Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Факультет політико-інформаційного менеджменту
Кафедра психолого-педагогічних дисциплін
Гордашко Анна Віталіївна

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему:

«ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСТВА»

Виконала студентка
Допущено до захисту VI курсу, групи МПс-61
напряму спеціальності 053 психологія
Гордашко Анна Віталіївна

Науковий керівник- канд. психол наук, ст. викладач
Шестопал І.А.
Рецензент – канд.психол.наук, ст.викладач
Волошина-Нарожна В.О.

Острог, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП……4
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНСТВА……7
1.1.Поняття суб'єктивного благополуччя як компоненту психологічного благополуччя молоді……7
1.2.Гендерні та вікові особливості суб'єктивного благополуччя молоді…….14
1.3. Студентство як специфічна соціально-психологічна категорія……..23
1.4. Детермінанти суб'єктивного благополуччя студентства…….....30
Висновки до І розділу…….....34
РОЗДІЛ ІІ.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСТВА …….....36
2.1. Організаційні засади експериментального дослідження……36
2.2.Емпіричне визначення психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя студентства……40
Висновки до ІІ розділу…….50
РОЗДІЛ ІІІ. ТРЕІНГОВА ПРОГРАМА ДОСЯГНЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСТВА МОЛОДІ …….....52
3.1. Змістовно-організаційні засади тренінгової програми. ……59
3.2.Результати експериментальної перевірки ефективності тренінгової програми…….59
3.3.Психологічні рекомендації для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя студентів-психологів в умовах освітнього процесу ВЗО……..63
Висновки до ІІІ розділу…….69
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…….....71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……74
ДОДАТКИ

СКОРОЧЕННЯ

СБ – суб’єктивне благополуччя

ПБ –психологічне благополуччя

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ВСТУП

Актуальність дослідження. Цікавість стосовно питання вивчення суб’єктивного благополуччя кожної людини стає тенденцією досліджень у постіндустріальному суспільстві. Благополуччя вважається обов’язковою ознакою в розумінні якості життя, відображаючи рівень достатку відповідно до суб’єктивних оцінок. Особливо важливим стає оцінювання благополуччя в періоди реформ для трансформаційних держав. Зміни в соціальній та економічній сфері своєрідно відображаючись у психічному світі людини, безпосередньо впливають на нього. Розуміючи багатогранність цього феномену, науковці досліджують його складові, виділяючи, зокрема, рівеньСБ .

Кожна людина тим чи іншим шляхом намагється докласти зусиль, щоб досягнути великого ступеня СБ . Пошук СБ - центральна, системоутворююча категорія в житті людини.. Проте на різних життєвих та вікових етапах, в тому числі й у студентському віці, СБ замінюється його зовнішніми ознаками (піднесений настрій, здійснення мрій, матеріальне становище, стан комфорту і т.п.). Уявне щастя формує бажання, мрії кожної людини, оформлюється у смисложиттєві цілі. Особистість докладає чимало зусиль для здобуття даних мрій, об'єднаних ідеєю досягнення щасливого буття.

Завдяки сьогочасному розвитку суспільності невпинно зростають вимоги до кожного його члена, особливо для молодої людини, перед якою стоїть безліч життєвих завдань. Важливими рисами сучасної молоді вважають активність, інтелектуальність, креативність, лідерство, але швидкий ритм життя, потоки інформації викликають стресовий стан і підвищують рівень тривожності. В таких умовах СБ здається можливим і недосяжним водночас.

В числі вчених, які займаються дослідженням цього питання, варто назвати В. Духневича, Л. Сохань, Т. Титаренко. У змісті самоактуалізації особи СБ висвітлюється в дослідженнях Р. Ахмерова, Є. Вахромова, І. Вінтіна, Д. Леонтьєва, Р. Шаміонова. Досить близьким до категорії суб’єктивного

благополуччя особи можна назвати погляд щастя, оптимізму, задоволення життям. Вказані аспекти містять в собі ствердний бал власного життя.

Важливим є вивчення питання гендерних особливостей в руслі СБ . Такі науковці, як Е.Дінер, А.Фріз, С.Бем, показали різницю між жіночою та чоловічою статтю в способах переживання задоволеності власним життям. Найбільш змістовними розробками теми СБ належить таким науковцям, як Л. С. Виготський, В. К. Вілюнас, У. Джеймс, Л. К. Ізард, Л.Рубінштейн. Таким чином ми припустили, що вплив психологічних індивідуальних та особистісних детермінант на рівень СБ може відрізнятися також і за статевою ознакою.

На нашу думку, за даним поняттям стоїть широка гама відчуттів суб'єктивного благополуччя особистості. Це судження, що показує особисте відношення людини до власної особистості, реалій і процесів, які мають пріоритетне значення із погляду затверджених стандартних вражень про зовнішнє і внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Вивчення поняття СБ кожної особистості необхідне для вироблення шляхів і способів самореалізації особистості, розкриття потенціалу сучасної молоді, конструктивного ставлення до дійсності, формування оптимістичного підходу до рішення задач, що існують в особистості, і розв’язання виникаючих ситуацій.

Мета дослідження – теоретико-експериментальне вивчення особливостей суб’єктивного благополуччя особистості студентського віку; розробити та апробувати тренінгову програму підвищення рівня суб’єктивного благополуччя молоді.

Об’єкт – суб’єктивне благополуччя особистості.

Предмет – психологічні детермінанти та гендерно-вікові особливості суб’єктивного благополуччя студентства.

Завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз психолого-педагогічної літератури з обраної проблеми.
2. Визначити особливості суб’єктивного благополуччя студентства

3. Експериментально дослідити рівень суб’єктивного благополуччя студентства за гендерною ознакою
4. Розробити та апробувати тренінгову програму для підвищення рівня суб’єктивного благополуччя.

Структура. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (36 найменувань, з них 2- іноземними мовами) і додатків. Основний зміст дипломної роботи викладено на 72 сторінках тексту, до якого входить 6 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг дипломної роботи – 77 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСТВА.

1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя як компоненту психологічного благополуччя молоді.

Вивчення питання суб'єктивного благополуччя є однією із пріоритетних умов повноцінної життєдіяльності особистості в соціумі, домовленістю та результатом як самореалізації, так і пристосування до зовнішнього середовища. Явище особистісних прагнень має багатогранну систему,компоненти, які мають функціональне навантаження по-різному впливають на відчуття суб'єктивного благополуччя. Глибоке коріння у проблемі СБ і в історії психології, що присутнє в руслі деяких напрямів ташкіл , але предметом конкретного вивчення воно постало тільки в останні десятиріччя. Це можна пояснити надважливою потребою у визначенні того, що є базисом внутрішнього балансу особистості (Р. Шаміонов) [32].

Лише після постійного вивчення питань стресів, кзламів і травм, в руслі чого досліджувалась і сама особистість, психологи звернули свою увагу на феномен благополуччя. Гуманістична психологія має погляд на здорову повноцінну особистість, що стало позитивним зрушенням не лише у вивченні суб'єктивного благополуччя, а й особистості в загальному. Дослідження суб'єктивного благополуччя запровадили американські науковці ще в 1960-і роки. Перші роботи можна виокремити такі, як "Структура психологічного благополуччя" Н. Бредберна та "Модель людських тривог" Х. Кентріла, які базувалисяя на результатах досліджень Національного центру вивчення громадської думки (NORC) [1].

Вітчизняна психологія до цього питання вдалася зовсім нещодавно. Теоретичні дослідження відбувалися стосовно емоційного ставлення до власних реалій життя, що є одним з важливих аспектів суб'єктивного благополуччя. Науковці, які нині вивчають це питання, варто вказати В. Духневича, Л. Сохань, Т. Титаренко. У руслі питання

самоактуалізації особистості СБ піднімаєтьсяя в працях Р. Ахмерова, Є. Вахромова, І. Вінтіна, Д. Леонтьєва, Р. Шаміонова. Поняття щастя, оптимізму, задоволення життям є дуже схожим до поняття суб'єктивне благополуччя людини . Вказані аспекти містять в собі позитивну оцінку свого життя[18].

Огляд літератури показує, що проблема СБ аналізувалося переважно зарубіжними науковцями. У їхніх даних піднімаються теми побудови суб'єктивного благополуччя, впливання життєвих планів на СБ, гендерних та вікових особливостей у відчутті СБ.

Суб'єктивне благополуччя пояснюється як когнітивна і емоційна оцінка особистістю рівня життя в загальному та конкретних його частин, що будується на основі рівня задоволеності потреб (у перший спосіб тих, що мають соціальне значення), ідеальних уявлень,які сформовані в результаті соціалізації, та об'єктивних (умови реалій життя та діяльності, насолодженністю базових потреб, відчуттяздоров'я тощо) чинників, створених та трансформованих. Воно відображає насущний рівень гармонійного функціонування особистості, вивчається із русла особистого ставлення до себе, зовнішнього світу в цілому та окремих його аспектів (М. Селігман, Е. Кларк, Е. Дінер) та залежить від реалізації соціальних ідей (О. С. Савельева, А. Е. Созонтов, Т. В. Данильченко),що мають зв'язок із задоволенням життєвих цінностей (І. А. Джидарьян, Ж. П. Вірна, Н. В. Грисенко), спільністю ідеалів людських реалій (Л. В. Куліков), що містить яскравий соціально-психологічний сенс**.** Перебування на відстані цих ідеалів від реального стану мотивує особу до активності (А. Міхалош), містить ідею розкркиття мотиваційна, спонукальна властивість СБ [24]

На основі аналізу даних емпіричних досліджень зарубіжних та вітчизняних науковців виокремлено певні групи факторів, що мають вагомий вплив на рівень СБ , а саме – зовнішні, інтраперсональні та соціально-психологічні. Із зовнішніх (формальних) надано значення економічних, професійних, суспільно-політичних та демографічних характеристик (У. Шимак, Р. Веерговен, Е. Дінер, К. Нікерсон, Д. Канеман, М. Аргайл,

А. В. Большакова, Т. В. Данильченко). Серед інтрапсихічних (індивідуально-психологічних рис) відведене важливе місце темпераментних якостей (екстраверсія, нейротизм) (Л. Френсіс, У. Шимак, Н. Хаєс, Б. Хеді, А. Верінг, Р. Кумінс) та когнітивних утворень (локус контролю, позитивна самооцінка, позитивізм, здібність до будування адекватних життєвих цілей, позитивні оцінки стану власного здоров'я) (П. Левінсон, М. Аргайл, А. Ван Горн, Е. Дінер, М. Селігман, Е. І. Кологривова). Серед соціально-психологічних чинників важливого значення мають інтерперсональні чинники (Б. Хеді, А. Верінг, Р. Лукас, Р. Веерговен, О. М. Васильченко, Т. В. Данильченко) [18].

Є в наявності об'єктивні показники здоров'я та його особисте сприйняття людиною як такого, що задовільняє її, підвищує показники рівня СБ [29]. Коли особистість почувається гармонійною на усіх рівнях – фізичному, психічному, соціальному, в тому ж випадку психологічному, – її емоційне реагування на реальність підвищується (адже її самопочуття є елементом її суб'єктивної, а результати його відображення –аспектом об'єктивної дійсності), як і когнітивна оцінка. СБ можна розглядати як інтегральну особистісну оцінку якості життя загалом та окремих його сфер, як результат злагодженого функціонування психічних процесів та втілення особистісного потенціалу.

Одним із найважливіших питань у дослідженні благополуччя є виділення та розподіл пріоритетних аспектів, які корелюють стани ПБ, класифікація, з'ясування їх співвідносної значущості. Індивідуально-типологічні властивості людини, суб'єктивна активність, мотиваційна сфера, суспільство в якому вона живе, є взаємоподоповнючими чинниками в переживанні СБ. Однак більшість науковців зосереджується на одному із перелічених аспектів. Ми бажаємо виділити і урахувати вказаніфактори , але увагу фокусуємо на прагненнях як суб'єктній детермінанті задоволення благополуччя[32].

Розглянемо переживання благополуччя як інтегрального утворення, що містить в собі когнітивний компонент задоволеності життям. На основі проаналізованих вище поданих досліджень науковців переживання

благополуччя залежить від наявності непохитного позитивного емоційного тла і позитивної суб'єктивної оцінки дійсності.

Американські науковці на основі співвідношення прагнень із життєвими цінностями (T. Kasser, R. Ryan) виокремили дві групи прагнень. Перша група цінностей, в яку за результатами досліджень були інтегровані особистісне зростання, прихильність і любов, служіння суспільству і здоров'я, одержала назву внутрішніх прагнень. Внутрішні прагнення були пояснені як життєві цілі, що дозволяють забезпечити задоволення базових психологічних потреб в автономності, ефективності і прихильності і які сприяють особистісному зростанню та психічному здоров'ю[35].

Інша група цінностей, в якій було об'єднано матеріальне становище, соціальне визнання через поширеність і фізичну привабливість, одержала назву зовнішніх прагнень. Ці прагнення, як правило, є засобами досягнення конкретних зовнішніх щодо особистості Я-цілей і способами реалізації потреб, що не ведуть до особистісного зростання і психічного здоров'я.

Першій групі прагнень науковець Р. Еммонс дав назву інтраперсональні прагнення, другій – інтерперсональні. У людей, які не переживають благополуччя, майже немає інтраперсональних прагнень. Е. Дайнер вважає, що крах "матеріалістів" закладений в самій системі відносин, на якій будується суспільство споживання. Матеріалістичні прагнення несвідомо відбиваються на впевненості, що в житті все можна продати і купити, включаючи любов, сім'ю, товаришів тощо, що таким чином знецінює саме життя[29].

Ще одну інтерпретацію феномена дає Т. Кассер, автор книги "Висока ціна матеріалізму", який пояснює, що коли людина зосереджується винятково на споживанні, то їй гарантовані негативні відносини в сім'ї і психологічні труднощі.

Недостатня кількість інтраперсональних прагнень свідчить, що критерії їх реалізації, оцінки також є зовнішнмиі, а отже нестабільні. Відносна некерованість і безпорадність в реалізації прагнень викликає неспокій і негативні переживання.

Згідно моделі А. В. Вороніної, ПБ досліджується як системна характеристика особистості, яка в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, з'являється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально орієнтованої цілі і слугує причиною задоволення та реалізації її потенційних можливостей і здібностей [8].

Застосовуючи комплексний підхід, можна опрацьовувати психологічне благополуччя як інтегральну модель, що містить три компоненти : емоційний, когнітивний, поведінковий.

Емоційний компонент психологічного благополуччя зображує позитивне чи негативне емоційне ставлення особистості, що виникає при реалізації цілей (П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, Л. В. Куліков, Г. Л. Пучкова, N. Bradburn, 6 E. Diener та ін.). Когнітивний компонент психологічного благополуччя окресл.ює оцінку особистістю власного життя та задоволеність життям у загальному (С. А. Водяха, Г. Л. Пучкова. Ю. М. Александров, E. Diener та ін.). Поведінковий компонент психологічного благополуччя складається із ресурсів, що забезпечують позитивне функціонування людини та її самореалізації (Л. В. Куліков, О. О. Кронік, Ю. М. Александров, R. M. Ryan, E. L. Deci, M. Jahoda, C. Ryff та ін.) [17].

У дослідженні різноманітних підходів до питання психологічного благополуччя, автор П. Фесенко пропонує проаналізувати цей конструкт як достатньо складнебагатогранне переживання задоволеності власним життям, що засвідчує в той же час, як актуальні, так і можливі аспекти життя особистості. Стверджується, що існування прірви між тим, ким людина є і тим, ким вона може і бажає бути, визначає пріоритетність виділення актуального та ідеального психологічного благополуччя. ПБ— єдина ознака рівня спрямованості людини на реалізацію базових складових позитивного функціонування, а також рівня реалізації цієї спрямованості, що суб'єктивно відбивається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [8].

Особисте відношення кожного до різноманітних «чинників» реальності проявляється завжди визначеним їх балом, що утворюється в тому соціумі, до членів якого людина відносить і враження якого про себе вона поважає і важжає важливою. Рівень соціальної культури, рівень засвоєння та місця особистості в зовнішньому суспільстві має значення для суб'єктивне благополуччя особистості. Доречно зазначити, що проблема взаємозалежності переживання СБ від вказаних чинників, доцільно вивчено американськими психологами, такими як М. Аргайлом, Р. Еммонсом, Д. Майєрсом та ін.

