільш поширена версія, яка містить 84 пункти, при цьому на кожному з шести шкал припадає по 14 тверджень.

Україномовна версія опитувальника була опробована на виборці, у яку увійшли методисти Миколаївського науково-методичного центру, вихователі-методисти, практичні психологи та вихователі дошкільних навчальних закладів № 5, 51. Серед учасників дослідження були фахівці освіти різного стажу та кваліфікаційних категорій. Всі досліджувані самореалізувалися в обраній спеціалізації та знаходяться у постійному пошуку резервів свого фахового зростання, мають вищу або середню спеціальну освіту, вік респондентів знаходиться у діапазоні від 32 до 60 років, середній вік склав – 41,8; стаж від 9 до 44 років, середній стаж роботи склав – 21,7; число опитуваних – 35 осіб.

Адаптація методики здійснювалася відповідно до стандартного алгоритму адаптації зарубіжних опитувальних методів. С. Карскановою був зроблений висновок, що україномовний варіант опитувальника Карен Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» є надійний, валідний та виявляє рівень і характер співвідношення складових психологічного благополуччя у випробовуваних і може бути використаний в практиці психологічного консультування і корекції, психологічного супроводу професійної і учбової

діяльності, а також для подальшого дослідження психологічного благополуччя особистості.

**Методика «Шкала задоволеності життям (SWLS)» Е. Дінер (адаптована В. Олефір та В. Боснюк).** З поміж різних діагностичних методик ця шкала є найбільш поширеною, а її психометричні особливості детально аналізувалися на вибірках досліджуваних з різних частин світу, різних вікових груп населення, людей з різними проблемами здоров'ям та іншою характерною специфікою. Ця методика є одним з найчастіше застосовуваних інструментів в процесі дослідження когнітивного складника особистісного благополуччя.

Запитання опитувальника не є специфічними, а є загальними, на підставі чого респонденти можуть оцінити аспекти власного життя з точки зору своїх цінностей, щоб отримати інтегральний показник. Перші три запитання демонструють задоволеність нинішнім життям та відображають позитивну оцінку свого життя («В більшій мірі моє життя є близьким до мого ідеалу», «Обставини мого життя є винятково сприятливими», «Я задоволений(-на) своїм життям»), тоді як пункти 4 («У мене в житті є те, що мені дійсно потрібне») та 5 («Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив(-ла) все без змін») стосуються задоволеності минулим життям.

Виходячи з кількості балів, можна визначити наступні показники рівня задоволеності життям:

- 30–35 балів – надзвичайно задоволений (дуже високий рівень);
- 25–29 балів – дуже задоволений (рівень вище середнього);
- 20–24 балів – більш-менш задоволений (середній рівень);
- 15–19 балів – злегка незадоволений (рівень нижче середнього);
- 10–14 балів – незадоволений (низький рівень);
- 5–9 балів – дуже незадоволений (дуже низький рівень).

Адаптації оригінальної версії шкали задоволеності життям до українськомовного середовища була здійснена харківськими науковцями Валерієм Олефіром та Валерієм Боснюком в 2023–2024 роках.

Вибірка досліджуваних складалася із 1 227 осіб (кількісне співвідношення – 66,0% жінок, 34,0% чоловіків; медіана розподілу віку дорівнювала 20, а середнє значення – 28,2).

Авторами україномовної версії опитувальника зроблено висновок, що українськомовна адаптована версія шкали задоволеності життям відповідає загально визнаним психометричним стандартам та рекомендується до застосування в психодіагностичній практиці.

***Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік).***  
Пропонована методика значимості смислової сфери особистості є феноменологічним варіантом вивчення якісного (змістовного) складу структур смисложиттєвих орієнтацій особистості, що відбивають найважливіші життєві відносини людини зі світом.

Тест включає в себе 5 субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації:

- 1) мету в житті (наявність або відсутність у житті досліджуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість);
- 2) процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя;
- 3) результативність життя чи задоволеність самореалізацією.

А також два аспекти локус контролю:

- 4) локус контроль–Я (я – господар життя) ;
- 5) локус контроль–життя (керованість життям).

Тест включає 20 пар протилежних тверджень. Завдання досліджуваних полягає в тому, щоб вибрати одне із двох тверджень, яке, на їхню думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну із цифр 1, 2, 3, залежно від того наскільки вони упевнені у своєму виборі або 0, якщо обидва твердження, з

їхнього погляду, однаково вірні. Обробка результатів за методикою включає підсумок балів за всіма шкалами.

**Методика «Шкала вимірювання співчуття до себе (self-compassion)»**

**К. Нефф.** На думку К. Нефф, автора методики, Self-compassion – це комплекс чутливості суб'єкта до самого себе. Ця чутливість розуміється як специфічне співчуття до себе, яке здатне забезпечити здорове самоствавлення, піклування про себе, психологічне благополуччя тощо.

Співчуття до себе (self-compassion) включає три головні складові:

- 1) позитивне самоствавлення та саморозуміння, відсутність самокритики у разі переживання болю та неуспіху;
- 2) усвідомлення та прийняття своїх негативних хвилювань, відсутність самоізоляції;
- 3) усвідомлення своїх болісних та тривожних думок та хвилювань, відсутність надмірного ототожнення з ними.

Ця методика представляє шість окремих субшкал, що включають 26 пунктів. Так, наприклад, ці субшкали охоплюють такі складові, як «особистісне благополуччя», «самокритика» тощо.

При підрахунку балів враховуємо бали за кожною шкалою та на підставі цього загальний бал за усіма шкалами, що дозволяє визначити загальний рівень співчуття до себе.

**Тест життєстійкості (С. Мадді).** Методика включає 45 питань, що дозволяють визначити життєстійкість, яка розуміється як система переконань про самого себе та навколишній світ, що дозволяють ефективно долати ситуації стресового характеру.

Окрім загального показника «життєстійкість» розглядаються такі показники (субшкали):

1. *Залученість (commitment)* – віра у те, що активна участь у тому, що відбувається, надає максимальних шансів на отримання позитивних

результатів для особистості. Відсутність такого переконання породжує почуття відторгнення, відчуття себе «поза» життям.

2. *Контроль (control)* – упевненість у тому, що активна діяльність хоча й не гарантує успіху, але дозволяє впливати на кінцевий результат того, що відбувається. Людина з високорозвиненою складовою контролю відчуває, що сама вибирає свою діяльність, свій шлях. Протилежністю цього є відчуття власної безпорадності.

3. *Прийняття ризику (challenge)* – переконання людини у тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку завдяки набуттю як позитивного, так і негативного досвіду. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти при відсутності надійних гарантій успіху.

Відзначимо, що дані методики є апробованим, надійним та валідним діагностичним інструментарієм. Переклад українською мовою здійснено Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії.

Далі наше емпіричне дослідження включало такі послідовні етапи (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

### Етапи проведення емпіричного дослідження

Етап	Завдання	Методи діагностики
Організаційно-підготовчий	Познайомитися з досліджуваними, провести інструктаж щодо особливостей дослідження та тестування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знайомство</li> <li>• бесіда</li> <li>• інструктаж</li> </ul>



## Продовження таблиці 2.1

<i>Діагностичний (констатуючий етап)</i>	Провести вимірювання психологічного благополуччя серед досліджуваних	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Шкала вимірювання психологічного благополуччя (К. Ріфф)</li> <li>• Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік)</li> <li>• Шкала вимірювання співчуття до себе (self-compassion) (К. Нефф)</li> <li>• Шкала задоволеності життям (SWLS) (Е. Дінер)</li> <li>• Тест життєстійкості (С. Мадді)</li> </ul>
<i>Аналітичний</i>	Проаналізувати отримані за методиками результати дослідження	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обчислення середнього арифметичного</li> <li>• критерій Спірмена</li> </ul>
<i>Формувальний етап експерименту</i>	Розробити та реалізувати програму покращення психологічного благополуччя	<i>Контрольний етап</i> (перевірка ефективності апробованої програми)

*Організаційно-підготовчий етап* був присвячений знайомству з нашими респондентами, а також проведенню інструктажу щодо мети та особливостей дослідження.

Формування вибірки для емпіричного дослідження здійснювалося відповідно до теми, заявленої в нашій роботі. У дослідженні взяли участь 67 осіб, віком від 24 до 48 років. З них 31 чоловік та 36 жінок.

*Діагностичний етап* був присвячений вимірюванню психологічного благополуччя дорослих українців.

Відзначимо, що дослідження проводилося добровільно із використанням Google-форм. Респонденти були ознайомлені з метою дослідження та правилом конфіденційності.

На наступному *аналітичному етапі* дослідження був здійснений кількісний аналіз по всіх методиках, що відбувався шляхом обчислення відсоткових розподілів отриманих результатів. Обробка результатів дослідження проводилася з використанням програми «Excel-2010». Враховувалося середнє арифметичне. Кореляційний аналіз здійснювався за допомогою статистичного критерію Спірмена.

Таким чином, завдяки послідовній організації дослідно-експериментальної роботи та обраному психодіагностичному інструментарію нам вдалося здійснити вимірювання параметрів психологічного благополуччя дорослих українців, про що детальніше мова йтиме в наступному параграфі.

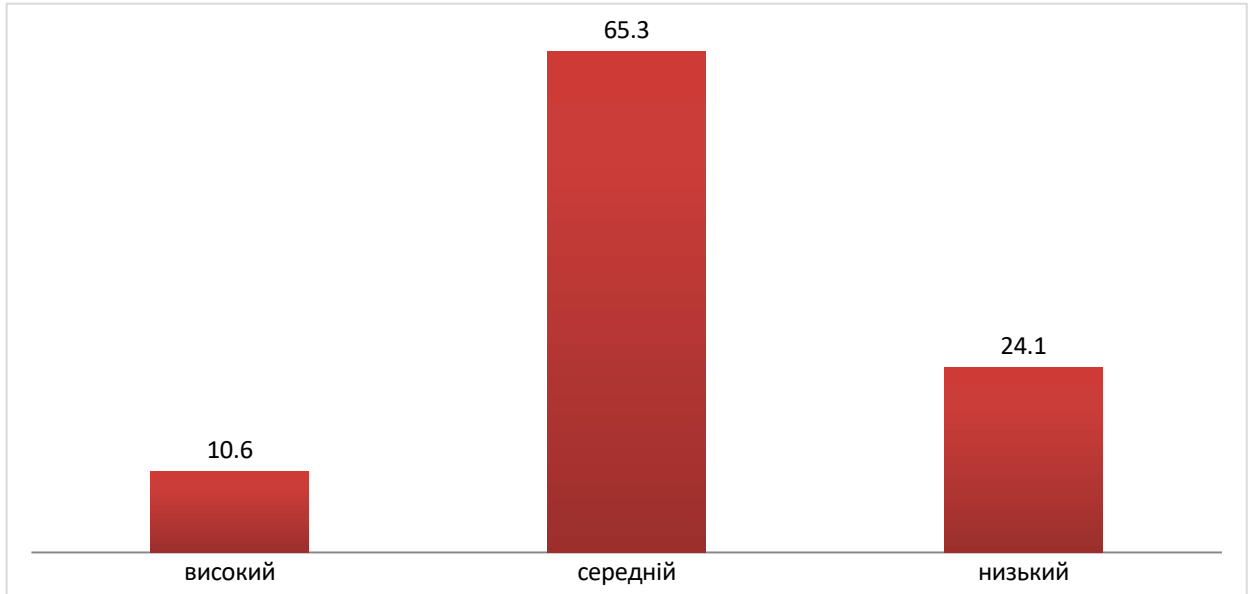
## **2.2. Результати емпіричного дослідження вимірювання психологічного благополуччя дорослих українців**

Подальша обробка та аналіз отриманих даних дозволили виміряти психологічне благополуччя дорослих українців.