Рівень впливу безлічі аспектів на сприймання СБ має зв'язок із ступенем задоволення основних мотивів, базових соціальних прагнень (мотивації, близькості, статусі, суперництві, співробітництві), які дозволяють краще пристосуватися людині в суспільствіі, відчуття самоефективності та самореалізації. У молоді до важливих потреб відносять побудову сімейних стосунків і професійне самовизначення, нереалізація яких викликає тривогу, пов'язану з виконанням завдань даного віку.

У сфері зв'язків з суспільством і соціалізації особи Р. М. Шаміонов вказує на спроби пошуків механізми СБ. Соціалізація визначає шляхи для класифікації благополуччя за різноманітними чинниками та її єдина ознака створюється на їх основі [19]. Подібну абсолютизацію соціального фактору уважаємо недоречним через присутність двох інших, але його пріоритетність є беззаперечною. Суб'єкт асоціює плід своєї роботи із відношенням до них середовища в якому існу єна основі особистих соціалізованих фіксованих ідей в, а також базуючись на власні мотиви і прагнення. Невраховуючи певні статистичні дані взаємозв'язку рівня благополуччя від вказних вище чинників, для соціально-психологічного дослідження ключові розрізнення , що мають зв'язок із суб'єктивною активністю особистості, що має побудову життєвої програми на основі особистісних прагнень.

За словами А.Джидар'яна благополуччя слугує «засобом суб'єктивного буття людини, в якому знаходять вираз найбільш індивідуалізовані, інтимно-особистісні і водночас цілісні форми усвідомлення себе і свого існування

узовнішньому з позиції реалізації особистісних смислів і життєвих прагнень, співвідношення дійсності та ідеалу» [19]. Переживання благополуччя залежить саме від можливостей реалізації своїх прагнень і від їх ключових характеристик як діяльнісного компонента життєвого світу особистості, а не від умов життя в більшості .

Вагомим є рівень презентування власних прагнень у свідомості людини, їх семантичної оформленості, це можна помітити на основі проаналізованого та дослідженого матеріалу. Прагнення впливають на інтенсивність його, пов'язаність з відчуттям оптимістичного афекту, і можуть визначатися як успіх або уникнення, що також має вагу і рівень зузагальнення-конкретизації прагнення, де більш чіткі намагання є і більш досяжними, що однозначно впливає на рівень СБ. Необхідність суб'єктного чинника і, також, особистісних прагнень визначається в тому, що саме вони є тим рухливим новоутворенням, які забезпечують і підтримують переживання через таку здібність, як стимулювання цілеспрямованої діяльності[20].

СБ є компонентом психологічного благополуччя. Основними компонентами є фізичний, духовний, особистісний, суб'єктивний, матеріальний, економічний та загальний показник СБ.

До фізичного компоненту належить активність, рухомість, можливість самообслуговування, комфорт, відчуття здоров'я, свого стану. До духовного відносять індекс надії та довіри. До особистісного компоненту належить задоволеність особистісними ресурсами, внутрішньоосбистісне благо, позитивне функціонування. До суб'єктивного компоненту відносять емоційний фон (щастя,страждання), гендерний, етнічний, власне суб'єктивний показники. До матеріального компоненту належить задоволеність матеріальною стороню існування, повнота забезпеченості, стабільність доходу. До економічного компоненту відносять задоволеність доходами, стандарти життя, справедливість розподілу доходу, фінансова безпека, незалежність, задоволеність працею, доходами, споживаннями, потребами. До загального показника суб'єктивного благополуччя відносять рівень ПБ[11].

Отже, СБ – однією із найважливіших умов повного життєствердження особистості в соціумі, причиною і результатом як самоактуалізації, так і пристосування до зовнішнього середовища, і основа формування психологічного благополуччя. СБ не може бути масштабно відображено з підкрепленням на будь-який один фактор; окрім того, можливий різний вплив чинників на різні категорії осіб, виокремлені за різноманітними чинниками.

1.2. Гендерні та вікові особливості суб'єктивного благополуччя молоді.

Вивчення питання дослідження гендерних особливостей СБ молодого покоління зумовлена нехтуючим ставленням людей до колишніх цінностей суспільства та одночасно багатогранним процесом створення нових орієнтирів, що у свою чергу відображається на особистісних прагненнях та емоційних переживаннях молодого покоління.

Розвиток сучасного суспільства характеризується трансформаційними процесами в усіх сферах життя, які мають вплив на особистість. Вагома переміна вражень про поділ гендерних ролей в новій культурі викликала низку проблем. Зміна місця жінки та чоловіка в соціумі, як вектор розвитку зумовлений суцільним рівнем стану реального суспільства, яке для намагання успіху "вимагає" від особи нездоланності, стійкості та витримки. Життя в постійному стані напруги та стресу відображається на психологічногому стані кожного. Відбувається зміна бачень жіночої та чоловічої статі про чинники внутрішнього спокою та задоволення.

Сучасна молодь народилась у період зміни державного устрою, її розвиток припав на політичні, економічні, соціальні трансформаційні процеси в сучасному українському суспільстві, тому можна припустити наявність деяких особливостей в розумінні питання про ПБ. Проблема вивчення СБ постає заново для кожного окремого покоління, оскільки молодь має свої орієнтири, власні пріоритетні цінності, що складають систему уявлень про щастя, значною мірою відмінних від тих, що мали їх батьки [22].

Питання гендерних особливостей вивчили такі науковці, як Е.Дінер, А.Фріз, С.Бем. Найбільш вагомими розробками СБ належить таким науковцям, як Л. С. Виготський, В. К. Вілюнас, У. Джеймс, Л. К. Ізард, Л.Рубінштейн. Без огляду на безліч точок зору стосовно вивчення гендерних особливостей СБ молоді, відчутно, що ця тема є досі неповною мірою відображена.

Отже, виникає питання, як гендерні особливості пов'язані із СБ людей молодого віку.

Недостатньо вивченим залишається судження відмежування і розподілу важливих аспектів, які корелюють рівень СБ , їх класифікації та особливостей впливу. Такі чинники, як гендерні, вікові особливості, ставлення особистості до цінностей, що відобраджаються у суспільстві є провідними у становленні емоційного стану людини [22].

Кожна людина ставиться опосередковано до різних «елементів» реальності, через те , що має вплив соціуму, до членів якого людина зараховує і думку якого про себе вона цінує. СБ особистості має пряму залежність в деякій мірі від стану суспільної культури, ступеня її освоєння та простору особистості в середовищі суспільстваі. Американськими психологами, зокрема М. Аргайлом, Р. Еммонсом, Д. Майєрсом та ін. найбільш чітко розроблено дослідження впливу більшості чинників на СБ , що має зв'язок із рівнем задоволення основних потреб, різноманітних соціальних потреб (афіляції, інтимності, статусі, конкуренції, співпраці), які сприяють адаптації людини в соціумі, відчуттям самоефективності та самореалізації. У молоді до важливих мотивів відносять створення сімейних стосунків і визначення в роботі, невиконання чого створює відчуття тривоги, пов'язана із реалізацією завдань вікового періоду(Д.О.Леонтьєва, Р.М.Шаміонов, І. А. Джидар'ян) [8].

І. А. Джидар'ян визначає, що благополуччя є «засобом суб'єктивного буття людини, в якому знаходять вираз найбільш індивідуалізовані, інтимно-особистісні і водночас цілісні форми усвідомлення себе і свого існування у світі з погляду реалізації особистісних смислів і життєвих прагнень, співвідношення

дійсності та ідеалу». Конкретно від можливостей досягнення своїх потреб і від їх смислових властивостейяк діяльнісного елемента життєвого світу особи, а не від можливостей життя в більшості залежить переживання благополуччя [8].

Розглянемо гендерні особливості відчуття СБ.

Гендерний спект переживання СБ є важливим із плану побудови особистої самосвідомості та свідомості, конкретизації ціннісно-мотиваційних підструктур, які до молоді будують етапи активного установлення. Оскільки різниця між чоловіками та жінками мають певні особливості у процесі мислення, формуванні світогляду. Життєві сценарії як проявлення утруднення форм і змісту внутрішньої психічної діяльності, а також формування збалансованого емоційного стану стартують створюватися ще в юнацькому віці. Тому цей вік є важливим у вивченні питання гендерних особливостей суб'єктивного благополуччя.

Феномен ґендеру викликає щоразу через глибшу цікавість та набуває все більшого виміру в реальному світі. Самостійний науковий напрям гендерних досліджень почав розвиватися за кордоном порівняно нещодавно, у кінці 80-х XX століття. Приналежність особи видавалася унітарною та однозначною довгий період часу. Алеу XX столітті дослідилося, що стать – це складна багатогранна структура, чинники якої створюються у різний час, на інших стадіях індивідуального розвитку. Стать – це одна із найвагоміших і найскладніших наукових суджень. У загальному визначенні поняття – це єдність взаємно контрастних генеративних і пов'язаних з цим ознак. Також це єдність анатомічних та біологічних властивостей, в підгрунтті яких люди виоремлюються як чоловіки або жінки.Але , її треба досліджувати не тільки на основі властивостнй та поведінки особи , які зумовлені безпосередньо біологічними відмінностями між чоловіками та жінками, але й внутрішніми потребами, емоціями, психологічними особливостями [10].

У науці існує черга вагомих досліджень гендерної проблематики. Н.Г.Малишева, досліджуючи гендерні стереотипи в сучасних засобах масової комунікації, використала метод контент-аналізу. Отримані в результаті

дослідження дані дають можливість глибше дослідити, як інформаційний простір створюється для людей молодого віку, які проблеми і питання вважаються для них важливими і привертають увагу великої аудиторії, та як це впливає на СБ. З однієї сторони, виявляється велика подібність в приписуваних чоловікам і жінкам якостях, що може стати основою для егалітарних гендерних уявлень. З іншого боку виявлені і тенденції, які можуть мати негативні соціальні та особистісні наслідки. Так, до прикладу, прискіплива увага щодо зовнішнішнього вигляду жінки дозволяє закріпити уявлення про неї як сексуальний об'єкт і в юнаків, і у дівчат. Більш за все, це може стати причиною таких проблем, як важкості у побудові міжособистісних стосунків, сексуальне насилля, нестійкість самооцінки дівчаток-підлітків і розладів харчової поведінки (анорексії та булімії). А тим самим, стереотипне бачення чоловіків спрямовані лише на суспільні ролі, але при цьому, в якості найбільш значної сфери їх реалізації визначається тільки професійна діяльність. Власне тому, молодому поколінню, подається ідея про те, що їх суспільна вартість визначається становищем в соцімі, успішністю в професії і, як наслідок, величиною їх фінансів. Це може бути наслідком відмови від бажаної самореалізації, появі компенсаторної мужності, ускладнень в освоєнні подружніх і батьківських ролей, психологічної втечі в сімейних стосунках і взаємодіях із власними дітьми і створенню покоління і т.д.[19].

Г.Е. Крейдлін провів дослідження розуміння чоловічою та жіночою статтю категорію «суб’єктивного благополуччя». Різниця була вражаючою. 80% жінок стверджували про те, що СБ - це оптимістичне судження, містить в собі такі компоненти, як настрій, задоволенність життям, щастя, позитивні емоції. А 50% чоловіків стверджували про те, що суб’єктивного благополуччя як такого не існує, оскільки завжди будуть існувати речі та обставини, які зможуть знизити та анулювати цей показник в житті. Це дослідження відобразило те, що навішування ярликів, стереотипів про соціальні ролі в світі має свою частку. Це ілюструє нам те, що задоволеність життям все – таки

більше належить жіночій статі, а ніж чоловічій. В акутальній ситуації варто зауважити те, що питання СБ має чіткі відмінності у гендерному вимірі [11].

Важливим у питанні СБ постає аспект успіху. Успіх зовсім по-іншому впливає на жіночу стать ніж на чоловічу, не доводить жіночу стать до здобутків , незалежно від сфер діяльності та інтересів жінки. Пояснення невдач жінок та чоловіківє таким: здобутки чоловіків та неуспіх жінок присвоюють їхнім індивідуальним властивостям; а неуспіх чоловіків та здобутки я жінок – аспектамзовнішнього світу. Нехтування роллю жінок має вплив не тільки на їхні здібності і здобутки але й нехтує діяльність і сфери, які по традиції відносять до жіночих [20].

Відчуття СБ є вагомим із позиції створення індивідуальної свідомості та самосвідомості, стабілізації ціннісно-мотиваційних структур, які до молоді проходять етапи активного зростання, у різних вікових періодах. У віці від 20 до 30 років відбувається регулювання ролі, місця і механізмів особистісних прагнень особистості (І.Кон, Е.Дінер, І.Кулагін, Р.Даймон, Р. Шаміон) [9].

Оскільки психологічне благополуччя, питання, який набуває свого наповнення протягом всього періоду існування особистості, нами було досліджено психологічні особливості на трьох із етапів онтогенезу: підлітковий вік (10 – 15 років); юнацький вік (16 – 25 років) та вік дорослості (40 – 60 років).

Етап зміни дитинства до дорослого життя називається підлітковим віком. Він містить такі хронологічі межі: з 10-11 до 14-15 років.Вміння рефлексувати, що формується у середніх класах школи, прийняття школяремсамого себе. В даний період підліток починає порівнювати себе з більш дорослими людьми та навпаки меншими за себе, і у наслідку після чого підліток робить висновок, що він вже не маленька дитина, а скоріше усвідомлена особистість. Підліток почуває себе дорослим та бажає, щоб оточуючі відчували його перевагу та самостійність. Базовими психологічними потребами підлітків можна назвати : намагання спілкуватися із ровесниками (так зване групування), бажання бути

автономним і незалежним, сепарація від дорослих, повага своїх прав зі сторони інших людей [9].

Базові новоутвореннння у психіці підлітка становлять зміни у самосвідомості, що починають осмислювати себе як особистість – учасника соціума і члена міжособистісних стосунків. Особлива чуткість до усвідомлення норм, цінностей та способів поведінки, що є притаманними світу дорослих зумовлюється глибокими змінами в структурі особистості підлітка. Відбувається зміназ норм і цінностей дитячого світу на усвідомлений дорослий, виробляються особистісні утворення, які грають пріоритетну роль в осягненні дитиною позицією дорослого (Д. І. Фельдштейн).

Початком підліткового віку вважається аспект почуття дорослості. За визначенням Д.Б.Ельконіна новоутворення самосвідомості є почуття дорослості,власне через що підліток і порівнює себе з посторонніми (дорослими чи однолітками), шукає модель для наслідування, трансформує свою діяльність, створює власні межі стосунків з іншими особами[12, 13]. Перехід до підліткового віку супроводжується певними біологічними змінами, а саме статеве дозрівання, інтенсивність якого характеризується поняттям «гормональної бурі». Невід’ємною частиною цього періоду є зміни фізичні, фізіологічні, психологічні, сексуальний потяг, які роблять його досить складним, в тому числі і для самої людини, яка прагне до швидкого дорослішання. Центральна нервова система підлітків перебуває у стані великих змін, а тому не відзначається витривалістю. Через це підлітки більш збудливі, їхня поведінка нестійка, імпульсивна, дії часто нестримні, безконтрольні, підвищено реактивні. Стан підлітка досить нестабільний, часто піддається впливу зовнішніх факторів, таки як соціальне оточення, спілкування з ровесниками, успіхи у навчанні, діяльність.

Е.Еріксон досліджував підлітковий період та юність як центральні періоди для вирішення проблем особистісного самовизначення, досягнення ідентичності [14].

Зміни, які відбуваються у самосвідомості створюють важливі новоутворення у психічому стані підолітка, який розпочинає осмислювати себе як особистість –учасника суспільства і члена міжособистісних відносин. У підлітка з’являється особлива чуткість до засвоєння норм, цінностей та способів поведінки, притаманних світу дорослих. Відбувається зміназ норм і цінностей дитячого світу на дорослий, вироблення особистісних новоутворень, які відіграють важливу роль в оволодінні дитиною позицією усвідомленої людини (Д. І. Фельдштейн). [14] Вищезгадані фактори і впливають на стан СБ у підлітковому віці.

Ми виокремлюємо психологічні аспекти СБ підліткового віку: – шанобливе відношення; – розуміння особистості; – сімейні відносини − батьківська підтримка та поведінка батьків; позитивний взаємозв'язок між батьківською підтримкою та незалежним розвитком підлітків; – стабільні соціальні відносини у шкільному житті (відсутність буллінгу), рівень навчання; – стосунки із друзями, підтримка друзів, зв'язки із друзями; – основні потреби та залежність від позитивної самореалізації; – концепція самооцінки; задоволеність роботою; – відсутність емоційного розладу (стресу або депресії); – добре здоров'я; – психологічні фактори та проблеми поведінки; – достатній дохід; – стиль життя; – цінності; – гендерна нерівність.