Першим кроком дослідження стало визначення загального рівня та різних параметрів психологічного благополуччя за допомогою методики «Шкала вимірювання психологічного благополуччя» (К. Ріфф).

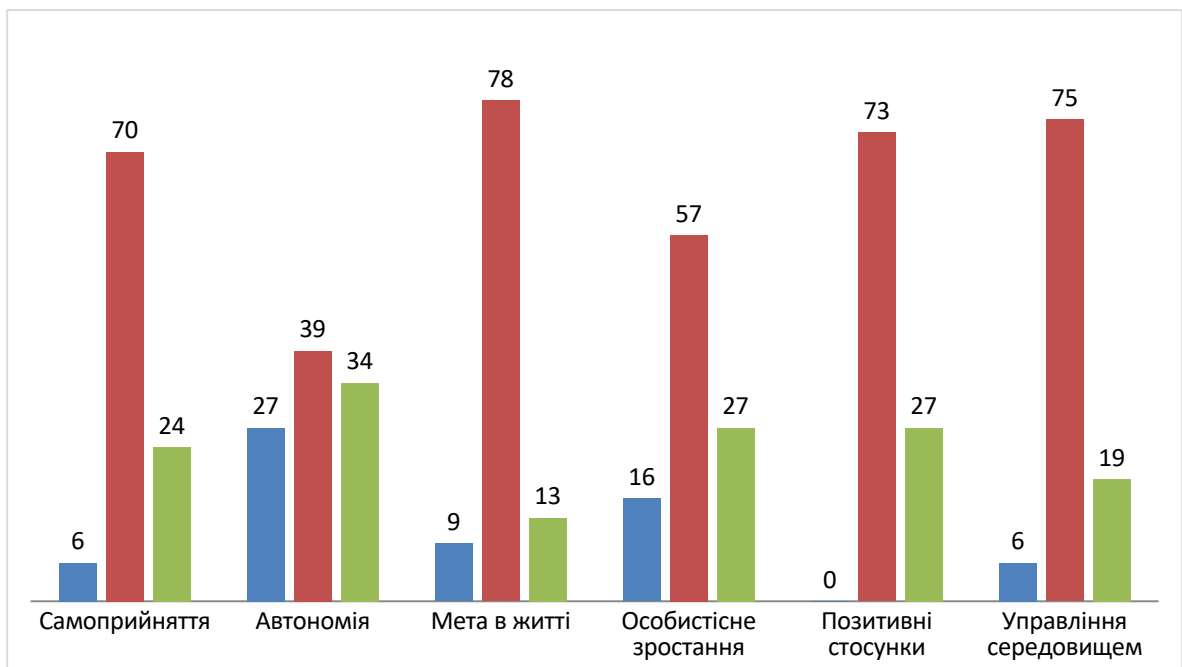
В результаті дослідження було виявлено, що більшість дорослих українців (65%) характеризуються оптимальним середнім рівнем психологічного благополуччя, 24% – низьким рівнем та лише 11% – високим рівнем.

Наочно результати методики представлені на рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Рівень психологічного благополуччя дорослих українців (%)**

Розглянемо детальніше показники психологічного благополуччя, які представлені на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Показники психологічного благополуччя (%)**

За шкалою «самоприйняття» 70% досліджуваних має оптимальний середній рівень, що характеризує їх як людей, які позитивно ставляться до

себе, знають та приймають різні свої сторони, включаючи позитивні та негативні якості, позитивно оцінюють своє минуле. 24% дорослих українців набрали низький бал за даною шкалою, що говорить про те, що вони незадоволені собою, розчаровані подіями свого минулого, відчувають занепокоєння з приводу певних особистих якостей, бажають бути не тими, ким вони є в реальності.

За шкалою «автономія» 34% досліджуваних набрали низькі бали. Ці респонденти демонструють наявність залежності від думок та оцінок оточуючих, а в ухваленні важливого рішення, як правило, покладаються на думку інших. Високий бал спостерігається у 27% осіб, що характеризує їх як самостійних та незалежних, здатних протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

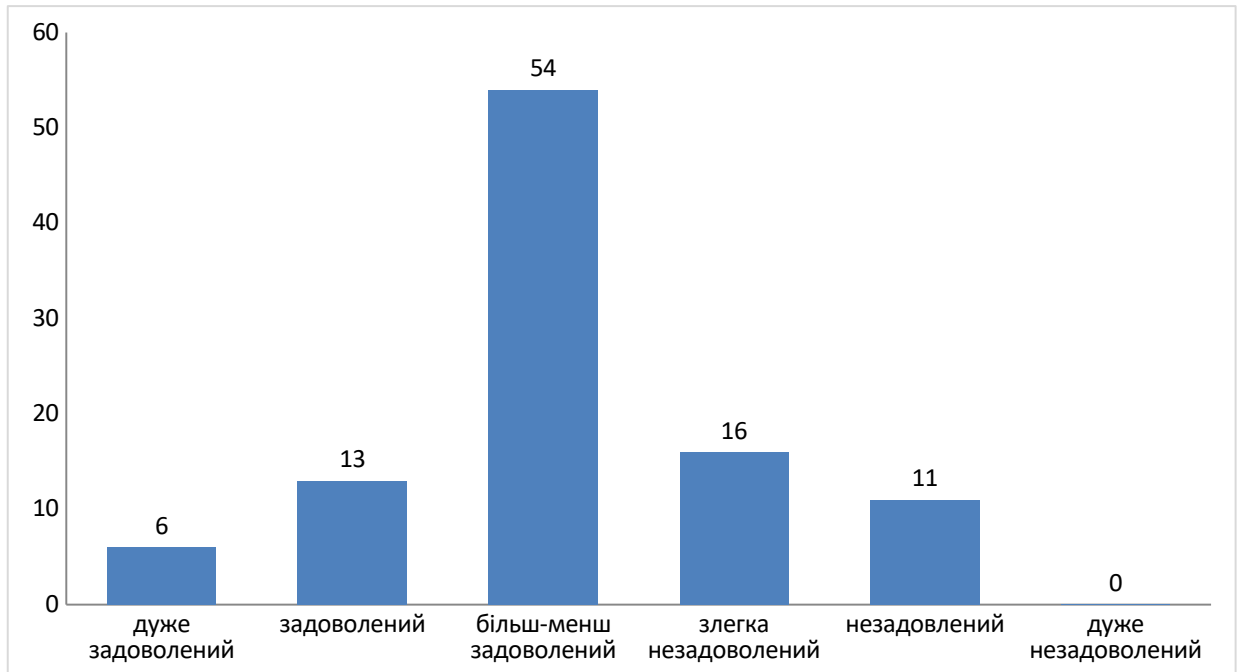
За шкалою «мета в житті» 78% досліджуваних набрали середній бал та 9% осіб набрали найвищу кількість балів, що говорить про те, що ці респонденти мають плани та уявлення про свої життєві перспективи. Вони вважають, що минуле та сучасне має сенс.

За шкалою «позитивні відносини з іншими» було виявлено, що 73% досліджуваних мають середній бал. Ці українці характеризується наявністю задовільних, довірчих відносин з оточуючими, вони дбають про благополуччя інших, вміють співпереживати, розуміючи, що відносини з іншими будуються на взаємних вчинках. Досліджувані, які набрали найменший бал (27%), демонструють наявність обмеженої кількості довірчих відносин з оточуючими, їм складно бути відкритими, виявляти теплоту та піклуватися про інших.

За шкалою «управління оточенням» 75% досліджуваних набрали середній бал, що свідчить про те, що ці респонденти мають владу в управлінні оточенням, ефективно використовують можливості, що їм надаються.

За результатами *методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера* було визначено когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин

очікуванням досліджуваних українців, а також загальну міру їх внутрішньої гармонії та психологічної задоволеності, що представлено на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Рівні задоволеності життям дорослих українців (%)**

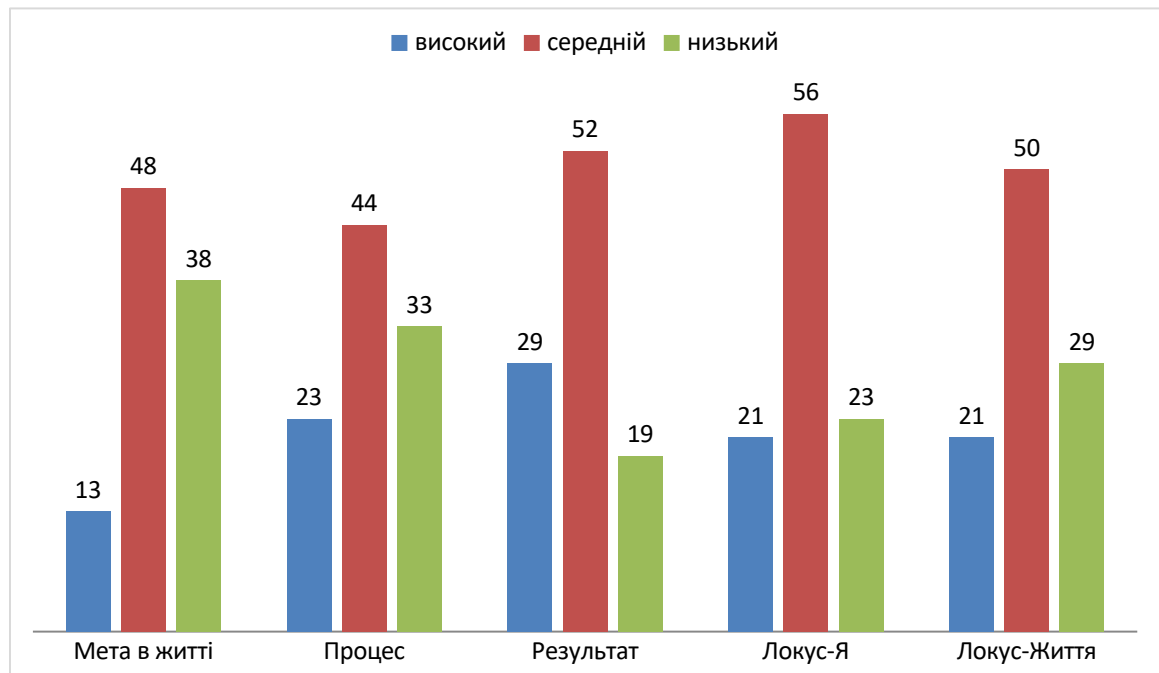
Отже, за результатами вимірювання задоволеності життям визначено, що 19% дорослих українців задоволені своїм життям на високому рівні. Вони загалом задоволені умовами та якістю свого життя, отримують від життя бажане та реалізують заплановане, тож оцінюють своє життя як цілком благополучне.