І.Ю. Кулагіна виокремлює старший шкільний вік - рання юність (16-17 років), юність - від 17 до 20-23 років. В.С Мухіна пояснюєюність як етап після отроцтва до дорослості (вікові межі від 15-16 до 21-25 років). Час вибору життєвого шляху, робота із бажаної спеціальності (пошук її), навчання у вузі, створення власної сім'ї, для юнаків - служба в армії – це період юності. Соціальна ситуація розвитку пояснюється в більшій мірі тим, що старший школяр вступає у самостійне життя.

Психологічні проблеми юності досліджуютться двома основними шляхами. Певна кількість теорій (біологічного, психологічного, психоаналітичного напрямків) досліджують юність, аналізуючи переважно зміни в організмі та їхні внутрішні фактори. При цьому зрівнюється розвиток

людини або як індивіда, або як особистості. На одній зі сторін даного підходу – біологічні теорії, які пояснюють юність як важливий етап розвитку організму, що визначає всі лінії (морфологічну, фізіологічну, соціальнопсихологічну) онтогенезу індивіда. Психологічні теорії стверджують, що юність це етап розвитку внутрішнього світу, в першу чергу – самосвідомості дитини. У психоаналітичних теоріях звертається увага на юності як певному періоді стрімкого психологічного та сексуального розвитку дитини. Інший підхід – соціологічний –вказує на способи розкрити переважно зовнішнє визначення періоду юності з погляду соціуму , інтересів його розвитку. Іншими словами, юність це той період, коли відбувається соціалізації дитини, перехід від залежного дитинства до самостійної дорослості, формування соціальних ролей, ціннісних орієнтацій [15].

Юність - завершальний етап особистісного зростаня. До найвагоміших новоутворень в юнацькому віці відносять:рефлексивні навички, усвідомлення власної ідентичності, поява життєвих планів; самовизначення, постанова на свідоме побудовуння власного життя, поступове входження в різноманітні сфери життя. Найхарактернішою рисою юнацтва є самовизначення, як особистісне, так і професійне (І. В. Дубровіна), осередком якого є професійний вибір. Життєве самовизначення відбувається з фундаментом на основне новоутворення психіки старшокласника –його система узагальнених поглядів на реальність,що становить свідомість де наукові знання переплітаються із переконаннями й ставленнями.

Недостатньо вивченим етапом онтогенезу є період дорослості, для якого є характерними найбільший ступінь розвинення різноманітних здібностей людини, таких як духовні, інтелектуальні, творчі і фізичні. Виникають риси Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (побудова сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо) на даному етапі[13].

Особистий розвиток дорослої особи є продовженням розвитку онтогенезу із вкладною в ньому філогенетичною основою. Дорослість є

неоднорідним віковим періодом, що розпочинається після періоду юності і триває до кінця життя. У даному віці триває розвиток людини, як психічний так і фізичний, відбувається пошук своєї ідентичності (на основі професії та способу життя), розширюються її можливості як суб'єкта діяльності, пізнання, спілкування. На усвідомлену особу покладається відповідальність за досягнення особистого життєвого покликання, а також в певній мірі за джиття інших осіб. Людина має долати багато скллдних соціальних питань, вирішувати професійні та особистісні випробування, відчувати втрати, які часто можуть слугувати загрозою психічному здоров'ю людини[10].

Найбільш довгий період онтогенезу розвитку людини - це період дорослості. Його поділяють на три стадії: молодість, середня дорослість, пізня дорослість (старість).Можна виокремити багато ознак дорослості: – новий характер розвитку, який тепер значно менше залежить від фізичного зростання та когнітивного розвитку: –вміння відслідковувати зміни та вдало адаптуватися до нових умов, вміти розв'язувати протиріччя та складнощі; – подолання залежності та бажання брати відповідальність за себе та за інших людей в своєму оточенні; – певні риси характеру (твердість, розсудливість, надійність, чесність, тощо); – соціальні та культурні орієнтири (ролі, ставлення) для визначення успішності розвитку людини [10].

Центральне місце у гуманістичній психології надавалося процесові самоактуалізації, самореалізації дорослої людини. Так, А. Маслоу писав, що особистість, яка не обмежується задоволенням дефіцитарних (елементарних) потреб, а прагне до вищих, буттєвих цінностей (таких, як істина, краса, добро тощо) є на періоді самоактуалізації. Такі люди хоочуть досягти високого рівня у своїй діяльності (або, можливо, й вищого рівня).Пам’ятати необхідно про те, що процес, який вимагає складної роботи над собою і має назву самоактуалізації. Зрілість, як зазначав Олпорт, керується рівнем функціональної автономії її мотивації. Дорослий індивід може бути здоровим та продуктивним, якщо він перевершує ранні (дитячі) форми мотивації та діє

усвідомлено [13]. Власне ступінь СБ може змінюватися залежно від рівня задоволення потреб особистості.

Отже, особливостями СБ підліткового віку є шанобливе відношення, сімейні відносини, розуміння особистості, батьківська підтримка, стабільні соціальні відносини у житті, хороші надійні стосунки з товаришами, позитивна самореалізація, відсутність емоційного розладу, цінності життя підлітка. Чинниками суб'єктивного благополуччя юнацького віку є розвиток самосвідомості, пошук свого місця у житті, навчальна діяльність,емансипація від дорослих, самоаналіз,система уявлень про самого себе. Особливостями СБ дорослого віку є когнітивне удосконалення, здатність брати відповідальність за себе, соціальні та культурні орієнтири, усвідомленість, самоактуалізація.

1.3.Студентство як специфічна соціально-психологічна категорія

Науковці визначають різну періодизацію цього періоду. І.Ю. Кулагіна виділяє старший шкільний вік - рання юність (16-17 років), юність - від 17 до 20-23 років. ВС Мухіна визначає юність як період після отроцтва до дорослості (вікові межі від 15-16 до 21-25 років).

Студентство як окрема вікова та соціально-психологічна категорія виділено в науці існує відносно нещодавно, 1960-х роках, ленінградською психологічною школою під керівництвом Б. Г. Ананьєва при дослідженні психофізіологічних функцій дорослих людей. Сстудентство, як вікова категорія, пов'язується із етапами розвитку кожної людини, представляючи собою «перехідну фазу від дозрівання до зрілості», і визначається як пізня юність / рання дорослість (18–25 років). Виділення студентства всередині періоду зрілості / дорослості базується на соціально-психологічному підході.

Для цього віку характерним є завершення процесу дорослішання, що призводить, врешті-решт, до розквіту організму, – це дає підстави не тільки для особливого становища молодої людини у навчальній діяльності, але й для здобуття інших можливостей, ролей і амбіцій. Зі сторони вікової психології, у студентському віці змінюються риси внутрішнього світу і самосвідомості,

змінюються та перебудовуються психічні властивості та процеси особистості, змінюється емоційно-вольовий устрій життя.

Дослідження студентства як «специфічної соціальної категорії, специфічної спільноти людей, організованої об'єднаної інститутом вищої освіти», І. О. Зимня називає важливі властивості студентві, що відрізняє його від інших соціальних груп високим освітнім рівнем, пізнавальною мотивацією, найвищою соціальною активністю і досить гармонійним поєднанням інтелектуальної і соціальної зрілості [26].

Психологічній школі Б.Г. Ананьєва приписана винагорода щодо постановки питання студента, як особливої окремої соціально-психологічної та вікової категорії. За твердженням Б.Г. Ананьєва, студентство є чутливим періодом для розвитку базових соціальних здібностей людини.

Особистісні якості та визначає скерованість розуму людини, що у свою чергу творить пріоритетний внесок психіці людини розвиває вища освіта. Таким чином створюється окремий стиль мислення, який пояснює майбутню професійну і особистісну направленість людини. Для вдалого навчального процесу у ВНЗ варто досягнути високого рівня загального інтелектуального розвитку людини, окремо сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, рівня володіння певним колом логічних операцій [26].

Студентський вік є періодом обрання життєвого шляху, пошук бажаної спеціальності, робота з неї, навчання в омріяному вузі, створення сімейного затишку, для чоловіків – це служба в армії. Розвиток в плані соціального характеризується в першій мірі тим , що студент стоїть на етапі вступу в доросле самостійне життя. Він виходить на дорогу трудової діяльності і визначити своє місце у житті (слід зауважити, що ці процеси дуже різноманітні). У взаємозв'язку із наведеним вище трансформуються вимоги до студента, як до особистості і умови, в яких відбувається його формування (І.О. Кон) [27].

Студентство, на думку В.І. Слободчикова, - певний завершальний етап особистісного становлення людини. До базових новоутворень в юнацькому

віці належать: усвідомлення власної індивідуальності, саморефлексія, поява життєвих цілей, установка на свідому побудову власного життя, самовизначення, поступове входження в різні сфери життя. Характериним аспектом юнацтва, є визначення, як професійне, так і соціальне. Вибір професії впорядковує і приводить в структуру належності всі його різноманітні бажані тенденції, що йдуть як від його безпосередніх інтересів, так і від інших різноманітних мотивів, створених ситуацією вибору (Л.І. Божович). Основною діяльністю у студентства є навчально-професійна. Мотиви, пов'язані із майбутнім, починають спонукати навчальну діяльність. З'являється велика вибірковість і увага до навчальних предметів. Основний мотив пізнавальної діяльності – бажання здобути омріяну професію [30].

Емоційна сфера студентства складна та багатогранна. Вона стає більш насиченою та ригідною порівняно із підлітковим віком, зростає її скерованість та контрольованість. Зменшується явище афективних реакцій, емоційне життя стає інтенсивним, хоча стає менш бурхливим і більш стабільним. Так, юнаки та дівчата, незалежно від типу нервової системи, значно стриманіші й врівноваженіші порівняно з підлітками. СБ на цьому етапі житті приймає вищого рівння ніж у підлітковому віці, через певну стабільність психіки. Вагомого рівня розвитку досягають вищі почуття (почуття честі, гідності, естетичні та інтелектуальні почуття) які зумовлюють цілу низку потреб: естетичних, інтелектуальних, соціально-моральних.

Внутрішній світ студента знаходиться на етапі безперервного становлення і формування, по-іншому, це може істотно трансформуватися протягом досить короткого часу. Це насамперед пов'язано із лабільністю психіки студента, із чітко вираженими орієнтаціями на цінності мікрогрупи, а також з відсутністю психічної стійкості. Молодій людині, притаманна нестійкість, гнучкість, рухливість, багатоваріантність, непередбачуваність у своїх відносинах до навколишньої дійсності, в силу незавершеності процесу соціалізації і важливим чином нестабільності внутрішніх критеріїв ставлення до зовнішнього світу, а також в силу інших умов соціального формування.

Студент може переживати одночасно декілька варіантів взаємодій з реальністю, і при цьому кожен «варіант» або «етап» відносин рівноцінний у порівнянні із іншими. Цей пошуковий характер молоді вказує на багатогранність сприйняття світу, її відмінність від старших вікових груп, які характеризуються стабільними формами предметного відношення до світу [26].

Можна вважати, що дана категорія студентства перебуває у тривалому безперервному стресовому стані і як наслідок, має низьку стресостійкість. Причинами такого явища, зважаючи на теоретичний аналіз вище поданої наукової літератури, може бути відсутність можливості самореалізації, відсутність підтримки від близьких, недостатнє матеріальне забезпечення, труднощі у взаємодії з іншими, низька самооцінка тощо.

Період студентства є періодом стрімкої, швидкої соціалізації людини, установлення загальної інтелектуальної структури і особистості в загальному, розвитку вищих психічних функцій.Досліджуючи студентство, лише зі сторони біологічного віку, то варто його відносити до етапу юності як перехідної ланки еперіоду розвитку людини між дитинством і дорослістю. Власне через це в зарубіжній психології цей етап безпосередньо співвідносять із процесом дорослішання. Етап юності досліджувався ще давно як етап підготовки людини до дорослого життя, хоча в різні історичні епохи йому приписувався абсолютно інший соціальний статус. Питання юності турбувала філософів і вчених давно, хоча вікова періодизація цього періоду була нечітка, а враження про психологічні, внутрішні аспекти юнацького віку були не завжди систематичні. У руслі наукового дослідження етап юності, за словами П. П. Блонського, став відносно пізнім здобутком людства [31]

Студент може описуватися у трьох чинниках, як особа конкретного віку і як особистість: 1) у соціальному, у якому втілюються соціальні стосунки, якості, створювані приналежністю студента до конкретної суспільної групи, національності; 2) у психологічному, що представляє собою комплекс психологічних процесів, станів і властивостей особистості. Важливе у даному плані – психічні властивості (спрямованість, темперамент, характер, здібності),

які мають вплив на перебіг різних психічних процесів, утворення психічних станів, проявів психічних утворень; 3) у біологічному, який передбачає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру тощо. Цей момент в більшості визначається спадковістю і успадкованими задатками, але, у відомих межах, змінюється під впливом умов життя.

Вивчаючи студента, як окрему особистість то вік 18–20 років – це етап стрімкого розвитку естетичних і моральних почуттів, установлення і укорінення характеру і, що особливо актуально, засвоєння повноцінного комплексу суспільних ролей дорослої людини: суспільних, професійно-трудових та інших. Із цим етапом має зв'язок початок «економічної рухливості», що демографи визначають включеення людини в особисту виробничу діяльність, вступ трудового заняття та побудова сімейних стосунків. Трансформація мотивації, всієї структури ціннісних орієнтацій, з одного боку, а ще інтенсивна побудова спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією, – з іншого, виокремлюють цей період у руслі центрального етапу установлення характеру й інтелекту.

Студентський вік характеризується також тим, що в цей період досягаються умови розвитку інтелектуальної і фізичної жаги. Постійні зростаючі творчіздібності, розвиток фізичних та інтелектуальних сил, які супроводжуються із розквітом зовнішньої краси, замовчують у собі й ілюзії, що це зростання жаги триватиме «вічно», що лише хороше життя спереду, що все омріяне можна легко досягти». Специфічною характеристикою психологічного розвитку в даному віці є підсилення свідомих мотивів поведінки. Яскраво міцніють ті риси, яких було недостатньо повною мірою в старших класах, – цілеспрямованість, самостійність, ініціатива, вміння володіти собою, рішучість, наполегливість. Зростає інтерес до моральних людських проблем (цілей, способу життя, обов'язку, кохання, вірності та ін.). Разом із цим, фахівці у сфері вікової психології й фізіології позначають, що вміння людини до свідомої регуляції своєї поведінки в 17–19 років розвинута незовсім

повністю. Нерідко невмотивований ризик, невміння передбачити наслідки своїх вчинків, в базисі яких можуть бути не завжди варті потреби. До прикладу, В. Т. Лісовський відзначає, що 19–20 років – це вік безсвідомих жертв і повної самовіддачі іншим людям, але й нерідко присутніх негативних проявів [32].

Вагомим нутворенням даного етапу є розвиток самоосвіти і самопізнання.Такі структурні елементи можна віднести:

- пізнавальний (відкриття свого «Я»);
- понятійний (уявлення про свою індивідуальність);
- оціночно-вольовий (самооцінка, самоповага).

Розвиток рефлексивних навичок (самопізнання) проявляється у форматі роздумів над особистими потерпаннями, відчуттями й думкамми що створює різку переоцінку раніше оформлених цінностей і сенсу життя, можливу їхню зміну і подальший розвиток та аналіз.

Психологічний розвиток людини студентського віку – діалектичний процес вирішення і виникнення протиріч, зміни внутрішнього у зовнішнє і навпаки, саморуху, постійної роботи над особистим. Б. Г. Ананьєв досліджував розвиток особистості як масштабуючу та зростаючу за рівнем включення та утворення підструктур і їхній синтез, що ускладнюється. З іншої сторони, відбувається паралельний процес зростаючого розподілу психічних функцій (розвиток, ускладнення, «розгалуження» психічних процесів, станів, властивостей) [27]. Власне тому, процес дослідження психологічних особливостей студентської вікової категорії стає дуже актуальним та необхідним явищем для вивчення у руслі психології.

Відчуття самотності, переживання особистої непотрібності, зумовлені певними віковими суперечностями становлення особистості, які викликають у молодих людей нестримний потяг до об’єднання і спілкування з однолітками, у товаристві яких вони сподіваються знайти такі гостро потрібні їм емоційне тепло, розуміння, визнання власної значу щості тощо. Головним студенти вважають, що потрібно бути прийнятим, заслужити схвалення, мати престиж серед одноліток.

Соціальні і психологічні особливості даної вікової категорії залежать напряму від соціального і діяльнісного становища. З’являється кризовий період у руйнівному перевороті базових життєвих планів (не вступив у вуз, не здав екзамен), у розчаруванні істинності вибору спеціальності, в незгоді уявлень про вимоги та суть діяльності та реальному її протіканні в житті. У кризовому стані студентства люди зіштовхуються з крахом змісту життя. Недостатня кількість внутрішніх способів розв'язання кризи призводить до розквіту певних негативних явищ, наприклад, наркоманізму алкоголізму. Важливим питанням стає пошук молодою людиною власної індивідуальності, самостійність у становленні особистих задатків, у визначенні свого власного погляду на реалії життя. Відокремлюючись від образу себе в очах зовнішнього оточення, переборюючи професійно-позиційні і політичні визначення покоління, об'єктивуючи багато своїх якостей таких як «Я», людина стає відповідальною за власну суб'єктивність , яка часто складається не з волі і без відома її автора. Цей мотив упередженого і невпинного розкриття власної самості, переживання почуттів утрати минулмх цінностей, уявлень, інтересів і пов'язане безпосередно з цим розчаруванням і дозволяє класифікувати цей етап як переворотний–злам студентів[31].

Отже, варто виокремити такі базові детермінанти СБ студенства як розвиток самосвідомості, пошук свого місця у житті, самоаналіз,система уявлень про самого себе, навчальна діяльність,емансипація від дорослих, прийняття однолітками, власна самість.

1.4. Детермінанти суб’єктивного благополуччя студентства.

Для студентів є характерним звершення періоду зростання, що призводить, в кінці-кінців, до розквіту організму, – це будує фундамент стосовно здобуття інших можливостей, ролей і амбіційності, а також для специфічного стану молодої людини у навчанні, також із погляду вікової психології, в студентському періоді замінюються риси внутрішнього світу і

самосвідомості, еволюціонують і перебудовуються психічні процеси та властивості особистості, трансформується емоційно-вольовий уклад життя.

В даний період період життя людина примає рішення, в якій періодизації вона задіє свої можливості для реалізації себе в діяльності і в самому житті. Період студентства це надзвичайно вагомий етап в житті людини. Молода особистість завершує цей період справжньоюзрілістю , коли вона дійсно сама визначає для себе шлях : долюсвого духовного розвитку і реального існування. Вона планує своє місце серед жителів нашої планети, власну діяльність, свій спосіб життя. Період студентства це життя людини, розміщений онтогенетично між отроцтвом і дорослістю, це рання молодість. Саме в юності відбувається становлення людини як особистості, коли юна людина, пройшовши складну дорогу онтогенетичної ідентифікації –наслідування іншим людям, – присвоєю від них соціально вагомі якості особистості, можливість до співпереживання, до активного морального ставлення до людей, до самого себе і до зовнішнього світу; здібність до засвоєння конвенціональних ролей, норм, правил поведінки в суспільстві та ін. У студентстів набуває нового розвитку явище ідентифікації відособлення[2].

Психологічний розвиток студента, як особистості – емпіричний процес створення та вирішення непорозумінь, зміни зовнішнього у внутрішнє, самоактивності, кропіткого самоаналізу. Б. Г. Ананьєв зображував розвиток особистості як масштабуючу та зростаючу рівнем включення створення підструктур і їхнє об’єднання, що ускладнюється. З іншої сторони, відбувається паралельний процес зростаючої диференціації психічних функцій (розвиток, ускладнення, «розгалуження» психічних процесів, станів, властивостей) [21]. Таким чином, можна стверджувати, що вивчення психологічних особливостей студентів стає пріоритетним і важливим явищем у психології сучасності.

Досліджено, що підтримка від соціуму грає ключову роль у формулюванні рівня СБ, до того ж, тип стосунків, у яких вона приділяється – подружньо-сімейні чи широкі соціальні кола – не має пріоритетного значення. В основі детермінант СБ в студентському віці основну роль відіграють

соціальні і психологічні аспекти. Зокрема самі студенти говорять про позитивну соціальну взаємодію та підтримку близьких людей основними причинами переживання задоволення (К. Ріфф) [29].

Надзвичайно важливим питання СБ є для юної людини в умовах як освітянської інституції, так і в реальному житті, оскільки: ; 1) період навчання у студентів часто супроводжується напруженням, стресом, що мають зв'язок із високою інтенсивністю навчального процесу, необхідністю долати перешкоди в ході вирішення різного виду завдань, особливостями співіснування студента в навчальній групі тощо; 2) сучасний стан суспільного життя характеризується нестабільністю соціальної ситуації та вимагає від студента гнучкого та ефективного способу реагування3) дедалі частішим у студентів відзначають наявність нав'язливих думок та ознак обсесивно-компульсивного розладу [4,5]

Детермінантами СБ є такі : 1. Неупереджені життєві умови (стать, прибутки, вік, сімейне становище і т.д.). Л.Лу та М.Ерджіл стверджують на тому, що молоде покоління почуває набагато більше щастя від самого життя, бо вони є більш включеними у різні види соціальної активності, процеси та мають вищі значення соціального інтелекту; 2. Культурні умови проживання; 3. Особистісні характеристики (екстраверсія, нейротизм) ; 4. Цінності людини ; 5. Соціальна активність особистості, яка перебуває у тісному взаємозв'язку із СБ (рухова активність пов'язана із хобі, та включеністю у соціальні громадські об'єднання).

Згідно представленій теорії К. Ріфф, СБ студентського віку описується як багатогранний інтегральне явище, що передбачає наявність певної основи особистісних цінностей і уявлень про реальнії, наявності емоційних та поведінкових фіксованих ідей, різних комунікативнихздібностей, особистісних властивостей, цілей, мрій у житті, загального рівня інтелекту, що проявляється в задоволеності всім життям.

Існує два шляхи стосовно дослідження СБ студентського віку. В евдемоністичному підході ми аналізуємо ефективний взаємовзв'язок зі світом, втілення вмінь та здібностей, позитивні стосунки. В гедоністичному підході –

СБ як відчуття, яке повязане із досягненням утіхи, відсутністю негативного ефекту та наявності оптимістичних емоцій. В кожному із підходів проаналізований взаємозв’язок різних між собою напрямків.

В евдемоністичному підході – це є особистісно-психологічнийшлях, в гедоністичному підході – це соціально-психологічнийшлях. Власне через такі синергетично корелюються між собою шляхи, ми виокремии лише три сфери, що містять взаємозв’язок: внутрішньо – особистісна сфера студентів, мотиваційна сфера студентів , соціально-поведінкова сфера студентів . Всі три сфери мають психологічні детермінанти які представлено як суб'єктивну картину власного «Я», здібність до соціальної взаємодії та ціннісно-смислової системи успішного життєутворення. У внутрішньо-особистісній сфері учнів психологічними детермінантами СБ – рівень тривоги людини, самореалізація,успішність, власне розуміння щастя (самопізнання). У мотиваційній сфері – самоактуалізація та самостійність. Під самостійністю визначається сприйняття своєї поведінки, що корелюється власним інтересам і цінностям, а в її базисі містяться підтримка і відсутність контролю зі сторони інших людей. У сфері соціально-поведінкових взаємин студентів – особистісна адаптація, повна емоційна спрямованість. Ми можемо встановити, що СБ – це системне багатогранне утворення особистості студента, що означає повну задоволеність реаліями життя та визначається у самореалізації, усвідомленій автономності та високому рівні адаптації. СБ студентського віку передбачає наявність різноманітних психологічних аспектів, що у загальному вигляді визначено як суб'єктивну картину власного «Я», готовність до соціальної взаємодії та ціннісно-смислової системи вдалого життєутворення[4].

Кожен є окремою індивідуальною особистістю і її акомпанемент її містить в собі багато аспектів: педагогічний, соціальний, виховний, психологічний, здоров’я зберігаючий, які мають бути включені в єдину систему, працювати гармонійно і взаємно доповнювати одне одного. Студентський етап це –час , коли юнак дуже швидко розвивається, стає розуміти себе як дорослу автономну людину, у нього повністю формується

самооцінка, самоусвідомлення, система цінностей, він включається у широке суспільне середовище, щоб у подальшому досягти своєї цілі, життєвого успіху, самоактуалізуватися через свою професійну діяльність, досягнути свого власного акме[6].

Основними причинами СБ студентства є: наявність позитивного настрою та відсутність негативних емоцій, вдала соціалізація, реалізація намірів та задоволення потреб, домінантний позитивний психічний стан, суб'єктивне відчуття щастя, уявлення про благополуччя та способи його досягнення, яке виражається в загальній задоволеності життям, реалізація потенційних можливостей, особистісне зростання, ступінь реалізованості потенціальних якостей особистості, які дозволяють забезпечити позитивне функціонування.

Для того, щоб студенти могли успішно пристосуватися до останніх вимог життя, долати перепони на дорозі реалізації себе у професії, вдало вирішувати труднощі та конфлікти, потрібно, щоб вони мали відповідний рівень ПБ, а також мали здібність зберігати власну цілісніть. Підвищення рівня СБ на нашу думку, буде необхідним фактором у досягненні студентами власних цілей завдяки усвідомленню ними даного поняття [21].

Висновки до І розділу.

Результати наукового теоретичного аналізу показали, що на сучасному етапі реалій про СБ його доречно означати як динамічний когнітивно-емоційний рівень оцінки людиною якості особистого життя в загальному і чітких його аспектів, що створюється на фундаменті об'єктивних чинників, прийнятих і засвоєних особистістю із врахуванням її індивідуально-типологічних властивостей.СБ – це певний аналіз особою власної особистості та реалій вцілому, що безпосередньо залежить, з однієї сторони, від неї самої та її особистісних особливостей, з іншої – від реалій її життя.

Досліджено аспект СБ через русло психологічного здоров’я особистості. СБ представляється сукупністю особистісних ресурсів, що допомагає забезпечити суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості в структурі «суб'єкт-середовище», це динамічно емоційно-когнітивна оцінка людиною різних сторін її життя, що є підгрунттям для реалізації потенціалу та особистісного зростання особистості. Причинаи СБ є: 1. Об’єктивні життєві умови (стать, вік, прибутки, сімейне становище і т.д.); 2. Культурні умови проживання; 3. Особистісні характеристики (екстраверсія, нейротизм) ; 4. Цінності людини ; 5. Соціальна активність людини, яка перебуває у найтіснішому зв’язку із СБ (рухова активність пов’язана із хобі, та включеністю у соціальні громадські об’єднання).

Молоде покоління народилась у період зміни державного устрою, її зростання припало на політичні, економічні, соціальні трансформаційні процеси в сучасному українському суспільстві, тому можна припустити наявність деяких особливостей в уявленні про ПБ. СБ містить чітку відмінність у гендерному вимірі. Жінки говорять про те, що СБ - це позитивне судження, що має в собі такі аспекти , як настрій, задоволенність життям, щастя, позитивні емоції. А чоловіки стверджують про те, що СБ як такого не має, адже завжди будуть речі та обставини, які зможуть знизити або анулювати цей показник в житті. Це показує нам те, що задоволеність життям все – таки більше належить жіночій статі, а ніж чоловічій.

Вікові особливості відчуття СБ є пріоритетним із позиції створення індивідуальної свідомості та самосвідомості. Стан переживання СБ на різних етапах онтогенезу має свої відмінності. Психологічні причини СБ підлітків : – відношення із повагою; – сприйняття особистості; – сімейні стосунки– батьківська підтримка та схвалююча поведінка батьків; гармонійний взаємозв'язок між батьківською підтримкою та незалежним розвитком особистості; – міцні соціальні стосунки у шкільному житті (відсутність буллінгу), рівень навчання та знань; – відносини із друзями, іхня підтримка, зв'язки ізтоваришами; –базові потреби та залежність від позитивної

самореалізації; – концепція власної самооцінки; задоволеність діяльністю; – відсутність емоційного розладу (стресу або депресії); – хороший стан здоров'я; – психологічні фактори та проблеми поведінки; – достатній матеріальний дохід; – стиль життя та поведінки; – цінності; – гендерна нерівність. В період ранньї юності, основними складовими суб'єктивного благополуччя є саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, пошук життєвих цілей, самовизначення, установка на свідому побудову власних реалій життя, поступове входження в різні сфери життя. Самовизначення, як особистісне, так і професійне, - характерна якість юнацького періоду. Дорослість є найменш вивченим етапом онтогенезу, для якого характерними є найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. Основою СБ в даному перілді є когнітивне вдосконалення, здібність брати відповідальність за себе, соціальні та культурні орієнтири, усвідомленість, самоактуалізація

Проблема вивчення СБ постає знову для кожного покоління, оскільки молодь має свої пріоритети, особисті важливі цінності, що складають структуру бачення про щастя, що досить відрізняється від того, що мали батьки.

Розділ ІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСТВА.

2.1. Організаційні засади експериментального дослідження.

Організоване нами експериментальне дослідження було спрямоване на реалізацію завдань та перевірку гіпотез роботи. Його метою було емпіричне вивчення психологічних особливостей СБ студентства. Розроблена нами загальна стратегія передбачала: експериментальну перевірку даних теоретичних побудов; визначення рівня суб'єктивного благополуччя студентства.

Обрана стратегія розгорталася у процесі виконання послідовності завдань дослідження: 1) уточнення теоретичних положень щодо структури та особливостей суб'єктивного благополуччя студентства ; 2) визначення вихідного рівня емоційного фону молоді в залежності від гендерних та вікових особливостей; 3) емпіричне визначення психологічних особливостей та чинників СБ студентсва; 4) визначення ефективності тренінгової програми досягнення оптимального рівня суб'єктивного благополуччя студентства та молоді.

Експериментальне дослідження проводилося упродовж 2020-2021 років на базі студентсва Рівненської області. На початку експериментальної частини дослідження нами було з'ясовано кількісний і якісний склад вибірки. Ця процедура ґрунтувалася на результатах пошуково-розвідувального етапу експерименту. Його метою було визначення репрезентативної вибірки випробуваних.

В якості генеральної сукупності було обрано юнаків віком 16-25 років. Вибіркова сукупність складала 50 респондентів студентського віку. Оскільки участь респондентів у дослідженні була добровільною, а також мало місце прагнення дослідника формувати вибірку з одиниць генеральної сукупності не стільки зручних, скільки з певними ознаками, вибірка формувалась за

допомогою невипадкового (спрямованого) відбору – доступна вибірка. Склад вибіркової сукупності свідомо визначений дослідником заздалегідь як доступний. Строго випадковий відбір у нашому дослідженні не придатний із тих міркувань, що відсоток відмов при ньому перевищив би будь-яку норму.

Загальна процедура дослідження складалася із чотирьох етапів.

Перший етап (пошуковий) включав добір діагностичного інструментарію, адекватного завданням об'єктивного діагностування та реєстрації проявів суб’єктивного благополуччя респондентів, вибір репрезентативної вибірки й типів експерименту. Задля цього було розроблено та апробовано методичний діагностичний комплекс, застосування якого дозволило одержати інтегративну картину СБ . У цьому етапі дослідження брало участь 50 респондентів.

Другий (констатувальний) етап дослідження був присвячений визначенню рівня СБ у студентському віці.

Третій (формувальний) включав здійснення безпосереднього психологічного впливу на респондентів експериментальної групи.

Четвертий (контрольний) етап передбачав з’ясування прикінцевого рівня розвитку показників СБ .

Діагностичний комплекс методик, розроблений на підставі теоретичного аналізу суб’єктивного благополуччя, включав методичний інструментарій, який дозволив би на практиці зафіксувати провідні особливості цього складного системного феномена. Добір конкретних методик здійснювався нами відповідно до психологічного змісту предмету дослідження, висунутих гіпотез та феноменологічних проявів.

Обґрунтуємо вибір психодіагностичних методик. Оскільки кожен з виокремлених нами чинників є комплексним об'єктом, який складається з цілого понятійного простору характеристик, то у виборі конкретних методик ми орієнтувалися як на загальну спрямованість чинника, так і на його представленість у загальній структурі суб’єктивного благополуччя особистості.

Отриманий нами у такій спосіб діагностичний комплекс методик містить такий інструментарій:

1. Оксфордський опитувальник щастя[36].

Показники: позитивні емоції, оцінка співвідношення суб'єктом рівня задоволеності життям, відсутність негативних емоцій.

2. Методика Сандри Бем [23].

Показники: гендерний тип особистості (фемінність, маскулінність, андрогінність)

3. Шкала суб'єктивного благополуччя (адаптація А.А.Рукавишникова) [34].