Для найбільшої частини досліджуваних (54%) характерний середній рівень задоволеності своїм життям. Ці респонденти схильні об'єктивно оцінювати своє життя, при цьому вони усвідомлюють міру невідповідності отриманого від життя та прагнуть його змінити на краще.

27% осіб характеризуються незадоволеністю своїм життям. Їм не подобаються умови життя, вони прагнуть повністю змінити його, тому що життя не відповідає їх бажанням. Тож рівень їх благополуччя є незадовільним.

Далі для вивчення особливостей сенсожиттєвих орієнтацій дорослих українців ми використали методичку «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Крамбо та Л. Махолік).

Узагальнені результати методички графічно представлені на рис. 2.4.



**Рис. 2.4. Сенсожиттєві орієнтації дорослих українців (%)**

Розглянемо результати за кожною окремою шкалою.

Отже, за шкалою «мета в житті» високі показники мають 13% досліджуваних, що свідчить про наявність у них мети в майбутньому та бачення майбутніх життєвих перспектив. Середній рівень виразності цього показника спостерігається у 48% осіб. Для цієї групи досліджуваних характерно оцінювати та осмислювати свої найближчі цілі, надавати цілям конкретність і справжність, проте, водночас, їх характеризує не висока особистісна відповідальність за їх реалізацію. Низькі показники за шкалою спостерігаються у 38% респондентів. Таким досліджуваним властиве уникнення відповідальної діяльності, бездіяльність, відсутність цілеспрямованості, орієнтація на сьогодні чи навпаки «застрягання» на минулому.

Далі розглянемо результати дослідження за шкалою «процес життя».

Отже, 23% дорослих українців мають високі результати за цим показником, тобто для них характерна орієнтація на сам процес життя, який сприймається як цікавий, емоційний, насичений та наділений певним, конкретним змістом. Для 44% осіб характерні середні показники за цією шкалою – це, насамперед, свідчить про те, що своє життя вони сприймають як насичене, емоційне, повною мірою наповнене сенсом. Низькі показники мають 33% респондентів, що свідчить про їхню незадоволеність своїм життям в теперішньому.

За шкалою «результативність свого життя» відповіді досліджуваних розподілилися таким чином: 29% задоволені самореалізацією у діяльності; 52% осіб вважають, що їхнє життя осмислене, ефективне, корисне, продуктивне, однак, не повною мірою; 19% респондентів абсолютно незадоволені тим життям, яке прожили.

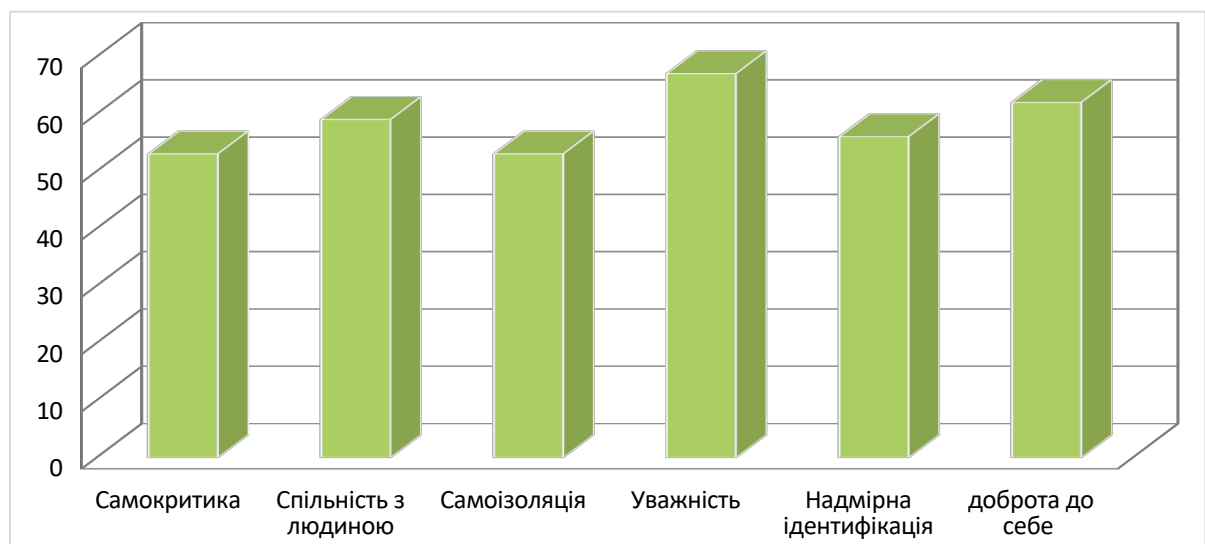
Розглядаючи шкалу «локус-Я», ми визначили, що 21% досліджуваних уявляють себе як сильну особистість; 56% осіб мають позитивне відношення до себе як особистості, але не завжди ця група вибудовує своє особисте життя та відповідно до тих цілей та уявлень, які вона має; 23% респондентів, мають низькі показники за шкалою, тобто вони не здатні повірити у свої сили.

Шкала «Локус-Життя» виражена таким чином: 21% досліджуваних переконані в тому, що вони здатні самостійно та повною мірою контролювати своє життя; 51% осіб вважають, що вони не завжди здатні приймати самостійні рішення, а тим більше втілювати їх у життя; 29% учнів переконані в тому, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Таким чином, якщо проаналізувати загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій, то можна відзначити, що половині досліджуваним дорослим українцям (51%) притаманний середній рівень за показниками, що свідчить про наявність та розуміння життєвих перспектив, цілеспрямованість, вони задоволені теперішнім та контролюють наявні життєві події. 21%

респондентів властивий високий рівень за показниками, що говорить про те, що ці респонденти переконанні в можливості ставити перед собою життєві перспективи, зокрема самостійно обирати життєві цілі та засоби їх реалізації. А от у 29% осіб спостерігається недостатня сформованість життєвих перспектив та планів на майбутнє, а також низький контроль над подіями власного життя.

Результати вимірювання співчуття до себе дорослих українців за результатами методики «Шкала співчуття до себе» К. Нефф графічно представлені на рис. 2.5.



**Рис. 2.5. Результати за шкалою «співчуття до себе» дорослих українців (%)**

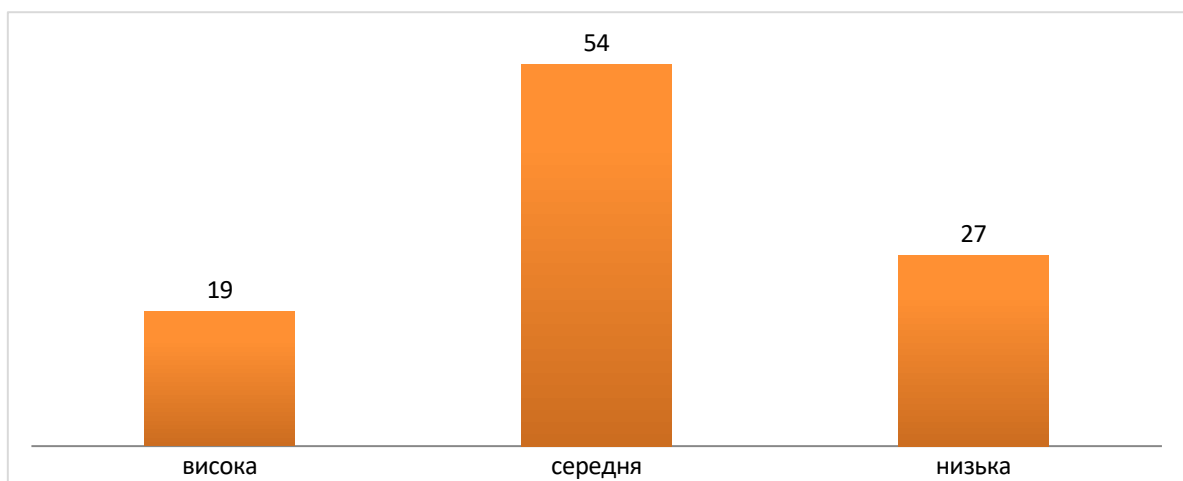
Аналіз результатів показав, що 62% досліджуваних виявляють доброту себе у ситуації невдач та труднощів. Уважність (усвідомленість) характерна для 67% осіб, що свідчить про збалансованість зацікавленого ставлення до своїх переживань, коли вони не зменшуються, але й не перебільшуються. У 59% випадків респонденти оцінюють свої труднощі не як унікальні, бо виникають на життєвому шляху в кожній людині (показники за шкалою «спільність із людством»).



Частота самокритики, тобто різке засудження власних недоліків, недосконалостей та провин, характерна для 53% дорослих українців, надмірна ідентифікація (56%) описує стратегію сильної зануреності у переживання у важких ситуаціях.

Наголосимо, що досить високі показники за шкалами «самокритика», «надмірна ідентифікація» та «самоізоляція» можуть бути причиною та фактором багатьох психоемоційних проблем. При системній тривалості ці завищені показники сприймаються як трансдіагностичне явище, тобто маркери ризику виникнення низки різних психічних розладів. На нашу думку, такі високі результати можуть бути пов'язані з нинішнім воєнним станом в країні, що трансформувало внутрішні переживання людей, вони постійно є зануреними в ці події, не можуть спокійно сприймати реальність та мають високу тривожність.

Далі нами було проведено дослідження виразності рівня життестійкості за допомогою методики «Тест життестійкості» С. Мадді, результати якого представлені на рис. 2.6.