Показники: напруженість і чутливість, зміни настрою, значення соціального оточення, самооцінка здоров'я, ступінь задоволеності повсякденною діяльністю.

Охарактеризуємо їх докладніше.

1) *Оксфордський опитувальник щастя.* Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory, OHI) був розроблений в кінці 1980-х на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету Майклом Аргайлом (Michael Argyle) з колегами, спочатку проводилися в Оксфорді досліджень. Методика призначена для вимірювання щастя в цілому, і грунтується на опитувальнику депресії Бека, з якого запозичена частина питань. Результати відображаються у відсотках.

У наукових дослідженнях було встановлено, що щастя - єдиний фактор людського досвіду, проте воно складається принаймні з 3-ьох, частково незалежних, чинників: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутність негативних емоцій.

Низький показник рівня щастя 0-20%

Понижений показник рівня щастя 21-40%

Середній показник рівня щастя41-60%

Повишений показник рівня щастя 61-80%

Високий показник рівня щастя 81-100%

2) *Методика Сандри Бем.* Сандрою Бем була запропонована дана методика (Sandra L. Bem, 1974) для визначення психологічної статі і

діагностики рівня андрогінності, маскулінності і фемінності особистості. Методика вмістить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких респондент має дати відповідь «так» або «ні», аналізуючи та проводячи оцінку тим самим присутність або відсутність у себе названих рис.

Маскулінність. Характерно чоловічими рисамм вважаються такі, як незалежність, наполегливість, домінантність, агресивність, схильність до ризику, самостійність, впевненість у собі та ін. У спеціалізованих працях було досліджено (Christiansen K., Knussmann R., 1987), що генералізована спонтанна агресивність , а також сексуальна агресія корелюють з рівнем вмісту андрогенів (чоловічі статеві гормони) в сироватці крові. Маскулінні індивіди відрізняються більшою самоповагою в загальному, а також більшою високою самооцінкою в області академічних звершень і особистого зовнішнього вигляду - фізичне Я.

Фсмінінність. Характерно жіночими рисами вважаються такі, як поступливість, м'якість, чутливість, сором'язливість, ніжність, сердечність, здатність до співчуття, співпереживання та ін. Соціальні фіксовані ідеї фемннінності мало відносяться до польових сторін особи і успіху ділової кар'єри, але також виокоремлюють надмірний фокус увагемоційним аспектам .

Андрогінність. Відповідно до існуючих уявлень індивід не обов'язково є носієм яскраво характерної психологічної маскулінності або фемінінності. В особи можуе бути на паритетних засадах присутні істотні якості як маскулінного, так і фемининного типів.Також визначається, що у андрогіна ці риси представлені гармонійно і взаємодоповнюваність. Така гармонійна інтеграція маскулінних і фемінінних рис покращує пристосувальні можливості андрогіннного типу. При цьому велика м'якість, стійкість в соціальних контактах і відсутність різко виражених домінантно-агресивних тенденцій в спілкуванні ніяк не пов'язані зі зниженням впевненості в собі, а навпаки проявляються на тлі збереження високого самоповаги, впевненості в собі і самоприйняття.

3) *«Шкала суб'єктивного благополуччя»* аналізує емоційний компонент (ЕК) суб'єктивного благополуччя (СБ) в розмірі від оптимізму, бадьорості і

впевненості в собі до пригніченості, дратівливості і відчуття самотності. В основі СБ лежить оптимістичне відошення до себе і свого минулого життя (самоприйняття), наявність цілей і занять, що наповнюють життя сенсом, здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність), почуття безперервного розвитку і самореалізації (особистісне зростання), стосунки з іншими, пронизані турботою і довірою, здатність слідувати власним переконанням (автономність). Переживання СБ є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості в суспільстві, умовою і наслідком як самоактуалізації, так і адаптації до оточуючого середовища.

Високий рівень свідчить про виражений емоційний дискомфорт. У таких осіб наявний комплекс неповноцінності, такі люди не мають задоволення собою і своїм станом, не мають відчуття довіри до світу і надії на майбутнє, переживають складнощі в контролюванні власних емоційних проявів, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей. Середній рівень: особи характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але про повний емоційний комфорт говорити не можна (схильність до депресії і тривог, погано переносять стресові ситуації). Низькі оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя свідчать про емоційне благополуччя випробуваного. Така людина володіє позитивною самооцінкою, не схильна висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістична, товариська, упевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривог.

2.2. Емпіричне визначення психологічних особливостей суб’єктивного благополуччя студентства.

З метою діагностики визначення психологічних особливостей СБ студентства були запропоновані такі методики: «Оксфордський опитувальник щастя», методика Сандри Бем, «Шкала суб’єктивного благополуччя» (адаптація А.А.Рукавишникова).

Табл.2.1 демонструє розподіл показників респондентів за даними методиками. На рис. 2.1 отримані результати за методикою «Оксфордський опитувальник щастя».

Таблиця 2.1

Розподіл показника рівня щастя за методикою «Оксфордський опитувальник щастя»

N=50

Показник	Рівень	Вибірка	
Рівень щастя		Абс.	%
	Низький	9	18
	Понижений	11	22
	Середній	22	44
	Високий	8	16

Відобразимо дані таблиці в діаграмі (Рис.2.1).

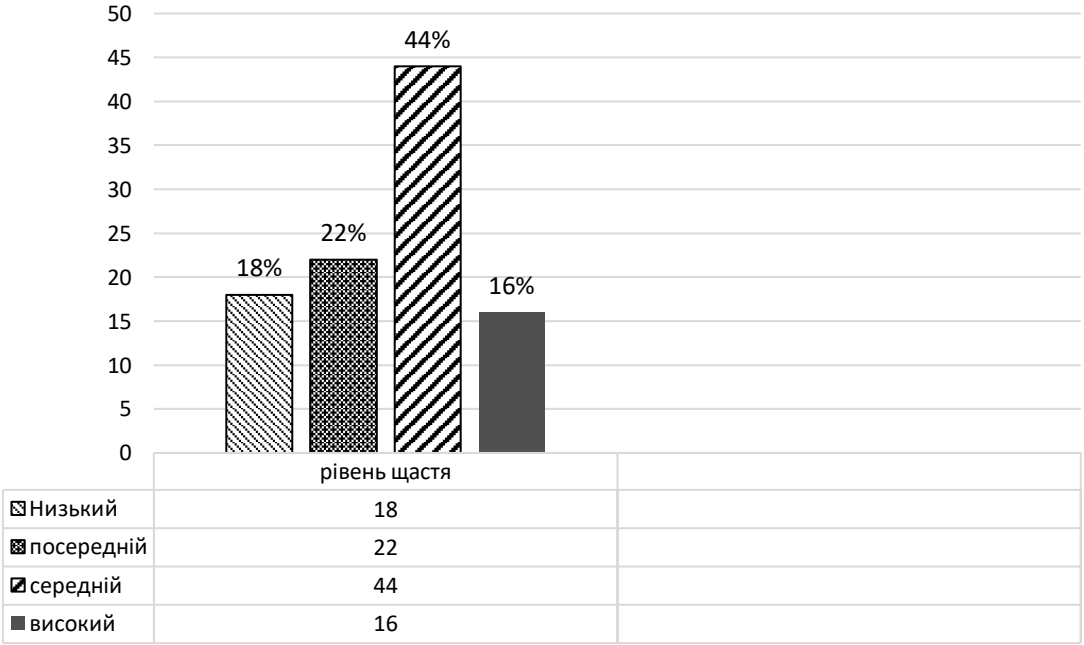


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення показників рівня щастя респондентів.

Із рис. 2.1 бачимо, що високий рівень щастя було діагностовано у 8 респондентів, що складає 16% від загальної кількості досліджуваних, хоча слід відмітити високу представленість результатів досліджуваних, що відповідають середньому рівню щастя (44%). Низький рівень щастя продемонструвати 18%

респондентів. А понижений рівень щастя представлений у 22% від загальної кількості респондентів.

Наразі рівень щастя визначають як інтегральну характеристику, яка має відношення до СБ студентства. Рівень щастя, задоволеністю життям є показником психологічного благополуччя.

Ща́стя — психоемоційний стан повноцінного задоволення реаліями, відчуття глибшого вдоволення та радості. Те, що створює відчуття найвищого рівня задоволення життям, дає радість людині. Відчуття чи риса бути щасливим; гармонійна емоція чи досвід, що утворюється від користування добром чи задоволення бажань; втіха, приємність; благословенність.

Русло психології, що досліджує питання вивчення проблеми щастя, має визначення позитивної психології. У другій половині XX століття дослідження того, що будує основу для людського щастя, стали особливо фанатичними, і навіть до теперішнього часу дослідженн оптимістичних фактів життя людини залишається однією із провідних тем у психології. Незважаючи це, точної відповіді на запитання, що ж таке щастя, не треба й шукати. У науково-популярній літературі по темі можна виділити праці М.Селігмана, С.Любомірскі, та Дінера.

М. Селігман показує ідею, що 50% ступеня нашого щастя створені генетично, і власне через з часом, що незважаючи на обставини в житті, ми повертаємося на основний ступінь суб’єктивного благополуччя.Лише 10% щастя особи окреслюють життєві зовнішні причини (сім’я, діти, релігія, повсякденна діяльність тощо). І тільки а 40% ми можемо вольовими зусиллями та власними стараннями трансформувати своє щастя і виореслити його. Це залежить від того чим людина захоче займатисяі що для цього обере.

Таким чином, майже більшу частину свого щастя, на думку М. Селігмана, людина має можливість зробити власноруч.

Згідно з гедоністичною ідеєю, СБ– так найчастіше називають щастя її науковці – це наші емоційні прояви та відношення до різних життєвих аспектів та до життя в загальному[16].

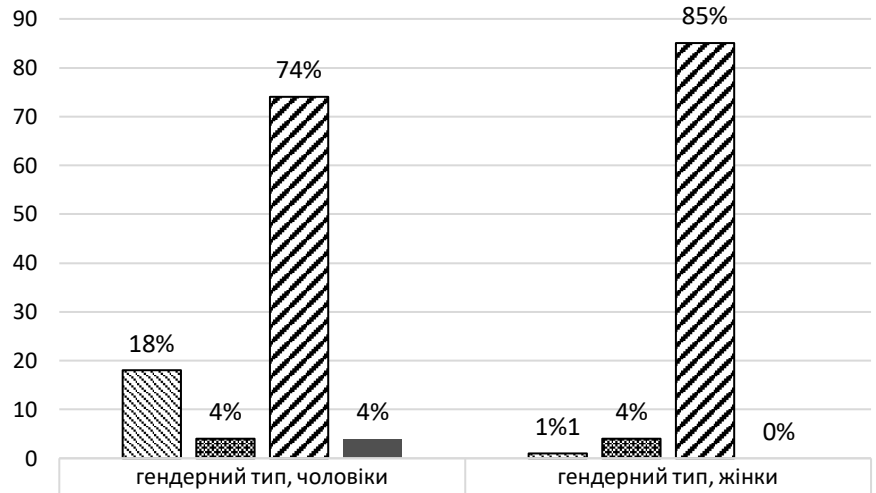
Отже, визначимо, що ПБ людини має взаємозв'язок із рівнем щастя. Дане поняття досліджується у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні потрібних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування. Для того, щоб досягнути високого рівня СБ , варто звертати увагу на рівень щастя людини. Оскільки рівень СБ людини демонструє її рівень відчуття щастя та задоволенності вцілому.

Таблиця 2.2

Розподіл частоти гендерних типів особистості згідно гендерного опитувальника С. Бем

Гендерний тип	Частота у %	
	Чоловіки	Жінки
Маскулінність	18	1
Фемінність	4	14
Андрогінність	74	85
Недиференційований	4	0

Табл. 2.2. демонструє отримані результати за методикою діагностики гендерних типів особистості Сандри Бем. Відобразимо дані таблиці в діаграмі (Рис.2.2).



	гендерний тип, чоловіки	гендерний тип, жінки
маскулінність	18	1
фемінність	4	4
андрогінність	74	85
недиференційованість	4	0

Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення показників типів гендерної особистості.

Результати дослідження згідно гендерного опитувальника С. Бем показали, що при наявній варіативності відсотка, що зустрічається при різних гендерних типах, в зв'язку з віком і сферою діяльності випробовуваних, загальною тенденцією є широка представленість андрогінного типу, який зустрічається більш ніж в 70% випадків. Серед чоловіків частіше відзначається маскулінний тип, а серед жінок - фемінний. Ці тенденції показують низьку ступінь поляризованості гендерних уявлень більшої частини людей, що є логічнимв сучасній ситуації світу. Що свідчить про позитивні зміни, соціум відходить від стереотипних уявлень, фіксованих ідей про гендер, обов’язки статей в суспільстві, прагне до рівності та розвитку.

Таблиця 2.3

Значення показників суб’єктивного згідно методики «Шкала суб’єктивного благополуччя»

Шкала	Частота, значення у %	
	Чоловіки	Жінки

Напруженість і чутливість	11	20
Ознаки, які супроводжують основну психіатричну симптоматику	0	0
Зміни настрою	10	35
Значення соціального оточення	25	20
Самооцінка здоров’я	25	17
Ступінь задоволеністю повсякденною діяльністю	29	8

Табл. 2.3. демонструє отримані результати суб’єктивного благополуччя на чоловічій(n=25) та жіночій (n=25) вибірках згідно методики «Шкала суб’єктивного благополуччя» . Відобразимо дані таблиці в діаграмі (Рис.2.3).

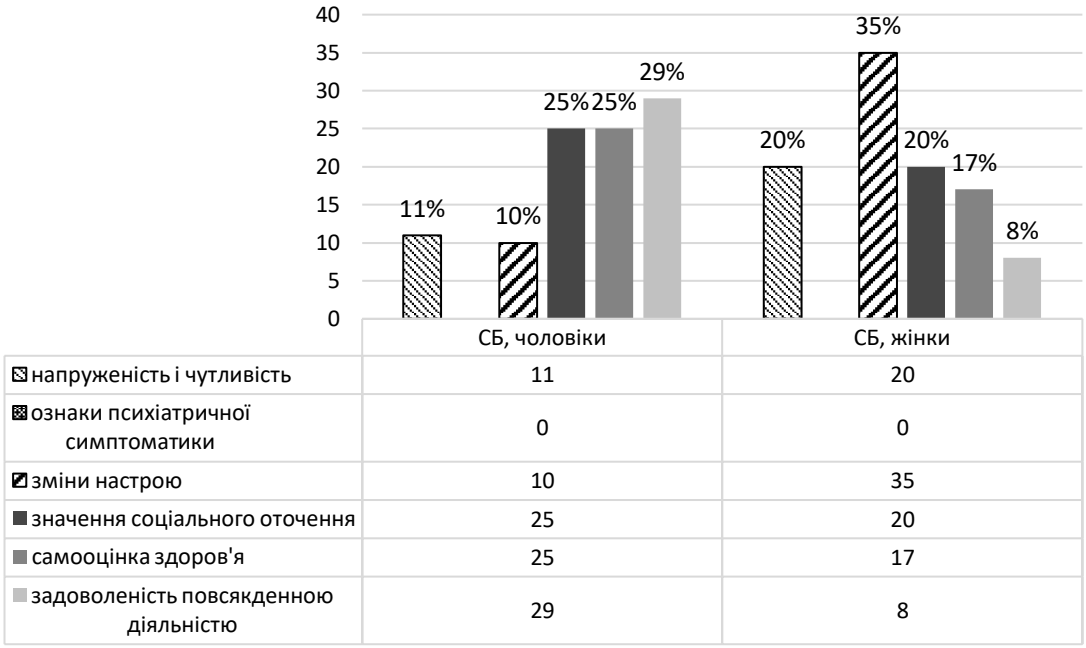


Рис.2.3. Відсоткове співвідношення показника суб’єктивне благополуччя у жінків та чоловіків.

Згідно результатів досліджень методики «Шкала суб'єктивного благополуччя » можна побачити, що по шкалі «Напруженість і чутливість » чоловіки мають низький бал(11), на відміну від жінок, що мають середній бал (20). За шкалою « Ознаки психіатричної сиптоматики» чоловіки та жінки мають 0 балів. По шкалі « зміни настрою», чоловіки мають низькі показники(10), на відіну від жінок, що мають високий показник (35). По шкалі «Значення соціального оточення», чоловіки мають 25 балів, а жінки 20 бали. По шкалі «Особистий ріст» чоловіки мають середній бал (56), так само як жінки(70). По шкалі «Самооцінка здоров'я», чоловіки мають середній бал (25), на відміну від жінок, що мають нижчий бал(17). По шкалі «Задоволеність повсякденною діяльністю», чоловіки мають високий бал(29), жінки низький (8). Наші дані безпосередньо свідчать про те, що гендерний аспект відіграє безпосередню роль у відчутті суб'єктивного благополуччя, що включає в себе показники, які наведені вище.