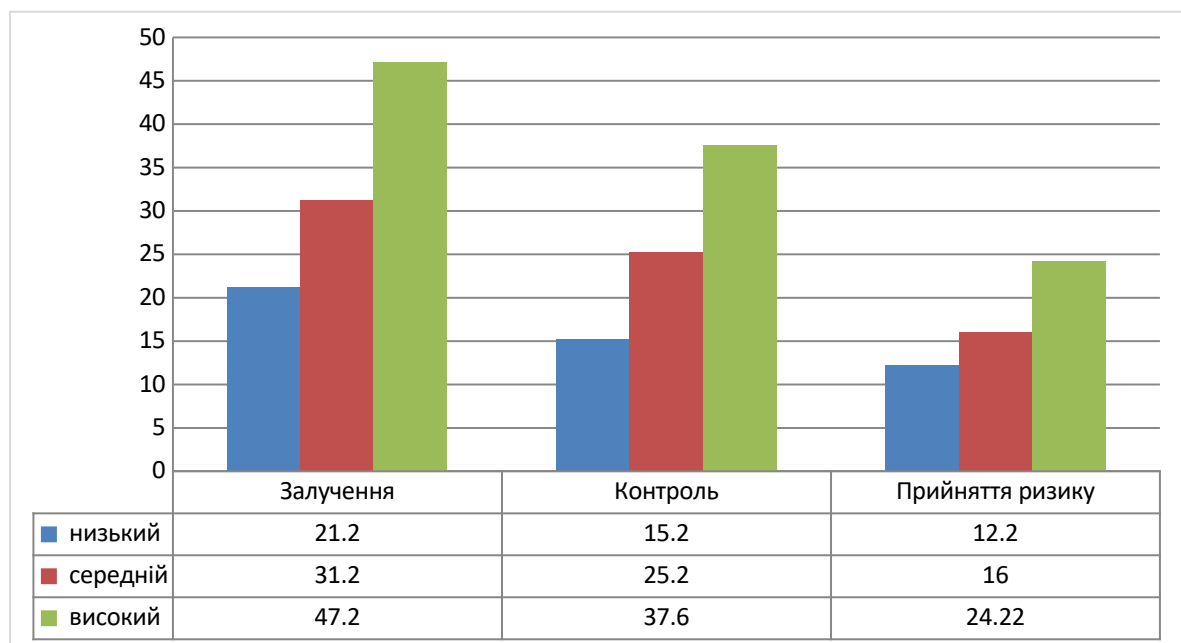
**Рис. 2.6. Виразність життестійкості дорослих українців (%)**

Відзначимо, що визначення загального рівня життестійкості відбувалося через сумування отриманих балів за трьома шкалами: «залучення», «контроль» та «прийняття ризику». Отже, у досліджуваній вибірці діагностовано високий рівень життестійкості у 19% осіб, середній рівень у

54% осіб та низький рівень життєстійкості у 27%. Таким чином, серед дорослих українців спостерігається високий відсоток досліджуваних з низьким рівнем життєстійкості.

Відзначимо, що досліджувані з наявним високим рівнем життєстійкості характеризуються вмінням долати стресові ситуації на підставі чого зменшується ступінь появи внутрішнього напруження під час ситуаціях стресового характеру [19, с. 33].

Результати аналізу компонентів життєстійкості респондентів представлені на рис. 2.7.



**Рис. 2.7. Вираженість компонентів життєстійкості дорослих українців (б.)**

Таким чином, при діагностованому високому та середньому рівні життєстійкості досліджувані характеризуються прагненням до особистісного зростання та саморозвитку. Вони є впевненими у тому, що все те, що з ними відбувається, сприяє їх розвитку, тому вони є готовими діяти навіть без точних гарантій на успіх, опираючись на власні ризики. Вони схильні впливати на результати того, що відбувається, зокрема самостійно обирають власну діяльність. Вони зазвичай отримують задоволення від своєї діяльності.

У досліджуваний з діагностованим низьким рівнем життєстійкості показники «залучення», «контроль» та «прийняття ризику» знаходяться на низькому рівні. Ці учасники не відчувають позитивних емоцій від своєї діяльності, зокрема для них є характерним почуття відкинутості «поза» життям, відчуття власної безпорадності, вони не готові ризикувати.

Для з'ясування особливостей зв'язку між різними показниками методик було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

## Кореляційні зв'язки за методиками

	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)					
	Самоприйняття	Автономія	Мета в житті	Особистісне зростання	Позитивні стосунки	Управління середовищем
<b>«Тест смисложиттєвих орієнтацій»</b>						
Цілі в житті	0,338*	0,297*	0,398*	0,303*	0,324*	0,371*
Процес життя	0,227*	0,284*	0,391*	0,297*	0,314*	0,363*
Результативність життя	0,332*	0,283*	0,389*	0,301*	0,322*	0,368*
Локус контролю-я	0,335*	0,294*	0,395*	0,295*	0,318*	0,365*
Локус контролю-життя	0,336*	0,295*	0,393*	0,301*	0,321*	0,366*
<b>«Шкала задоволеності життям» Е. Дінера</b>	0,363*	0,172*	0,394*	0,287*	0,325*	0,361*

Продовження таблиці 2.2

<b>«Шкала співчуття до себе» К. Нефф</b>						
Доброта до себе	0,308*		0,337*			0,355*
Самокритика	-0,329*					-0,261*
Спільність з людиною						

Самоізоляція	-0,468**	-0,263*	-0,295*		-0,320*	-0,362*
Уважність						0,233*
Надмірна ідентифікація	-0,347*					-0,322*
<b>«Тест життєстійкості» С. Мадді</b>						
Залучення	0,397*	0,301*	0,324*	0,314*	0,371*	0,374*
Контроль	0,391*	0,297*	0,321*	0,307*	0,367*	0,371*
Прийняття ризику	0,388*	0,295*	0,317*	0,303*	0,361*	0,367*

\* Кореляції статистично достовірні: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ .

З таблиці 2.3 ми можемо спостерігати зв'язок показників психологічного благополуччя з іншими особистісними характеристиками досліджуваних.

Прямі кореляційні зв'язки встановлено між всіма показниками психологічного благополуччя та показниками смисложиттєвих орієнтацій. Отже, психологічно благополучна людина потребує пошуку джерел набуття смислу в житті, усвідомлення життя, сприйняття себе як активного суб'єкту подій свого життя, який здатний здійснювати вільний вибір у відповідності до своїх смислів та цілей.

З'ясовано, що усі показники психологічного благополуччя позитивно корелюють з шкалою задоволеності життям, що свідчить про взаємозалежність досліджуваних явищ. Отже, статичний аналіз підтвердив ідею про те, що проблема задоволеності життям є однією з ключових складових психологічно благополучної особистості, оскільки дорослу людину хвилюють цілі, що пов'язані з пошуком шляхів задоволення життя та укріпленням свого благополуччя.

Виявлено позитивний зв'язок між такими компонентами психологічного благополуччя, як «самоприйняття» ( $r=0,308^*$ ), «управління оточенням» ( $r=0,355^*$ ) та «мета в житті» ( $r=0,337^*$ ) з показником співчуття до себе «доброта до себе». Ці зв'язки показують, що дорослі люди, які відносяться до

себе з добротою та з любов'ю в моменти душевного болю та в ситуаціях невдач і труднощів, мають більш високі показники психологічного благополуччя.

Також виявлено позитивний зв'язок компонента психологічного благополуччя «*управління оточенням*» з компонентом співчуття до себе «*уважність*» ( $r=0,233^*$ ). Це дозволяє говорити про те, що людина, яка збалансовано та зацікавлено ставиться до своїх переживань, намагається неупереджено їх досліджувати, краще розуміє інших людей, що виражається у здатності контролювати та розпоряджатися своїм життям відповідно до своїх потреб та цілей, що зрештою позначається на більш високому рівні психологічного благополуччя.

Крім того, виявлено негативні зв'язки таких компонентів співчуття до себе, як:

- «*самокритика*» з «*управлінням середовищем*» ( $r=-0,261^*$ ) та «*самоприйняттям*» ( $r=-0,329^*$ );
- «*самоізоляції*» з «*позитивними відносинами з оточуючими*» ( $r=-0,320^*$ ), «*автономією*» ( $r=-0,263^*$ ), «*управлінням середовищем*» ( $r=-0,362^*$ ), «*цілями в житті*» ( $r=-0,295^*$ ) та «*самоприйняттям*» ( $r=-0,468^{**}$ );
- «*надмірної ідентифікації*» з «*управлінням середовищем*» ( $r=-0,322^*$ ) та «*самоприйняттям*» ( $r=-0,347^*$ ).

Отже, всі три негативні компоненти співчуття до себе, що можна узагальнити в єдиний негативний термін «самокритичність» негативно пов'язані з загальним показником психологічного благополуччя та практично з усіма його компонентами. Тобто підвищення позитивного функціонування особистості, розвиток життєвих сфер, що входять до конструкту психологічного благополуччя, сприятиме зменшенню відчуття самотності та унікальності себе в ситуаціях невдач, меншої зануреності у переживання та зниження засудження власних недоліків та недосконалостей.

Визначено, що прямі кореляційні зв'язки наявні між всіма показниками психологічного благополуччя та всіма показниками життєстійкості. Це

говорить про те, що чим вищим є рівень життєстійкості особистості, тим вищим є рівень її психологічного благополуччя. Отже, люди, які мають високий рівень життєстійкості, здатні легко адаптуватися до нових умов та виходити без стресу з зони комфорту, відчують себе більш здоровими, задоволеними та благополучними в цілому.

Таким чином, використання всіх ораних методик з метою вимірювання психологічного благополуччя показало, що між показниками психологічного благополуччя та такими особистісними показниками, як задоволеність життя, співчуття до себе, смисложиттєві орієнтації та життєстійкість наявні кореляційні зв'язки, що свідчить про їх взаємозалежність та актуальність під час дослідження чинників психологічного благополуччя дорослих українців. Водночас, враховуючи наявність досліджуваних з низькими рівнями за показниками різних методик, на нашу думку, існує необхідність у розробці та апробації програми покращення психологічного благополуччя дорослих українців.

## **Висновки до розділу 2**

Другий розділ був присвячений вимірюванню та емпіричному дослідженню особливостей психологічного благополуччя дорослих українців.

За результатами методики «Шкала вимірювання психологічного благополуччя» (К. Ріфф) виявлено, що більшість дорослих українців (65%) характеризуються оптимальним середнім рівнем психологічного благополуччя, 24% – низьким рівнем та лише 11% – високим рівнем.