Психологічно благополучні люди, при представлені подій майбутнього, опираються на більш часті думки про ситуації минулого часу, які в яякійсь мірі є ресурсом, прикладом для бажань і цілей майбутнього. У свою чергу, особистості із низьким рівнем СБ не мають бажання постійно пам'ятати про минулі події і не хочуть уявляти не дуже приємне майбутнє. Через якісний аналіз досліджено, що представники групи з високим рівнем СБ і більшій мірі визначаються орієнтацією в майбутнє, наявністю планів, бажань і скерованості поведінки на їх досягнення, а також відмову від негативного часового проміжку, їм властиві більш високі показники психологічної стійкості, витривалості. Ці особи не приймають власне минуле життя як щось негативне та переконнані у своїй можливості повпливати на події власного життя. Вони також легше створюють близькі і довірливі відносини із людьми, здатні турбуватися про інших та розраховують на взаємну підтримку, вони мають почуття емпатії.

Завдяки якісному аналізу, ми робимо висновок про те, що чоловіки з андрогінним типом мають вищий рівень СБ , ніж з фемінним та маскулінним

типом. Ооскільки соціальна поведінка андрогінної особистості є найбільш адаптивною, володіють багатим поведінком репертуаром, що дозволяє краще справлятися із різними видами діяльності, ефективно пристосовуватися до вимог соціальної ситуатції та продуктивно діяти в змінних соціально-економічних умовах життя, що безпосередньо впливає на рівень задоволеності життям.

Чоловіки з фемінним типом особистості мають найнижчий рівень суб'єктивного благополуччя, оскільки поведінка таких осіб виражена емоційністю, сенсативністю. Це суперечить традиційному чоловічому способі життя, який орієнтований на незалежність, досягнення, домінування. Власне це і формує рівень суб'єктивного благополуччя чоловіків з даним типом.

Чоловіки з маскулінним типом мають середній рівень самооцінки, оскільки головними рисами є стійкість, сміливість, самодостатність, впевненість. Це безпосередньо пов'язано із чоловічою статтю, що є характерними формами поведінки, які очікують від чоловіків в суспільстві.

Жінки із андрогінним типом мають найвищий рівень СБ. Це пов'язано безпосередньо із тим, що жінки мають більше свободи у виборі,почувається вільною у суспільстві, не існує патріархату та матріархату. Це також про те, що жінкам дозволено вибирати одяг, який зручний їм, а не лише сукню, бо так прийнято, такі норми. Андрогінність це певний відхід від стереотипів, що має безпосередні вплив на рівень СБ жінки.

Жінки із фемінним типом мають середній рівень СБ . Покликання жінки полягає в утвердженні жіночності, в гармонії, бути провідником краси, свободи, любові. Жіночі риси, які притаманні типу фемінності сприяють цьому.Жіночі особи даної групи мають найбільше здібностей приділяти увагу не тільки роботі, власному розвитку, але й сім'ї. Андрогінний тип жінки має великий потенціал для створення власного життєвого простору в конкретних сферах : особистісній, професійній, сімейній. Ці всі аспекти мають вплив на СБ особистості.

Жінки із маскулінни типом мають найнищий рівень суб'єктивного благополуччя. Даний тип має ознаки чоловічого, жінки беруть на себе чоловічі ролі та обов'зки, не вміють довіряти, постійна втома та виснаження, все це і створює низький рівень задоволеності життям у жінок.

Проте, сучасний стан життя приводить до створення нових соціальних та психологічних особливостей обох статей. І чоловіки, і жінки намагаються в сучасному світі реалізувати ті риис своєї натури, які прагнули знецінювати віками. У висновку відбувається інтеграція чоловічих та жіночих якостей, заперечення нерівності гендерної незалежності та їх чітко визначеного взаємодоповнючого характеру. Усвідомення чоловіком своєї внутрішньої жіночності, а жінкою-мужності призводить до відкриття спільної істинної сутності, що виявляється показником особистісного розвитку.

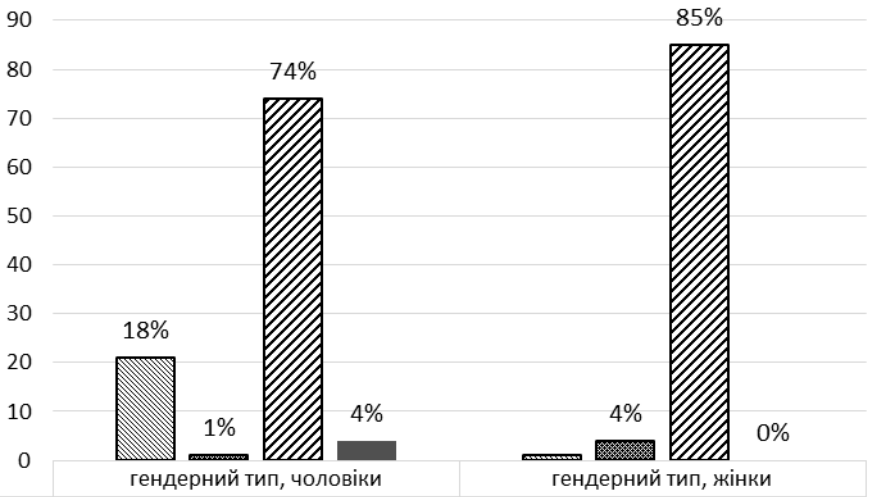
Отже, чим вище рівень СБ людини, тим чіткіше виражений ступінь віндаходження гармонії між реалізацією власної індивідуальності і вимогами соціального оточення.

Для порівняння рівня СБ чоловіків і жінок нами використано непараметричний метод Манна-Уітні для двох незалежних вибірок.

Згідно з обчисленнями (*Додаток Б)*, $U_{\text{емп}}$ = 0,308, тому $U_{\text{емп}} \geq 0{,}05$, а, отже, гіпотеза H_1 відхиляється. За даними нашої вибірки, гендерні відмінності щодо рівня суб'єктивного благополуччя відсутні.

Ми схильні пояснювати отримані результати якісними особливостями вибірки та кількісним складом респондентів. Для з'ясування якісних особливостей вибірки в контексті гендерних відмінностей нами було використано методику С. Бем «Маскулінність-фемінність».

З рис. 2.4. видно, що Маскулінність у чистому вигляді було діагностовано у однієї жінки(1%), так само, як фемінність – у одного чоловіка-респондента вибірки (1%).



	гендерний тип, чоловіки	гендерний тип, жінки
маскулінність	21	1
фемінність	1	4
андрогінність	74	85
недиференційованість	4	0

Рис.2.4. Відсоткове співвідношення психологічної статі чоловіків і жінок

На противагу цьому, у зв'язку з віком і сферою діяльності випробовуваних, загальною тенденцією є широка представленість андрогінного типу, який зустрічається більш ніж в 70% випадків. Серед чоловіків частіше відзначається маскулінний тип, а серед жінок - фемінний.

Такі результати дозволяють пояснити відсутність достовірних відмінностей за результатами попередніх методик та підтверджують частину нашої гіпотези щодо андрогінного типу СБ .

За результатами досліджень, маскулінність не обов'язково повинна бути характерна чоловічій статі, точно так, як фемінність не є конкретно характеристикою жінки. Такі фемінні особливості, як щиросердечність, збудливість, інтстинктивність,уявність, емоційність, у великій мірі притаманні і чоловікам, створюючи виразність в міру приближення до особистісної зрілості. З іншої сторони, серед жіночої статі нерідко зустрічаються такі маскулінні якості, як відповідальність, наполегливість, прийняття важливих рішень, розвинута мотивація досягнення, ініціативність, високий інтелект.Дані нашого аналізу можуть свідчити про позитивні зміни, соціум відходить від стереотипних уявлень, фіксованих ідей про гендер, обов’язки статей в суспільстві, прагне до рівності та розвитку.

Висновки до ІІ розділу.

Результати дослідження за методикою «Оксфордський опитувальник щастя», показали, що високий рівень щастя було діагностовано у 8 респондентів, що складає 16% від загальної кількості досліджуваних, хоча слід відмітити високу представленість результатів досліджуваних, що відповідають середньому рівню щастя (44%). Низький рівень щастя продемонструвати 18% респондентів. Понижений рівень щастя представлений у 22% від загальної кількості респондентів.

Згідно результатів дослідження за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишникова) було проаналізовано, що по шкалі «Напруженість і чутливість » чоловіки мають низький бал(11), на відміну від жінок, що мають середній бал (20). За шкалою « Ознаки психіатричної сиптоматики» чоловіки та жінки мають 0 балів. По шкалі « зміни настрою», чоловіки мають низькі показники(10), на відіну від жінок, що мають високий показник (35). По шкалі «Значення соціального оточення», чоловіки мають 25 балів, а жінки 20 бали. По шкалі «Особистий ріст» чоловіки мають середній бал (56), так само як жінки(70). По шкалі «Самооцінка здоров'я», чоловіки мають середній бал (25), на відміну від жінок, що мають нижчий бал(17). По шкалі «Задоволеність повсякденною діяльністю», чоловіки мають високий бал(29), жінки низький (8). Наші дані безпосередньо свідчать про те, що гендерний аспект відіграє безпосередню роль у відчутті суб'єктивного благополуччя, що включає в себе показники, які наведені вище.

Результати дослідження за методикою діагностики гендернх типів Сандри Бем показали, що чоловіки з фемінним типом особистості мають найнижчий рівень СБ , оскільки поведінка таких осіб виражена емоційністю, сенсативністю. Чоловіки з маскулінним типом мають середній рівень самооцінки, оскільки головними рисами є стійкість, сміливість, самодостатність, впевненість. Жінки із фемінним типом мають середній рівень

СБ . Жінки із андрогінним типом мають найвищий рівень суб’єктивного благополуччя. Жінки із маскулінни типом мають найнищий рівень СБ . Даний тип має ознаки чоловічого, жінки беруть на себе чоловічі функції та обов’зки, не вміють довіряти, постійна втома та виснаження, все це і створює низький рівень задоволеності життям у жінок.

РОЗДІЛ ІІІ. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ДОСЯГНЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСТВА.

3.1. Змістовно-організаційні засади тренінгової програми.

СБ – це постійна діяльність, лише у стані діяльності людина розвивається та самовдосконалюється, а як у стані пасивності нехтує свою основу, а також і самий стан благополуччя. Л. В. Куликов [29], стверджує , що людина здатна до його рефлексії., а також може відчувати стан благополуччя.

Внутрішньоособистісне благо, як позитивне функціонування дає можливість людині робити позитивні дії, здійснювати діяльність, будучи у стані потоку, позитивно існувати з іншими людьми й досягати суспільно вагомих результатів та, тим самим, досягти особистісного благополуччя [20]. Через те вся структура різнорівневих чинників, в якій смислотворюючу участь відіграє ПБ , являє собою особистісне благополуччя особистості.

Досліджено, що ПБ–повноцінне відчуття щастя, що проводжується гармонійний емоційним фоном та зрозумілістю буття, у висновку, повноціного позитивного функціонування особистістю, вдоволення, погодженності та належності всіх ступенів існуючих можливостей. Ствердуємо, що здоров'я у психологічному аспекті ми досліджуємо як конкретний процес, досягнення якого триває протягом усього життя і може окреслюватися як життєве завдання, що впливає і на загальний стан психологічного благополуччя.

На нашу думку, усвідомлення й визначення сенсу СБ є позитивним фактором, який дозволяє великим кількостям людей значну увагу приділяти своєму особистому психологічному стану, що, у своїй мірі, запускає позитивні зміни в стилі життя (поведінці) і своєчасне звернення уваги по допомогу й підтримку при виникненні проблем психічного здоров'я.

Згідно до результатів проведеного нами дослідження, було визначено, що значна частина респондентів вікової категорії студентства не відчувають того щастя і задоволеності життям, які вони могли б мати. Звичайно, кожен з

них має індивідуальні внутрішні та зовнішні причини для цього. Деякі з них можна потенційно пропрацювати в індивідуальній психотерапії, інші ж можуть залежати від фінансів, місця проживання, значимих осіб тощо. На СБ впливають і вроджений темперамент, стосунки із іншими особами і з соціумом в широкому плані, задоволеність базових потреб.

СБ особи має значення, адже воно впливає на здоров'я та навіть тривалість життя. Вчені дослідили непрямі способи того, як це відбувається. Люди, які турбуються про себе схильні мати поведінку, що асоціюється зі здоров'ям – краще стежити за харчовим раціоном, робити фізичні вправи, дозволяти своєю організму мати здоровий сон. Також медіаторами між благополуччям і здоров'ям є серцево-судинна й імунна системи, спосіб керування зі стресом. Життєстійкі люди швидше приходять в себе після травматичних подій як з позиції емоцій і настрою, так і з боку фізіології, так що стрес має менший вплив на серцево-судинну систему. Високий рівень благополуччя може позитивно впливати на частоту серцебиття, що зрештою матиме вплив на здоров'я.

Переважання позитивних емоцій в житті забезпечує стабільну роботу імунної системи, підкріплює поведінку, що направлена на турботу про себе. Таким чином, до прикладу, така проста річ, як користуванняя сонцезахисним кремом суттєво знижує ризик раку шкіри. Люди, які почувають себе щасливими будують поведінку так, щоб підтримувати власне здоров'я [36].

Відчуття щастя дає змогу людині насолоджуватися взаємозв'язком з іншими людьми, а також бути більш продуктивним під час навчання й роботи. Щасливі люди здатні помічати й цінувати «маленькі радощі», а це для того, щоб підтримувати особистий позитивний фон не треба прикладати багато намагань, бо це входить у звичку. Позитивні сторони того, що людина відчуває себе благополучною і щасливою часто здаються банальними й для простих людей, не тільки науковців. Справді, особистості із високим рівнем СБ виглядають здоровішими та функціонують краще ніж ті, хто тривалий час перебувають у стані стресу, тривоги, злості чи депресії. Відчуття щастя є

корисним не тільки для тієї особи, що переживає його в певний момент часу, але й для людей які оточують її[34].

Позитивні люди є більш бажаними в соціумі, адже їх енергія, легкість та світовідчуття мають здатність передаватися іншим. Оскільки суб'єктивне благополуччя визначається самою людиною, за бажанням його можна розвинути за допомогою психологічних вправ. Такі практичні заняття впливають на окремі аспекти благополуччя, які дозволяють людині почувати себе краще. Вони будуть корисними як для осіб, що знаходяться в стані стресу, нещастя та суму, так і тим, чий загальний емоційний фон знаходиться в нормі, але вони мають бажання отримувати більше позитивних емоцій та осмисленості від життя.

Таким чином, розвиток СБ може бути виконаний через вироблення довіри до соціуму, групи , розвиток згуртованості, а також підвищення навичок емпатії, емоційного інтелекту, розуміння інших людей, їх особливостей, характеристик та прийняття розуміння того, що кожна людина є індивідуальністю і для ефективної взаємодії та побудови дружніх стосунків слід також враховувати й інтереси іншої людини, допомагати задовольнити їх, іноді переміщуючи власні бажання на другий план. Саме на це спрямовані використані тренінгові вправи.

Саме такі механізми впливу на базові психологічні чинники СБ шляхом розвитку їх компонентів чи інших особливостей сприяє підвищенню ефективності формувального впливу та досягнення його мети.

Мета – вплинути на внутрішні ресурси людини, її світогляд і ставлення до себе, вправами для покращення настрою та психічної стабільності, створити атмосферу гарного настрою, підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Для забезпечення ефективності формувальних занять необхідні й інші, об'єктивні умови, проведення занять:

– наявність ізольованого приміщення для роботи тренера з учасниками;

– забезпечення учасників тренінгу необхідним робочим матеріалом (дошка, олівці, ручки, папір А-4, стільці та ін.);

– створення в групі здорового психологічного клімату, атмосфери довіри й відвертості;

– використання довірливого стилю спілкування в процесі роботи.

Успішність програми можна оцінювати як статистично, так і за допомогою традиційних психологічних критеріїв, а саме: безпосереднього спостереження й оцінки учасників з сторони ведучого, який у першій мірі робить оцінку психологічного стану учасників, ступінь оволодіння ними новими навичками. Вагомим додатковим показником слугує рівень відповідності уявлень учасників від програми із здобутим досвідом. Зібранню схожої інформації присвячується останнє заняття.