За результатами вивчення особливостей сенсожиттєвих орієнтацій дорослих українців за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Крамбо та Л. Махолік) з'ясовано, що половині досліджуваним дорослим українцям (51%) притаманний середній рівень за показниками, що свідчить про наявність та розуміння життєвих перспектив, 21% респондентів властивий високий рівень за показниками, що говорить про те, що ці респонденти переконанні в можливості ставити перед собою життєві перспективи, а у 29% осіб спостерігається недостатня сформованість життєвих перспектив та планів на майбутнє, а також низький контроль над подіями власного життя.

За результатами аналізу методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера було визначено, що 19% дорослих українців задоволені своїм життям на високому рівні. Для найбільшої частини досліджуваних (54%) характерний середній рівень задоволеності своїм життям. 27% осіб характеризуються незадоволеністю своїм життям. Тож рівень їх благополуччя є незадовільним.

За результатами вимірювання співчуття до себе дорослих українців визначено, що більшість українців мають високі показники за такими шкалами, як «самокритика», «надмірна ідентифікація» та «самоізоляція», що можуть бути причиною та фактором багатьох психоемоційних проблем.

За результатами методики «Тест життєстійкості» С. Мадді визначено високий рівень життєстійкості у 19% осіб, середній рівень у 54% осіб та низький рівень життєстійкості у 27%. Таким чином, серед дорослих українців є значний відсоток респондентів з низьким рівнем життєстійкості.

Кореляційний аналіз показав, що між психологічним благополуччям та всіма обраними методиками наявні кореляційні зв'язки, що свідчить про їх взаємозалежність та актуальність в процесі дослідження чинників психологічного благополуччя дорослих українців.

## **РОЗРОБКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ**

### **3.1. Зміст програми покращення психологічного благополуччя дорослих українців**

Сьогодні, через наявний воєнний стан у країні сучасне життя є доволі стресогенним, тому значна кількість дорослих українців може потребувати психологічної підтримки. Ми вважаємо, що формування певних особистісних якостей для ефективної саморегуляції може сприяти ефективній соціально-психологічній адаптації в умовах війни, а також впевненості у собі, підтримці



адекватної самооцінки, збереженні позитивної внутрішньої мотивації та в покращенні загального психологічного благополуччя.

Таким чином, на підставі аналізу наукової літератури та емпіричного дослідження, нами була розроблена тренінгова програма покращення психологічного благополуччя дорослих українців.

Тренінг – це комплекс психокорекційних заходів, спрямованих на прийняття себе, соціалізацію, комунікацію, подолання конфліктів, розвиток самоефективності та самореалізації. Щоб вирішити всі ці аспекти, тренінги включають різні форми роботи та певні блоки.

1. Великий блок присвячений проблемі «роботи з почуттями». Розпізнавання почуттів, їх регуляція, позитивізація, визначення маніпуляцій почуттями (як своїх, так і оточуючих), вироблення «обережної довіри» – неповний перелік навичок, що виробляються на тренінгу.

2. Блок присвячений проблемі «соціальних ролей». В ньому надається інформація про соціальні ролі, рольову поведінку та рольові очікування.

3. Блок тренінгу присвячений «конфліктології». У цьому блоці моделюють типи конфліктів, а також способи вирішення основних видів конфліктів – конфлікт із самим собою (інтраперсональний) та навколишнім світом (інтерперсональний). Вправи та рольові ігри розкривають джерело конфліктів та можливі способи їх вирішення.

4. Блок «особистісного зростання» – інтегративна форма позитивної психотерапії, що заснована на формуванні позитивного мислення та досвіду (перехід від «образів перешкод» до «образу успіхів»).

При створенні програми ми спиралися на такі принципи.

1. *Принцип усвідомленості.* Ключовою метою розвитку особистості є схильність людини усвідомити свої бажання й ідеї, а також конкретизувати їх.

2. *Принцип добровільності.* Участь у програмі тренінгу враховує мету самого учасника до особистісних перемін, таких як опанування новим

досвідом конструктивної комунікативної взаємодії та вирішення конфліктних ситуацій.

3. *Принцип системності і послідовності.* Існує певна логічна взаємозалежність: у разі дотримання логічних залежностей опанована інформація буде запам'ятовуватися міцніше та у великому обсязі. Через це важлива умова занять полягає у тому, щоб всі знання та навички відпрацьовували учасники у послідовній логічній системі, зокрема – вся нова інформація матеріалів тренінгу має логічно зв'язуватися з усією попередньою інформацією.

4. *Принцип активності.* Головним показником різних змін особистості є внутрішня позиція та мотивація самого учасника тренінгу. Тож важливо організувати такі умов навчання для реалізації внутрішнього бажання до змін своєї поведінки, що потенційно можуть підштовхнути людину до оволодіння новими ефективними формами взаємовідносин.

5. *Принцип єдності теоретичних знань і практичних умінь та навичок.*

Відзначимо, що в основу тренінгу покладено принципи групової роботи.

**Мета тренінгу** – розвиток вмінь, навичок, здатності до інтеграції та орієнтування в міжособистісній взаємодії, уміння передбачати, підвищення впевненості в собі та власних силах, сприяння мотивації до самореалізації особистості, що сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, соціальних очікувань і задоволеності життям.

На досягнення мети направлений **комплекс завдань**:

- 1) сприяти розвитку самосвідомості (пізнання свого «образу Я»);
- 2) навчитися визначати мотиви, цілі, бажання та підвищити внутрішню мотивацію для їх реалізації;
- 3) підвищення життєстійкості як ресурсу самореалізації особистості, щоб вміти протистояти складним життєвим ситуаціям, перетворюючи їх на обставини саморозвитку;

4) підвищення ефективних комунікативних навичок та впевненості для пізнання, розуміння та прийняття Інших.

**Учасники тренінгу** – психолог (організатор) та група учасників (10–15 осіб).

## **II. Структура і зміст програми**

**Зміст програми:** програмою передбачено 5 занять по 2 години кожне.

### **Етапи реалізації програми:**

1. Вступна частина включає ритуали вітання та психологічні вправи, метою яких є сформуванню дружню колективну атмосферу та зняти особистісну психоемоційну напругу кожного учасника для подальшого заняття.

2. Основна частина включає такі форми роботи, як міні-лекція, дискусія, програвання психологічної гри, що націлені на формування нових знань та уявлень, а також на формування особистих адекватних стратегій поведінки й покращення свого психоемоційного стану та покращення міжособистісних взаємовідносин з іншими.

3. Заключна частина включає підведення підсумків роботи, обговорення результатів наприкінці кожного заняття та набутого нового досвіду, а також емоційну рефлексію та ритуал прощання.

Навчально-тематичний план занять представлений в табл. 3.1.

*Таблиця 3.1*

### **Навчально-тематичний план занять**

<b>№</b>	<b>Мета заняття</b>	<b>Зміст заняття</b>	<b>Кількість годин</b>
1.	1. Формування дружньої колективної обстановки.	<i>Підготовча частина.</i> 1.Ритуал вітання. 2.Прийняття правил групової роботи. 3. Вправа «Дружня рука». <i>Основна частина.</i>	2 години

	2. Розвиток самосвідомості учасників через пізнання образу власного Я.	1. Міні-лекція та обговорення на тему: «Образ Я». 2. Вправа «Мій образ Я». 3. Вправа Мої переваги та недоліки». <i>Заклучна частина.</i> Рефлексія заняття.	
2.	Розвиток внутрішньої мотивації для досягнення внутрішніх особистісних та професійних цілей.	<i>Підготовча частина.</i> 1.Ритуал вітання. 2. Вправа «Покажи себе». <i>Основна частина.</i> 1. Міні-лекція та обговорення на тему: «Мотивація та її чинники». 2.Вправа «Фільм». 3.Вправа «Плани та справи». <i>Заклучна частина.</i> Рефлексія заняття.	2 години

Продовження табл. 3.1

3.	Розвиток життєстійкості. Вміння розуміти та контролювати свій емоційний стан під час стресу.	<i>Підготовча частина.</i> 1. Ритуал вітання. 2. Вправа «Продовж речення...». <i>Основна частина.</i> 1. Міні-лекція та обговорення на тему: «Як упоратися зі стресом?». 2. Вправа «Мої внутрішні ресурси». 3. Вправа «Мої досягнення». <i>Заклучна частина.</i> Рефлексія заняття.	2 години
4.	Розвиток та	<i>Підготовча частина.</i> 1.Ритуал вітання.	

	підвищення ефективних комунікативних навичок.	2. Вправа «Вперед». <i>Основна частина.</i> 1. Міні-лекція та обговорення на тему: «Комунікативна компетентність». 2. Вправа «Дзеркало». 3. Вправа «Три портрети». <i>Заклучна частина.</i> Рефлексія заняття.	2 години
5.	Заклучне заняття. Активізація довготривалих ресурсів для розвитку самореалізації.	<i>Підготовча частина.</i> Ритуал вітання. <i>Основна частина.</i> 1. Міні-лекція та обговорення на тему: «Самореалізована особистість». 2. Групова дискусія «Моє життя». 3. Вправа «Ящик Пандори». <i>Заклучна частина.</i> Підсумки заняття.	2 години

Зміст занять психологічної програми покращення психологічного благополуччя представлений в додатку А.

### 3.2. Перевірка ефективності реалізації програми

На контрольному етапі дослідження проводилося повторне вимірювання психологічного благополуччя досліджуваних дорослих українців, за результатами якого можна було визначити ефективність апробованої програми.

Слід зауважити, що емпіричне дослідження проводилося лінійним методом. Аналізу піддавалися одні і ті ж групи респондентів. Контрольним результатом стала зміна показників «до» і «після» програми.

Повторна діагностика проводилася за методиками «Шкала вимірювання психологічного благополуччя» К. Ріфф та «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, що є ключовими для вимірювання психологічного благополуччя.