При проведенні тренінгу ми керувалися наступними принципами:

– принцип гуманізму − доброзичливість і повага у взаєминах, культура спілкування, неприпустимість примусу й насильства тощо;

− принцип конфіденційності − заборона свідомого та/чи ненавмисного розголошування інформації, отриманої у ході роботи;

− принцип компетентності ;

− чітке визначення ведучим меж своєї компетентності та неухильне їх дотримання;

− принцип відповідальності;

− турбота ведучого про благополуччя учасників програми та заборона використання результатів роботи їм на шкоду;

− принцип партнерського(суб’єкт − суб’єктного)спілкування;

– забезпечення рівності психологічних позицій учасників, визнання інтересів, думок інших учасників.

У програмі взяли участь юнакі віком 16-25 років. Кількість занять – 4.

Заняття відбувалися та тривали 1,5 години.

Загальна схема проведення формувальних занять:

1. Привітання та з’ясування очікувань учасників від заняття. На цьому етапі створюється сприятливий психологічний клімат для роботи групи, налаштування учасників на узгоджену спільну діяльність, висловлюються припущення та очікування щодо результатів участі в занятті. Основними психологічними методами та прийомами реалізації цього етапу стали:

– вправи-привітання, що використовувалися для формування атмосфери взаємної довіри, розкутості й належного емоційного стану учасників. Зокрема, вправи «Привітання» та «Самопрещентація» .

– вправи на висловлення очікувань мали на меті виклад учасниками власних очікувань щодо заняття. Такий спосіб роботи урізноманітнює й емоційно забарвлює даний процес, а також дає змогу тренеру дізнатися про настрої та психічні стани учасників, їхні побажання щодо організації тренінгу. Зокрема, вправи «Фруктове дерево очікувань», «Лист до себе».

2. Спілкування учасників і тренера за темою заняття. Ведучим повідомляється тема заняття, його основні цілі, завдання; надається дотична інформація, йде її обговорення з учасниками. Основними формами та методами роботи в рамках цього етапу виступають:

− інформаційні повідомлення з елементами бесід, у ході яких учасникам надається теоретичний матеріал за темою заняття, висловлюються міркування стосовно проблеми, що розглядається. Під час інформаційного повідомлення «Самопізнання як важлива передумова саморозвитку та самовдосконалення» ведучий ознайомлював учасників із сутністю й змістом феномену рефлексії та важливістю її здійснення у майбутній професійній діяльності.

− розповідь притч, використання метафор, які виступають одним із засобів вербального унаочнення навчального матеріалу, сприяють кращому сприйманню, уявленню і розумінню учасниками окремих його аспектів, виробленню й закріпленню в них певних цінностей і переконань, усвідомленню й визнанню необхідністю розвитку певних рис їхньої особистості.

3. Проведення корекційно-розвивальної роботи за темою заняття. У рамках даного етапу здійснюється корекція та розвиток в учасників певних рис,

якостей, індивідуально-психологічних особливостей, вмінь та навичок. Основними психологічними методами та прийомами реалізації цього етапу стали:

– розвивальні вправи та вправи на вироблення певних умінь та навичок. Метою є актуалізація внутрішніх ресурсів для досягнення поставлених цілей, процесів особистісного самовдосконалення та самоактуалізації, усвідомлення власної значущості тренером було запропоновано комплекс вправ. Серед яких: «Формула любові до себе», «Світ креативності», «Ірраціональні переконання» та інші.

4. Завершення заняття. Даний етап передбачає три моменти:

– застосовування релаксаційних вправ, у процесі яких здійснюється глибока інтроспекція й рефлексія різних аспектів власного внутрішнього світу. Такі вправи, як «Мої можливості», «Я пишаюся», «Лист до себе» ;

– застосовування вправ-руханок з метою завершення заняття у хорошому настрої, зняття емоційного напруження, психологічного розвантаження (вправи «Спина до спини», «Австралійський дощ», «Піца» та інші).

– застосовування завершальних вправ, під час яких відбувається підведення підсумків заняття, аналізуються й обговорюються з учасниками здобуті результати, висловлюються їхні загальні враження, позитивні й негативні моменти та можливі побажання.

Програма містить комплекс тренувальних та розвивальних вправ та ігор, які спрямовані на підвищення рівня особистісної адаптації, розвитку емоційної спрямованості, через розвиток творчих здібностей особистості, розвиток уваги та творчого мислення, розвиток акторської майстерності та формування автономності і толерантності до невизначених ситуацій, підвищення рівня суб’єктивного благополуччя. У таблиці 3.1 представлено змістовні особливості тренінгової програми підвищення рівня СБ.

Таблиця 3.1.

Змістовні особливості тренінгової програми підвищення рівня суб'єктивного благополуччя

	Назва заняття	Мета	Зміст заняття
№1	«Вступна частина. Зміст суб'єктивного благополуччя»	Пояснення суті програми. Уточнення значення основних понять. Пояснення важливості змісту суб'єктивного благополуччя у студентському віці.	Ознайомлення з цілями та завданнями заняття. Представлення правил роботи в тренінговій групі. Пояснити сутність суб'єктивного благополуччя та можливість юнаків та дівчат впливати на свій психологічний стан; ознайомити з методикою розвитку позитивного мислення. Заняття № 1. Вправи: міні-лекція з елементами бесіди, «самопрезентація» «море», «лист до себе».
№2	«Підвищення рівня суб'єктивного благополуччя»	Звільнення від внутрішніх блоків, розвиток вміння бути готовими до нового досвіду і змін, покращення настрою та психологічного стану	«Формула любові до себе», «Світ креативності», «Ірраціональні переконання» притчи, метафори.
№3	«Розвиток емоційної спрямованості»	Навчитися бути незалежними у своїх виборах та рішеннях.	Вправи: «Розвиток впевненості», «Дерево життя», «Я-концепція»
№4	«Підведення підсумків, аналіз виконаної роботи»	Узагальнення попередніх етапів, зворотній зв'язок та підведення підсумків	Вправи: « мої можливості», «я пишаюся», аналіз вправи «лист до себе»

Для кращого розуміння мети кожного із занять, представлених на (таблиці 3.1), розглянемо опис кожного із занять окремо більше детально. (Додаток Г)

3.2.Результати експериментальної перевірки ефективності тренінгової програми

Після завершення формувального етапу експерименту згідно з обраною стратегією дослідження перед нами постало завдання оцінки його

ефективності. З метою його реалізації в межах контрольного етапу респондентам експериментальної групи було повторно запропоновано методику «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.А.Рукавишникова).

Відзначимо також наявність достовірних відмінностей за методом лінійної кореляції Пірсона між показниками до та після тренінгової програми за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя». (табл.3.1).

Таблиця 3.1

Результати матстатистичного аналізу порівняння показника СБ до та після застосування тренінгової програми

Показники	Метод Пірсона	Метод Уілкоксона
Рівень суб'єктивного благополуччя	,727	-2,911
Рівень значимості	0,01	,004

Із даних табл. 3.1. варто відзначити наступні позитивні зміни: збільшення показника рівень СБ.

Представлена таблиця дозволяє констатувати факт, що після застосування тренінгової програми, у респондентів виявлені позитивні зміни, збільшення рівня СБ. Аналізуючи отримані дані, досить показовим (із позицій фіксації змін, які відбулися в показниках респондентів після проведення психологічного впливу) є той факт, що за цими показниками в респондентів відбулися значні зміни.

Означені результати кореляційного аналізу виступають статистичним підтвердженням змін у розподілі показників респондентів за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя», що відбулися після проведення формуючого етапу експерименту, вони вказують на їх спрямованість, проте не дозволяють отримати уявлення щодо їх характеру. Зважаючи на це, варто зафіксувати вірогідні відмінності за непараметричним методом для залежних вибірок – метод Т. Уілкоксона (*Табл. 3.1*). Отримані результати статистично свідчать про позитивні зміни у напрямі збільшення показника СБ.

Порівняння показників двох зрізів респондентів експериментальної групи дає можливістьзробити аналіз про наявність достовірних відмінностей між результатами констатувального і контрольного етапу експерименту на рівні значимості 0,01 та 0,05 за таким показником – рівень СБ.

Означену динаміку ми розглядаємо як підтвердження ефективності формувальної частини експерименту в цілому.

Нижче розглянемо якісний аналіз результатів експерименту.

Методика «Оксфордський опитувальник щастя». Методика передбачає обчислення показника щастя - єдиний фактор людського досвіду, проте воно складається принаймні з 3-ьох, частково незалежних, чинників: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутність негативних емоцій.

В даній методиці наведено чотири показники : понижений,низький, високий, середній. Особливості розподілу результатів респондентів зображено на діаграмі (рис. 3.2).

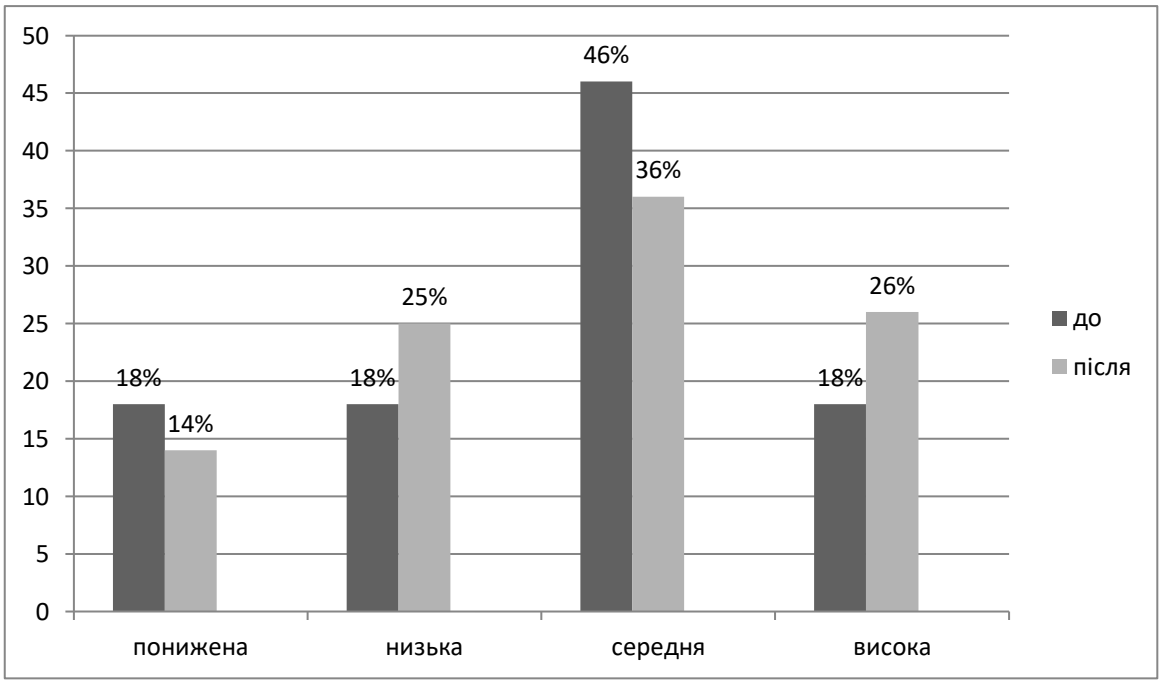


Рис.3.2 Відсоткове співвідношення показників респондентів до та після тренінгової програми за методикою «Оксфордський опитувальник щастя»

Найбільше респондентів із середнім рівнем діагностованої ознаки до тренінгової прорами (36% респондентів), із низьким рівнем - 25% респондентів,

із понижени рівнем щастя – 14 % респондентів, із високим рівнем щастя діагностовано у 26% респондентів. У цілому, отримані результати за показником рівня щастя перебувають у зоні середніх значень. Після проводження тренінгової програми та повторної діагностики за методикою «Оксфордський опитувальник щастя», ми бачимо, що показники зросли. Так із середнім рівнем – 46% респондентів, із низьким рівнем щастя – 18% респондентів,що значно менше ніж до тренінгової програми. Із пониженим – 18% респондентів, із високим рівнем щастя – 18% респондентів. Це дає змогу свідчити нам про ефективність тренінгової програми.

Отже, згідно із наведеним графіком (рис.3.2) , тренінг сприяє підвищенню рівню , що впливає на суб'єктивне благополуччя у студентському віці. З цього можна зробити висновок про те, що тренінгова програма є ефективною.

Таблиця 3.3. демонструє зміни показників рівня суб'єктивного благополуччя у студентському віці.

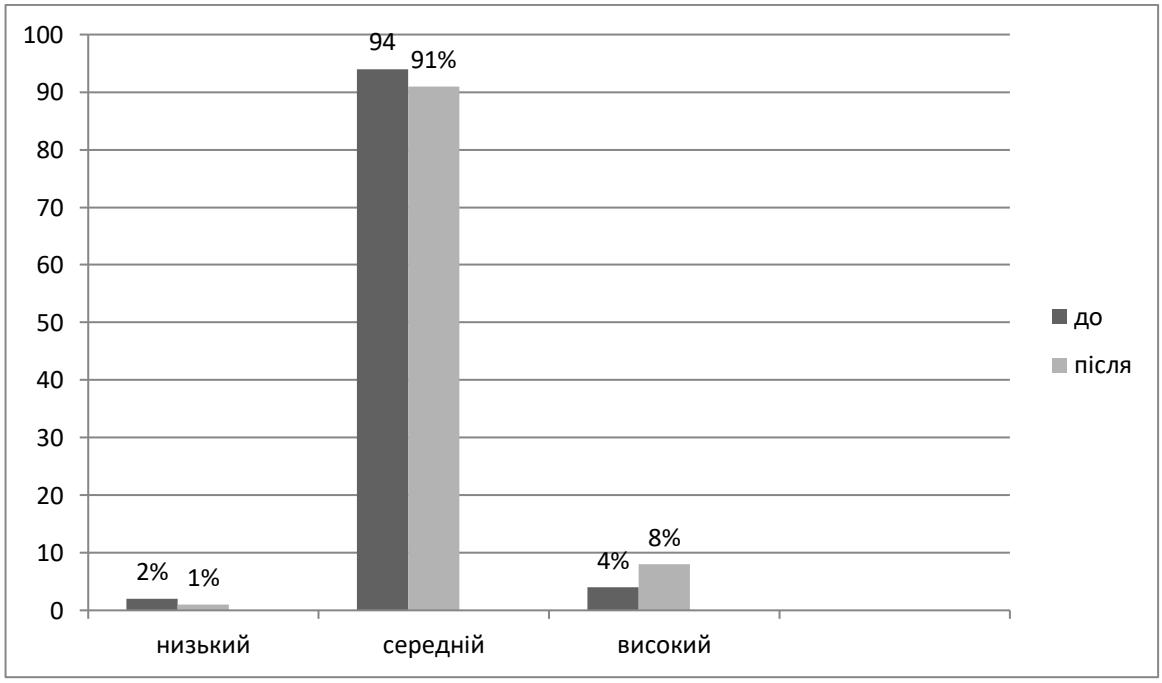


Рис.3.3 Відсоткове співвідношення показників респондентів до та після тренінгової програми за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя»(адаптація А.Рукавишникова)

Згідно із графіком 3.3. відбулись деякі покращення щодо рівня суб'єктивного благополуччя. До початку тренінгової програми, ми маємо із середнім рівнем 94%, із низьким рівнем – 2%, із високим - 4% респондентів. Після проводення тренінгової програми та повторної діагностики за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишникова), ми можемо побачити, що показники зросли. Так, із високим рівнем суб'єктивного благополуччя - 8% респондентів, із середнім рівнем – 91 %, а із низьким рівнем - 1% респондентів. Ці дані свідчать про те, що рівень суб'єктивного благополуччя у студентському віці зріс, що дає достовірну інформацію про ефективність тренінгової програми. У контрольній групі респондентів статистично достовірних змін не виявлено.

3.3. Психологічні рекомендації для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя студентів – психологів в умовах освітнього процесу ВЗО.

На сьогодні в освіті ми маємо значні зміни, які мають на меті удосконалити систему навчання, сприяти становленню особистості людини. Освіта, що реформується в Україні потребує нових шляхів, які б підвищили ефективність навчання і виховання, створили більш комфортні умови для розвитку особистості людини. Студент сьогодні має отримувати здатність не тільки досягти певного рівня знань, й й освоїти необхідні компетенції основ наук, оволодівати необхідними вміннями та навичками згідно вимог ВЗО, але і розвивати особистісні ресурси психологічного благополуччя. При всьому відомо, що суть освітніх програм і провідних технологій має різноманітний потенціал психологічного сприяння особистості, відображений в показниках ПБ особи[12].