Повторні результати за методикою «Шкала вимірювання психологічного благополуччя» (К. Ріфф) представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

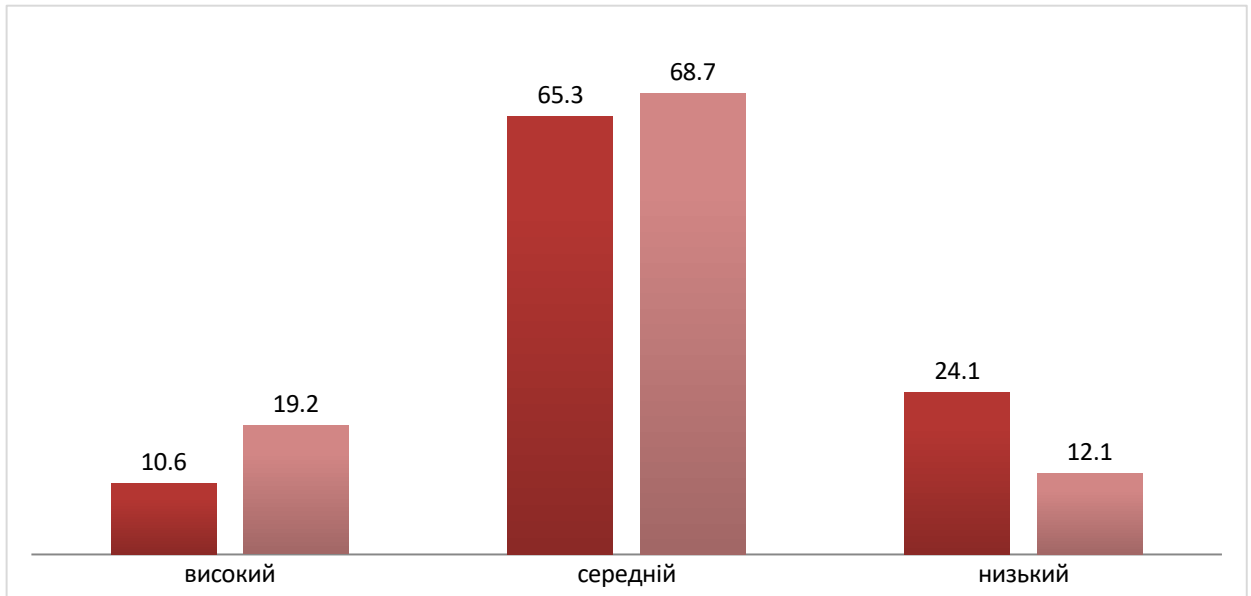
**Показники психологічного благополуччя  
дорослих українців «до» та «після» тренінгу (%)**

<i><b>Показники</b></i>	<i><b>Рівні психологічного благополуччя</b></i>					
	<i>високий</i>		<i>середній</i>		<i>низький</i>	
	<i>до</i>	<i>після</i>	<i>до</i>	<i>після</i>	<i>до</i>	<i>після</i>
Самоприйняття	6	13	70	74	24	13
Автономія	27	34	39	45	34	21
Мета в житті	9	19	78	75	13	6

*Продовження в табл. 3.2*

Особистісне зростання	16	34	57	53	27	13
Позитивні стосунки	0	6	73	83	27	11
Управління середовищем	6	9	75	82	19	9

На підставі цього було визначено та порівняно загальний рівень психологічного благополуччя досліджуваних, що наочно представлено на рис. 3.1.



**Рис. 3.1. Рівень психологічного благополуччя дорослих українців «до» та «після» тренінгу (%)**

Отже, було визначено, що відбулися позитивні зміни за показниками та рівнем психологічного благополуччя, зокрема збільшилася кількість досліджуваних за рівнем «високий» ( $r=1155,0$  при  $p<0,05$ ) та, відповідно, зменшилася кількість досліджуваних за рівнем «низький» ( $r=1095,5$  при  $p<0,05$ ), що було підтверджено статистично за критерієм Манна-Уїтні.

Повторні результати за методикою «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера представлені в табл. 3.3.

*Таблиця 3.3*

**Рівні задоволеності життям дорослих українців «до» та «після» тренінгу (%)**

Рівень	«до»	«після»	U-критерій Манна-Уїтні
дуже задоволений	6	9	1352,5
задоволений	13	27	1048,5*

більш-менш задоволений	54	58	1385,0
злегка незадоволений	16	6	1027,0*
незадоволений	11	0	1032,0*

*Примітка. \* - рівень значущості  $p < 0,05$ ; \*\* - рівень значущості  $p < 0,01$ .*

Отже, за повторними результатами вимірювання задоволеності життям визначено, що збільшилися кількість дорослих українців за рівнем «задоволений» та зменшилася кількість осіб за рівнями «злегка незадоволений» та «незадоволений», що підтверджено статистично за критерієм Манна-Уїтні.

Таким чином, вищевказані результати, на нашу думку, свідчать про актуальність проведення психологічних тренінгів для покращення психологічного благополуччя дорослих українців.

### **Висновки до розділу 3**

Третій розділ був присвячений опису розробки та реалізації програми покращення психологічного благополуччя дорослих українців.

За результатами аналізу наукової літератури та емпіричного дослідження, нами була розроблена програма покращення психологічного благополуччя у вигляді психологічного тренінгу, спрямованого на сприяння мотивації до самореалізації особистості, що сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, соціальних очікувань і задоволеності життям.



Вона охоплює цикл спеціальних тренінгових занять, в структурі яких використовуються такі різноманітні форми і методи роботи як міні-лекції, дискусії, робота в малих групах, рольова гра, візуалізація тощо.

За результатами апробації програми була проведена повторна діагностика досліджуваних. Повторні результати за методиками «Шкала вимірювання психологічного благополуччя» К. Ріфф та «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера показали, що відбулися зміни в кращу сторону. Так, у порівнянні з попередньою діагностикою, після проходження тренінгу у досліджуваних дорослих українців діагностовано вищі рівні за показниками психологічного благополуччя та рівня задоволеності життям, що підтверджено статистично.

## **ВИСНОВКИ**

Проведене дослідження дозволило здійснити комплексний теоретичний та емпіричний аналіз вимірювання та шляхів підвищення рівня психологічного благополуччя дорослих українців, розв'язати поставлені завдання та дійти наступних висновків.

1. На підставі аналізу наукової літератури з проблеми дослідження визначено, що в науковій літературі немає чіткого визначення феномену «психологічне благополуччя». Тим не менш, не дивлячись на велике

різноманіття наукових напрямів, спільним знаменником виступає визнання важливої ролі психологічного благополуччя у формуванні та розвитку повноцінних психологічних функцій та структур життєдіяльності особистості, а відмінності полягають у визначенні чинників та шляхів його досягнення. У загальному вигляді психологічне благополуччя особистості можна розглядати як єдність когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів особистості, що включає фізичні, духовні, соціальні, матеріальні та психологічні компоненти. Головними чинниками психологічного благополуччя є зовнішні (соціальні, політичні, культурно-історичні) та внутрішні (соціально-психологічні, індивідуальні).

2. З'ясовано, що проблема вимірювання психологічного благополуччя досі залишається складною діагностичною проблемою, що перебуває в площині міждисциплінарних теоретичних та емпіричних розробок. Тож метою констатувального дослідження стало вимірювання психологічного благополуччя дорослих українців. Для вимірювання параметрів психологічного благополуччя особистості було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: Шкала вимірювання психологічного благополуччя (К. Ріфф), Шкала задоволеності життям (SWLS) (Е. Дінер), Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік), Шкала вимірювання співчуття до себе (self-compassion) (К. Нефф) та Тест життєстійкості (С. Мадді). На підставі емпіричних даних та кореляційного аналізу констатовано, що на психологічне благополуччя дорослих українців впливають такі психологічні чинники, як задоволеність життям, співчуття до себе, смисложиттєві орієнтації та життєстійкість, що може бути враховано в процесі подальших досліджень чинників та вимірювання психологічного благополуччя особистості.

3. На підставі отриманих результатів теоретичного аналізу та констатуючого етапу дослідження було розроблено програму покращення психологічного благополуччя дорослих українців. Програма націлена на

розвиток вмінь, навичок, здатності до інтеграції та орієнтування в міжособистісній взаємодії, уміння передбачати, підвищення впевненості в собі та власних силах, сприяння мотивації до самореалізації особистості, що сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, соціальних очікувань і задоволеності життям. Програма побудована у вигляді психологічного тренінгу, зокрема охоплює цикл спеціальних тренінгових занять, в структурі яких використовуються такі різноманітні форми і методи роботи як міні-лекція, дискусія, робота в малих групах, психологічна гра, візуалізація, рольове програвання ситуацій тощо. За результатами апробації програми було статично підтверджено, що за показниками психологічного благополуччя та рівня задоволеності життям відбулися значні позитивні зміни, що свідчить про актуальність проведення подібних заходів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям : емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3. С. 24–32.
2. Волинець Н. Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 3. С. 21–42.

3. Волинець Н. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості» у сучасній психологічній науці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 4–17.
4. Володарська Н. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 51–58.
5. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. 2018. Вип. 19(1). С. 25–34.
6. Гришко В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням. *Ракурси психологічного благополуччя особистості : збірник тез доповідей всеукраїнського науковопрактичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.)*. С. 47–49.
7. Данильченко Т. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
8. Забаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя. *Психологічний часопис*. 2021. Том 7, № 9 (53). URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1310/827>
9. Каргіна Н. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості : теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2017. № 3. С. 48–55.
10. Каргіна Н. Особливості надання психологічної допомоги особам з низьким рівнем психологічного благополуччя : можливості та обмеження. *Психологія : реальність і перспективи*. 2019. Вип. 13. С. 31–35.
11. Каргіна Н. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 3(1). С. 73–77.

12. Карсканова С. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1. С. 1–9.
13. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
14. Кашлюк Ю. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 47–58.
15. Коваленко В. Дослідження психологічного благополуччя в роботах українських авторів. *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 2(50). С. 114–125.
16. Ложкін Г. Благополуччя особистості в системі психологічного знання. *Габітус*. 2021. Вип. 24(2). С. 50–54.
17. Лукасевич О. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 2. С. 109–114.
18. Можаровська Т. Психологічне благополуччя : теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 155–167.
19. Неведюк К. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. Вип. 8. С. 32–36.
20. Нікітчук, У., Федун В. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3. С. 20–25.
21. Отич Д. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 18. С. 32–42.

- 22.Паловські Ю. Значущі кореляції позитивного психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4. С. 96–105.
- 23.Пахоль Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
- 24.Петухова І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 3. С. 124–129.
- 25.Ревенко С. Аналіз наукових підходів до дослідження психологічного здоров'я та благополуччя особистості на сучасному етапі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. Вип. 2. С. 85–89.
- 26.Роєнко К. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 54–60.
- 27.Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2016. Вип. 59. С. 42–45.
- 28.Сердюк Л. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 147–159.
- 29.Титаренко Т. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія : теорія і практика*. 2018. № 1 (1). С. 112–119.
- 30.Целюк Т. Психологічне та суб'єктивне благополуччя : проблема розмежування понять. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 5. С. 74–78.
- 31.Цибух Л. Психологічне благополуччя як одна з головних складових життя особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 149–153.

32. Хафізова Г. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій у людей з різним рівнем психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. Вип. 45(2). С. 219–227.
33. Яворовська Л. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2018. № 12. С. 216–220.
34. Keverne E. Understanding well-being in the evolutionary context of brain development. *The science of well-being*. 2005. P. 35–56.
35. Gutierrez J.L.G. Personality and subjective well-being : Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 2005. №38. P. 1561–1569.
36. Ruini C., Ottolini F., Rafanelli C., Tossani E., Ryff C. The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2013. №72. P. 268–275.
37. Ryan R., Deci E. On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2015. №52. P. 141–166.
38. Ryff C. D. Eudaimonic well-being and education : Probing the connections. *Well-being and higher education : A strategy for change and the realization of education's greater purposes*. Washington : Bringing Theory to Practice, 2016. P. 37–48.
39. Ryff C.D. Psychological well-being and ill-being : Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2016. № 75. P. 85–95.
40. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
41. Vitterso J., Nilsen F. The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism and extroversion : Once again, neuroticism is the

important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 2002. №57. P. 89–118.

## **ДОДАТКИ**

Додаток А

### **Зміст занять психологічної програми покращення психологічного благополуччя**

#### **Тема 1**

**Мета заняття** – формування дружньої колективної обстановки; розвиток самосвідомості учасників через пізнання образу власного Я.

**Підготовча частина:**



**Мета:** формування дружньої колективної обстановки; обговорення правил роботи та визначення оптимальних особистісних меж у заняттях для кожного учасника.

### **1. Визначення цілей тренінгу.**

Психолог розповідає учасникам про цілі та очікувані результати від тренінгових занять.

### **2. Визначення правил поведінки на заняттях.**

Мета: прийняття правил роботи в групі.

Зміст. З метою максимальної продуктивної та гармонійної взаємодії в групі, психолог пропонує учасникам прийняти певні правила колективної роботи, які всі будуть дотримуватися під час занять:

1. Всі учасники занять є рівноправними у своїх висловлюваннях.
2. Всі учасники занять є однаково вільними щодо вибору та демонстрації своєї точки зору.
3. Всі учасники занять зобов'язані поважити точку зору та вибір інших учасників.
4. Під час занять не можна принижувати чужі точку зору та гідність.

### **3. Вправа «Дружня рука».**

Мета: формування довірчої групової атмосфери.

Зміст. Всі учасники повинні сісти спиною один до одного у велике спільне коло та закрити очі.

Ключова мета заняття – покласти будь-кому руки на плечі за бажанням. Психолог обирає по черзі того учасника, який кластиме руки іншому. Кількісних обмежень немає. Всі учасники, які сидять у колі, не повинні розплющувати очі. В цьому завданні також важливим є вміння мати терпіння.

По закінченню заняття проходить обговорення таких питань, як «Наскільки важко чи легко не відкривати свої очі?», «Чи хтось з учасників підглядав?», «Наскільки приємно чи неприємно було відчувати невідомі руки на плечах?» тощо.

## **Основна частина:**

### **1. Міні-лекція та обговорення на тему: «Образ Я».**

«Образ Я» є набором характеристик, за допомогою яких кожна людина описує себе як індивідуальність, як істота, що має певні психологічні властивості: характер, особистісні особливості, здібності, звички, дивності та схильності.

«Образ Я» складається під впливом оцінки своїх мотивів, цілей і результатів своїх вчинків, пов'язаних з іншими людьми, з канонами і соціальними нормами поведінки, прийнятими у суспільстві. «Образ Я» є структурним утворенням, а самосвідомість – його динамічною характеристикою. Через поняття самосвідомості розглядаються джерела, етапи, рівні та динаміка його формування у різних ситуаціях. За основу приймаються принципи єдності свідомості та діяльності, історизму, розвитку та інші.

«Образ Я» як інтегративне утворення включає такі компоненти:

- 1) когнітивний – образ своїх якостей, здібностей, можливостей, соціальної значущості, зовнішності тощо;
- 2) афективний – ставлення до самого себе (самоповага, себелюбність, самознищення і т. д.), в тому числі і як до володаря цих якостей;
- 3) поведінковий – реалізація мотивів, цілей у відповідних поведінкових актах.

«Образ Я», будучи активним діючим початком, має вплив не тільки на сам характер сприйняття, а й на мотиваційну сферу особистості, а через неї – й на всю діяльність суб'єкта, зокрема і професійну.

Обговорення специфіки формування образу Я.

### **2. Вправа «Мій образ Я».**

Реалізація цієї вправи передбачає використання різних матеріалів: аркушів паперу, ватманів, різнокольорових фломастерів, бісеру, гуаші, маси для ліплення, кольорових ниток, пластиліну тощо. Відводиться певний час,

для того, щоб учасники могли ознайомитися та обрати матеріали для своєї подальшої роботи. Далі, з використанням обраних матеріалів, необхідно зобразити свій образ. Зауважимо, що це образ може бути будь-яким, ключове в ньому варто максимально віддзеркалити свій внутрішній та зовнішній стан. Після закінчення роботи всі учасники сідають в спільне велике коло та показують і розповідають про зроблений образ та свої почуття.

### **3. Вправа «Мої переваги та недоліки».**

Мета – розширення знань про себе, фокусування уваги на сильних сторонах особистості.

Я пишаюся собою \_\_\_\_\_

У мене отримується \_\_\_\_\_

У мене не отримується \_\_\_\_\_

Я захоплююсь собою, коли \_\_\_\_\_

Моє бажання – бути \_\_\_\_\_

Я б ніколи не хотів би \_\_\_\_\_

Я хороша людина, тому що \_\_\_\_\_

Я погана людина, тому що \_\_\_\_\_

Я прагну бачити у всіх людях \_\_\_\_\_

Мої недоліки: \_\_\_\_\_

Мої переваги: \_\_\_\_\_

Обговорення вправи.

#### **Заключна частина:**

**Рефлексія.** Отримання зворотного зв'язку. Учасники діляться враженнями.

## **Тема 2**

**Мета заняття** – розвиток внутрішньої мотивації для досягнення внутрішніх особистісних та професійних цілей.

#### **Підготовча частина:**

### ***Вправа «Покажи себе».***

Вправа націлена на розкутість, зниження рівня сором'язливості. Кожен учасник повинен показати себе – мімікою, пантомімікою, жестами, або ж протанцювати, вбачаючи самопрезентацію в танці чи намалювати, однак так щоб був сюжет.

#### **Основна частина:**

##### **1. Міні-лекція та обговорення на тему: «Мотивація та її чинники».**

Мотивація являє собою складний процес спонукання людини до дії, керує її поведінкою, що задає її спрямованість та орієнтир на досягнення певних цілей. Мотивація визначається як процес стимулювання (або спонукання) самого себе і інших до діяльності, спрямованої на досягнення індивідуальних та загальних цілей.

Також мотивація – це:

- 1) сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, задають межі і форми діяльності та додають цій діяльності спрямованість, орієнтовану на досягнення певних цілей;
- 2) стан особистості, тобто ступінь активності і спрямованості дій людини в конкретній ситуації;
- 3) динамічна система взаємодіючих між собою внутрішніх факторів (мотивів), що викликають і направляють поведінку людини.
- 4) складний процес детермінації поведінки і мислення людини, її спонукання до певної поведінки і діяльності під впливом внутрішньо-особистісних та зовнішніх чинників.

Тож, мотивація – це результат багатоступінчастої взаємодії внутрішнього світу людини, і перш за все її потреб, стимулів, здатних задовольнити їх, а також ситуації, в якій здійснюється сприйняття стимулу і проявляється активність, спрямована на його отримання.

Варто відзначити, що особливим типом мотивації особистості є мотивація досягнення успіху – що виявляється в прагненні індивіда до успіху,

бажанні виконувати будь-яку діяльність з максимально можливим результатом, ефективно і якісно, проявляючи при цьому намагання, творчі здібності, професійну майстерність та компетентність.

Обговорення мотивів, бажань, мрій учасників, які сприяють розвитку внутрішньої мотивації для досягнення внутрішніх особистісних та професійних цілей.

## **2. Вправа «Фільм».**

Мета: вміння актуалізувати власні життєво-професійні цілі.

Зміст. Всі учасники повинні на 5 хвилин закрити очі та уявити, що їм вже виповнилося 100 років і на честь цього про них зняли життєвий фільм. Про себе кожен повинен уявити цей фільм та розказати про себе з фільму, якими вони бачать себе в 100 років, свої здобутки тощо.

Відбувається загальне обговорення учасників з розповідями про те наскільки кожному сподобався фільм про себе, що хоче кожен змінити в найближчому майбутньому, щоб стати тим героєм з фільму.

## **3. Вправа «Плани та справи».**

Мета: розвиток здібностей для вміння чітко планувати свої справи та реалізовувати їх.

Зміст. Кожен учасник протягом декількох хвилин пише якомога більше різних цілей на найближчий вечір. Потім по черзі кожен учасник зачитує свій варіант. Потім учасники визначають низку вчинки, які здатні допомогти реалізувати це задумане. Список планів організатор заняття пише на загальному ватмані на стіні. Коли список закінчується, то визначається кількість часу кожного учасника та готовність витратити його на виконання цих планів, і до якого конкретно часу ці плани повинні бути зроблені.

На завершення завдання група обговорює наскільки планування часу може допомогти у досягненні бажаної цілі?

**Заключна частина:**

**Рефлексія.** Отримання зворотного зв'язку. Учасники діляться враженнями.

### Тема 3

**Мета заняття** – розвиток життєстійкості. Вміння розуміти та контролювати свій емоційний стан під час стресу.

#### **Підготовча частина:**

#### **Вправа «Продовж речення...».**

Мета: створити дружню робочу атмосферу, позитивно налаштувати учасників для основної частини.

Зміст. Всі учасники повинні закінчити речення, які починаються так:

1. Я дуже хочу, щоб в моєму житті було...
2. Я щасливий тоді, коли...
3. Щоб бути щасливим сьогодні та в майбутньому, я (роблю)...

#### **Основна частина:**

#### **1. Міні-лекція та обговорення на тему: «Як упоратися зі стресом».**

Зі стресом знайома кожна людина, адже він супроводжує будь-які події в житті кожного з нас. Є три стадії стресу:

- 1) *реакція тривоги* (аларм-стадія), причина виникнення – зіткнення зі стресором, прояв – мобілізація всіх ресурсів організму;
- 2) *опір* (резистентності), прояв – успішна протидія зовнішньому впливу.
- 3) *виснаження*, причина – вплив довгий час стресогенних факторів різної інтенсивності, виснаження ресурсів організму, прояв – зниження пристосувальних можливостей організму, використання невідновних ресурсів, збільшення небезпеки захворювань.

Стрес розділяють на два види: дистрес і еустрес. Еустрес автор розглядає як позитивний фактор, джерело радості від зусилля й успішного

подолання, підвищення активності і продуктивності, так як відбувається активізація процесів самосвідомості, осмислення, пам'яті. Дистрес виникає при надмірних стресах, коли почуття безпорадності, безнадійності, несправедливості переважає над радістю досягнення.

Обговорення особливостей дистресу та еустресу.

Причинами виникнення стресу може бути багато факторів. Це почуття провини, втрата цінностей, ненависть до навчання чи професійної діяльності, навколишня політична ситуація, зокрема війна тощо. Постає питання «Що робити?».

Вихід наступний: міняйте стиль життя, міняйтеся самі! Хочеться навести слова Уолтера Рассела: «Якщо робити те, що ви ненавидите, через ненависть в організмі починають вироблятися руйнівні токсини, і в результаті цього ви починаєте страждати від хронічної перевтоми або занедужаєте. Вам потрібно любити все, що ви робите. Або інакше робіть те, що можете робити з любов'ю. Так свідчить давня східна мудрість. Робіть все з радістю, робіть все найкращим із відомих вам способів.

Що робити, щоб нейтралізувати стрес?

По-перше, при стресах швидко витрачається запас вітамінів в організмі, особливо групи В. Багато лікарів радять приймати щодня вітаміни, але пам'ятайте про передозування. Все повинно бути в міру!

По-друге, дуже корисні фізичні вправи. Ходіть у спортивний зал, робіть зарядку, танцюйте, співайте, гуляйте містом, відвідайте басейн, лазню.

По-третє, необхідна психічна та фізична релаксація. Спробуйте такі способи: слухайте розслаблюючу музику, дивіться нічне небо, хмари, мрійте.

По-четверте, для гармонійного життя потрібна підтримка сім'ї, друзів. Ходіть на психологічні тренінги, не ухиляйтеся від сімейних урочистостей, знайомтеся з цікавими людьми. Приділяйте увагу родині та друзям, адже вони особливо потребують вашої любові та турботи.

Учасники обговорюють можливі шляхи та засоби, щоб нейтралізувати стрес.

### **2. Вправа «Мої внутрішні ресурси».**

Мета: активізація вмінь знаходити внутрішні ресурси для досягнення цілей.

Зміст. Всі учасники мають подумати та визначити для себе, що їм допомагає чи здатне допомогти у досягненні своїх цілей. Варто також визначитися в тому, які внутрішні особисті ресурси учасники вже мають на сьогоднішній день для того, щоб досягти цих цілей в майбутній перспективі.

Подальше обговорення полягає у тому, щоб висвітлити питання, пов'язані з пошуками в собі внутрішніх ресурсів життєстійкості.

### **3. Вправа «Мої досягнення».**

Мета: підвищити самооцінку.

Зміст. Всі учасники стають у коло і по черзі передають один одному м'яч. Той, у кого опиняється м'яч розповідає про те, чого він вже досяг у житті, чим пишається і гордо може про це заявити. Коли учасник закінчує розповідь про свої досягнення інші вигукують: «І це здорово!», підбадьорюючи його.

#### **Заключна частина:**

**Рефлексія.** Отримання зворотного зв'язку. Учасники діляться враженнями.

## **Тема 4**

**Мета заняття** – розвиток та підвищення ефективних комунікативних навичок.

#### **Підготовча частина:**

#### **Вправа «Вперед».**

Учасникам пропонується розділитися на дві підгрупи, шляхом формування двох кіл – зовнішнього та внутрішнього. Учасникам необхідно стати так, щоб стояти один навпроти одного і у кожного був свій партнер.



За командою психолога учасники починають говорити про свої досягнення, один із пари починає загинати пальці і на кожне висловлене досягнення говорити «Ти такий молодець!». Далі за сигналом тренера учасники зовнішнього кола рухаються на один крок ліворуч і тим самим змінюють партнерів.

### **Основна частина:**

#### **1. Міні-лекція та обговорення на тему: «Комунікативна компетентність».**

Комунікативна компетентність – основа практичної діяльності людини в будь-якій сфері життя. Комунікативна компетентність завжди формується у соціальному контексті. Вона дозволяє, реалізовувати спілкування, а саме сприймати і розуміти іншу людину, приймати, передавати і осмислювати інформацію, так само виступає регулятором подальших відносин між людьми.

Поняття комунікативної компетентності передбачає, що людина усвідомлює:

- вміння вступати в контакт, з людиною з огляду на її статевовікові, соціально-культурні, статусні характеристики;
- свої можливості в розумінні норм і цінностей інших соціальних груп і культур;
- свої здатності сприймати навколишній світ без суб'єктивних спотворень;
- власні потреби і ціннісні орієнтації;
- готовність сприймати нове у зовнішньому середовищі;
- свої почуття і психічні стани в зв'язку з впливом факторів зовнішнього середовища;
- здатність правильно оцінювати співрозмовника як особистість, як партнера або конкурента;
- високий рівень мовного розвитку, що дозволяє людині в процесі спілкування передавати і відтворювати інформацію;

- розуміння невербальної мови спілкування;
- здатність викликати у співрозмовника позитивну думку про власну особистість;
- вміння переконувати співрозмовника;
- вибирати власну комунікативну стратегію в залежності від ситуації в спілкуванні.

Отже, комунікативна компетентність включає в себе спілкування з людьми, навички роботи в групі, володіння різними соціальними ролями.

Основною рисою комунікативної компетентності є готовність і здатність вступати в різного роду зв'язки (вербальні, невербальні, письмові, усні) для вирішення спілкування (пошуку, передачі інформації, бути зрозумілим, розуміти і т.п.). Проявляється це в готовності і бажанні вступати в діалог; звертатися до іншого з питаннями і судженнями, висловлюваннями; ведення діалогу (письмового та усного); вміння уявити себе; здатності ставити питання співрозмовнику; конструювати відповіді на поставлене запитання; обговорювати; знаходити вербальні та невербальні засоби формування і формулювання думки і т. д.

Обговорення особливостей комунікативної компетенції учасників, зокрема таких питань, як «Що заважає в налагодження комунікації з іншими?», «Чи легко вступати в контакт з незнайомими людьми?» тощо.

## **2. Вправа «Дзеркало».**

Мета: створення сприятливої атмосфери для кращого розуміння почуттів та емоцій інших людей.

Зміст. Всі учасники розбиваються по парам. Далі учасники по черзі приймають яку-небудь позу один одного, тобто намагаються віддзеркалити її. Вправа націлена на розуміння почуттів та думок партнера. Наприкінці вправи всі учасники обмінюються думками про складність завдання.

## **3. Вправа «Три портрети»**

Мета заняття: створення умов для розвитку впевненості у собі.

Обладнання: листи паперу, олівці.

Учасникам пропонується поділитися на три групи. Кожна підгрупа отримує завдання намалювати людину: впевнену в собі, невпевнену в собі та самовпевнену, а також описати її основні психологічні особливості.

Після цього підгрупи представляють результати роботи. У процесі обговорення визначаються основні психологічні особливості поведінки та риси впевненої, невпевненої та самовпевненої людини.

Важливо підкреслити, чим схожі один на одного невпевнена та самовпевнена поведінка – і за тим, і за іншим може стояти невпевненість людини в собі, у своїх силах, у тому, що вона цікава іншим людям сама по собі.

Також учасники повинні подумати над питаннями:

«Чи задоволений ти своєю геометрією впевненості?»

«Як твоя невпевненість заважає у тих чи інших ситуаціях?»

### **Заклучна частина:**

**Рефлексія.** Отримання зворотного зв'язку. Учасники діляться враженнями.

## **Тема 5**

### **Підготовча частина:**

**Мета:** Заклучне заняття. Активізація довготривалих ресурсів для розвитку самореалізації.

### **Основна частина:**

**1. Міні-лекція та обговорення на тему: «Самореалізована особистість».**

Самореалізація – це реалізація потенційних можливостей розвитку свого «Я» за допомогою власних зусиль, творчості, взаємній діяльності з іншими людьми, соціумом та світом загалом. Тож самореалізація відбувається за умов збалансованого та гармонійного розвитку різноманітних аспектів людини через зусилля, що спрямовані на розкриття генетичних, індивідуальних та

особистісних потенціалів. Отже, самореалізація залежить від мотиваційної сфери людини, тобто відбувається тільки тоді, коли людина має сильний спонукальний мотив для особистісного зростання.

Процес самореалізації відбувається на трьох рівнях:

1) на рівні процесу (самореалізація – це процес переходу потенційних можливостей людини в актуальні, що можуть відбутися лише за наявних умов для цього переходу);

2) на рівні взаємодії (самореалізація – це динамічна взаємодія людини зі навколишнім світом у діяльній формі, за якої відбувається виділений вище перехід);

3) на рівні особистісного осмислення (самореалізація – це компонент життєдіяльності, що включає особистісне самоусвідомлення та вирішення життєвих завдань у системі взаємодії людини із світом шляхом соціально-прийнятих та ситуативно-можливих шляхів поведінки особистості).

Обговорення соціально-психологічних чинників, що впливають на самореалізацію особистості. Учасники діляться своїми думками щодо особистісної самореалізації, як кожен бачить її для себе в найближчому майбутньому.

## **2. Групова дискусія «Моє життя».**

Обговорення спрямовано на вирішення таких запитань: Яке моє місце в житті? Хто найважливіші люди у ньому? Яка моя мета та місія? Я творець свого життя?

## **3. Вправа «Ящик Пандори».**

Мета: актуалізація внутрішніх можливостей в подоланні перешкод до самореалізації.

Зміст. Психолог розкажує учасникам відомий міф про ящик Пандори, що за міфом, всі біди та нещастя людей були зачинені богами Олімпу в один ящик. Вони заборонили людям відкривати його. Проте, Пандора ослуhalася богів та відкрила ящик, тому всі біди знову повернулися до людей.

Після цієї розповіді кожен учасник має зробити свій «ящик Пандори». Кожен повинен подумати та написати на окремих папірцях паперу всі перешкоди на шляху до самореалізації та бажаного життя. Потім ці папірці кладуться в свій «ящик Пандори» і зачиняються. На ящику вказується обрана дата відкриття. Коли вона прийде, то учасники візьмуть свої папірці та проаналізують свої перешкоди, зокрема чи вдалося їх позбутися або ж ще потрібно працювати над собою.

Обговорення проведеної роботи.

#### **Заключна частина:**

**Рефлексія.** Наприкінці тренінгу психолог дякує всім учасникам групи за проведenu результативну роботу, бажає подальших успіхів у досягненні важливих життєво-професійних планів та психологічного благополуччя.