ПБ студентського віку відбувається під натиском умов психологічного характеру і суспільних аспектів. СБ людини є неєдиним із чинників психологічного здоров'я. Це судження показує суть і властивості внутрішнього

світу особи. Особистість відчуває і аналізує своє ПБ лише в руслі благополуччя іншої особи або інших людей чи суспільства в загальному. В підвалинах таких соціальних інституцій, як родина, дитяча кімната, школа, ПБ і створюється та має свої властивості на кожному етапі життєвого циклу.

У СБ найбільше потребують покращення рівня такі його структурні одиниці, як: намагання досягнути життєвої цілі, мрій досягнути успіхів у майбутній діяльності, усвідомлення смислу життя (мотиваційно-ціннісний компонент), відношення до себе (афективний компонент), присутність автономності, здібність до саморозвитку, можливість керувати оточенням (конативний компонент) [33].

Ефективне покращення рівня структурних елементів СБ може бути досягнуте за вимоги покращення чинників особистісної ідентичності: (задоволення соціальним статусом, задоволення енергійністю у минулому, ініціативність на навчанні, комунікативне-, матеріальне-, фізичне-, діяльне – Я), що мають низький рівень сформованості; та аспектів соціальної ідентичності: ставлення до членства в громаді, бажання бути членом громади, прояви у поведінці громадянської ідентичності, відношення до релігійної групи, ступінь важливості приналежності до релігійної групи, ставлення, бажання, прояви релігійної ідентичності, бажання бути членом етнічної групи[3].

Для покращення рівня СБ , річ йде про: - створення позитивного ставлення, гармонійності та консолідованості, у першу чергу, професійної та громадянської ідентичності, а також етнічної й сімейної ідентичності. – варто сприяти формуванню у молоді складності соціальної ідентичності для підвищення рівня ПБ студентськогої категорії , коли основною когнітивною стратегією є злиття, що показує про одночасну інтеграцію та диференціацію ознак, цінностей, певних норм декількох значущих груп до яких вони себе відносять.

Ефективне покращення рівня СБ студентів може бути досягнуте через покращення параметрів особистісної ідентичності студентів:

- Розвиток стабілізації Я образу студента, тобто його консолідація як у часі, так і просторі. Варто працювати із консолідованістю образу-Я студентів у різних часових перспективах та в різних сферах життя.

- Робота із вміннями зосереджуватись на собі, стриманістю та дипломатичністю, із навиками працювати із власним напруженням, дотримуватися емоційної стійкості.

- Робота зі зниження рівня тривожності та переживань щодо себе, формування визначеності та впорядкованості особистого Я студентів, усвідомлення своєї незалежності, унікальності, підвищення рівня почуття власної гідності студентів.

- Розвиток уміння студентської категорії будувати гармонійність між цінностями, переконаннями та обов'язками, вирішення внутрішніх конфліктів та ситуцій.

- Робота з усвідомленням цілей, вироблення конкретної стратегії поведінки, що буде слугувати їх досягненню, самомотивованістю.

- Формування здібності у студента розпізнавати потенціал у вигляді майбутніх можливостей та альтернативних виборів, виховання конгруентності студента між усвідомленням себе теперішнього й планування майбутнього.

- Робота над зменшенням зовнішнього фокусу контролю, що сприятиме збільшенню впевненості у самоконтролі особистого життя, підвищення сумлінності, що сприяє організованому й планомірному вирішенні задач також покращуватиме їх СБ.

- Формування впевненості у собі, підвищення рівня задоволеності власним соціальним статусом, статус самостійності та незалежності у часі та у різних сферах діяльності.

- Підвищення рівня задоволеністю собою та власним соціальним рівнем студентської категорії, прийняття та любові до себе, незалежності та впевненості в собі.

Для того, щоб підтримувати сприятливий психоемоційний стан та повноцінне психічне функціонування в діяльності і спілкуванні, людям потрібні рекомендації[7].

Фізична активність**.** Важливим підгрунттям адекватного та гармонійного життя, що покращує ментальне здоров'я, є фізична рухливість. Негативні фактори, такі як стрес, тривожність, напруженість створюють деформування не тільки розуму (психіки) студентів, а й заперечно відзначаються на організмі в загальному. Фізичні навантаження слугують як антидепресант і покращує розумову активність, створює відчуття впевненості і позитивне сприйняття, дає енергію й стимулює життєву енергоскладову. Будь-яка фізична діяльність сприяє у продукуванні ендорфінів (гормонів щастя), спонукає утворення серотоніну (гормон радості, задоволення) та адреналіну (гормону дії), які зменшують біль, знижують збудження (стрес), поліпшують настрій, покращують ступінь енергетичного заряду та укріплюють імунну систему, уповільнюють процеси старіння, а також сприяють ПБ та дають відчуття щастя. Душевний стан неспокою і тривоги, сидячий спосіб життя домагають створити гормон кортизон, який відповідає за стрес. Тривожність упродовж довгого часу призводить до хронічного напруження в тілі і, як висновок, м'язові затискі, тому необхідно вміти користуватися техніками фізичної релаксації, таким як йога, медитація чи певні способи дихання. Вправи, які зосереджені на дихання, активізують парасимпатичну нервову систему, що дозволяє знизити стресс, в т. ч. допомагає впоратися із безсонням, покращує вентиляцію легенів, зменшує кислотність крові, що у результаті поліпшує концентрацію уваги й дає відчуття спокою[25].Виконання таких вправ регулярно допоможе отримати позитивний ефект.

Гормон кортизол, який виділяється в невеликій кількості в період фізичної активності корегується тим, як тіло на нього реагує. Хоч би декілька хвилинтакої діяльності, як біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, можуть створювати седативний ефект. Вкрай вагомо вибирати діяльність, яка

симпатизує. Користатися достатками фізичної діяльностіможна незалежно від віку або фізичної форми.

Якісний сон. Сон покращує розумову діяльнсть, енергії стає більше, яка потрібна упродовж дня, поліпшує дію системи травленя. Мати якісний сон важливо для саморегуляції психіки та зміцнення імунітету. Якщо із якихось причин сон не забезпечив повноцінного відпочинку, потрібно відповісти на питання, чому це відбувалося. У період студентського етапу це єважливою основою, так як більшу частину дня молода людина проводить за розумовою діяльністю, що є виснажливою для організму,а повноцінний якісний сон дозволить почуватися психологічно та фізично на значно вищому рівні.

Правильний підхід до харчування. Споживання їжі
Яке є збалансованим допомагає тримати сталу вагу, а отож, здійснюється ступневе покращення рівня енергії, що дозволяє більше та якісніше виконувати розумову діяльність.

Спілкування. Щоб компенсувати недостачу спілкування під час карантину або роботи в режимі онлайн, варто проводити зустрічі по відеозв'язку. Потрібно придумувати спільні заняття: міркувати над спільним проєктом, відвідувати спільно навчальні онлайн-курси [25].До прикладу, варто спільно/одночасно, коженвдома , подивитися кінострічку, а пізніше це обміркувати. По можливості краще віддавати привілеї контакту оффлайн. Студентське життя насичене можливостями зустрічей, необхідно ними користуватися. Соціальні позитивні зв'язки дадуть змогу підвищувати рівень щастя, що впливає на СБ.

Мрії дозволяють жити із радістю та впевненістю, утворюють стани активності психологічні, бадьорості, готовності до дії. В сучасному світі вкрай необхідно запланувати лише те, що в більшості має залежність конкретно від особи, для того щоб оминути стану фрустрації (лат. *Frustratio* — розлад планів) це психічний стан, що виникає в ситуації реальної або передбачуваної нездатності задоволення тих чи інших мотивів чи в ситуації невідповідності бажань можливостям). В період насиченого студентського життя необхідно

пам’ятати за власні бажання, ідеї, цінності, мрії, що дасть змогу почувати самодостатнім та впевненим в собі [3].

Позитивні твердження. Афірмація (лат. *Affirmatio* — твердження, підтвердження) — позитивне твердження, коротка фраза самонавіювання, що створює гармонійний психологічний настрій. Це психологічний метод роботи із негативними установками та можливість змінити спосіб мислення, сформувати життєствердні ідеї на майбутнє. Навчання із позитивними думками дає значно більше результату. І у наслідок, це стає причиною позитивних змін у житті. Працюючи із позитивними ідеями, людина створю нові нейронні шляхи. Варіантів використання афірмації багато — її можна промовляти вголос, слухати, дивитися відео.

Ведення щоденника. Висловлення оосбистих переживань через письмові записи — це своєрідний метод терапії, який дає змогу перенести/«злити» стрес на папір. Як казав відомий давньоримський політик, письменник Цицерон в посланні «До друзів»: «Epistola non erubescit», що буквально означає «лист не червоніє». Після цього варто перечитати переживання. Записи дають можливість повернутися до минулихситуацій, по-іншому оцінити цілі та плани, усвідомити, в якому напрямі рухатися. Так само працює аналогічний метод — озвучувати свої переживання, промовляти їх уголос. Студентський етап- це період, коли людина може закриватися у власних переживаннях, зіштовхнутися із невмінням екологічно висловлювати свої емоції. [12]Ведення щоденника допоможе не тримати переживання в собі, а висловлювати їх в правильнийспосіб, що зменшить ризик створепння психосоматичних захворювань організму.

Із даних психологічних рекомендацій кожен може вибрати саме ті, котрі їй імпонують до її індивідуального бачення життя, з чим вонапогоджується , у чому бачить для себе вигоду і суть для створення балансу і гармонійного емоційного стану, створення психологічної стійкості.Тому можна сказати, що кожна особистість має реагування на стрес по-різному, варто звернути фокус уваги на такі тривожні сигнали в тілі, як змінення апетиту, незрозуміле

відчуття болі, відчуття жару або холоду, так і на емоції: занепокоєння, смуток, агресія або відчуженість. Помітивши ці симптоми, варто зробити паузу, щоб подбати про своє тіло та розум. Регулярні тренування дають позитивні результати. Нерозуміння причин власного емоційного стану може привести до негативних наслідків як для людини, так і для всього її оточення

ПБ у ВЗО, як і в загальному СБ , означає не тільки нехтування негативними аспектами, таких як потрясіння, професійне та емоційне вигоряння, але також допускає присутність привабливих: захопленість працею, позитивні емоції, задоволеність роботою. Основними чинниками, що створюють негативний вплив на добробут і продуктивність студентського віку , є погано сформований робочий процес, постійно велика кількість завдань, , короткі строки, недостатня кількість ресурсів для виконання трудової діяльності. [7]. Одним із вагомих аспектів, що говорить про ПБ в діяльності є мотивація. Ресурс — важливий елемент для тримання діяльнісної мотивації, захопленості навчальнимстаном, ефективності та збереження здоров'я студентського віку. . З однієї позиції , дисбаланс умови роботи і наявних ресурсів для її виконання призводить до негативних результатів, а саме створює виснаження розумових, психологічних та фізичних ресурсів студентського віку, спричинює вигоряння й проблеми зі здоров'ям, що має негативний вплив на психологічное благополуччя. З іншої позиції — під діяєю діяльнісних умов відбувається створення нових особистісних характеристик студента, що дозволяє підтримувати психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та мотивацію. Студенти із високими власними якостями оцінюють ресурси, що надаються організацією, як багатші та доступніші, що дозволяє підвищувати їх трудову мотивацію.

Таким чином, варто сформувати в студентської ланки почуття власної ідентичності, сприяти усвідомленню важливості вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів та прийняття власних рішень, позбавлення сумнівів щодо себе та власних дій. Також потрібно сприяти формуванню особистісно-смисловій визначеності щодо себе, здатності об'єднувати навіть усвідомлені

різноманітні ідентифікації. Сприяти формуванню певного балансу та цілісності образу Я студентів, стабілізації емоційного стану. Покращення всіх даних характеристик ідентичності студентів покращуватиме рівень їх психологічного благополуччя. Особистісні характеристики студентів мають вплив на відношення до діяльності та очікування від результату, мають надмірно вагоме значення для реалізації мрій, захисту від стресуючих аспектів, заоохочують індивідуальний розвиток, допомагають збільшенню інших можливостей.

Висновки до ІІІ розділу.

Тренінгова програма покращення рівня СБ студентського віку мала за мету покращити самопочуття та зміцнити психологічне здоров'я, ознайомити учасників із видами емоцій, вправами для покращення настрою та психічної стабільності, створити атмосферу гарного настрою, підвищення рівня СБ.

Програма містить комплекс тренувальних та розвивальних вправ та ігор, які спрямовані на покращення я рівня особистої пристосованості , розвитку емоційної спрямованості, через розвиток творчих здібностей особистості, розвиток уваги та творчого мислення, розвиток акторської майстерності та формування автономності і толерантності до невизначених ситуацій, підвищення рівня СБ . Виділено такі блоки : 1.Вступна частина. Зміст СБ (Вправи: міні-лекція з елементами бесіди, «Самопрезентація» «Море», «Лист до себе».); 2. Підвищення рівня СБ (Вправи :«Формула любові до себе», «Світ креативності», «Ірраціональні переконання» притчи, метафори.) ; 3.Розвиток емоційної спрямованості (Вправи: «Розвиток впевненості», «Дерево життя», «Я-концепція»); 4.Підведення підсумків, аналіз виконаної роботи (Вправи: « Мої можливості», «Я пишаюся», аналіз вправи «Лист до себе»).

Результати тренінгової програми, які були досліджені згідно математично-статистичній перевірці, показали дані до та після проведення тренінгової програми, що мала позитивний результат. У респондентів виявлені

позитивні зміни, збільшення рівня СБ . Аналізуючи отримані дані, досить показовим (із позицій фіксації змін, які відбулися в показниках респондентів після проведення психологічного впливу) є той факт, що за цими показниками в респондентів відбулися значні зміни.

До початку тренінгової програми, ми маємо із середнім рівнем 94%, із низьким рівнем – 2%, із високим - 4% респондентів. Після проводення тренінгової програми та повторної діагностики за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишникова), ми можемо побачити, що показники зросли. Так, із високим рівнем СБ - 8% респондентів, із середнім рівнем – 91 %, а із низьким рівнем - 1% респондентів. Дані нашого дослідження дають інформацію про те, що рівень СБ у студентському віці зріс, що дає достовірну інформацію про ефективність тренінгової програми. Дані результати повністю підтверджують важливість рівня СБ у студентському віці.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

СБ особи являє собою складне соціальнопсихологічне утворення, яке містить емоційні, когнітивні та конативні компоненти, що формуються в тривалості соціальної і психологічної діяльності, в структурі реальних відносин індивіда до предметів зовнішньої реальності що складаються на підгрунті соціально-психологічних настанов, значущестей та стратегій поведінки.

На СБ особи мають вплив внутрішні (цінності та смислові утоврення особистості, соціально-психологічні настанови, тактика поведінки) та зовнішні (умови соціалізації) аспекти.

Базовими індивідуально психологічними якостями виступають індивідуально-психологічні чинники, які, в свою чергу, формують вплив на мотиваційну сферу особистості. Мотиваційні чинники забезпечують соціально – психологічну адаптацію, а також забезпечують необхідний рівень благополуччя. В свою чергу чинники соціально-психологічної адаптації також впливають на рівень СБ.

Фактори, що впливають на відчуття СБ мають зв’язок зі ступенем реалізації основних потреб, таких як, різноманітні соціальні потреби (афіляція, інтимність, статус, конкуренція, співпраця), що допомагають адаптуватися людині в соціумі, відчуття самоефективності та самореалізації. До важливих потреб молодового віку належать, створення сімейних відносин і визначення в професійному розвитку, невиконання яких викликає стан тривоги, мають зв’язок із виконанням завдань вікової категорії.

СБ – це динамічна когнітивна-емоційна оцінка людиною змісту особистого буття в цілому та конкретних його аспектів, що створюєть сячерез об’єктивні (умови життя та діяльності, задоволеність базових потреб, стан здоров’я тощо) чинники, сприйнятих і засвоєних особистістю із врахуванням її індивідуально-типологічних властивостей (темпераменту і характеру,

спрямованості особистості, особливостей самооцінки та самоприйняття, сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій та ін.).

Нами було проаналізовано рівень щастя у студентському віці за методикою «Оксфордський опитувальник щастя».Результатами дослідження є те, що понижений рівень щастя у 18 % респондентів, низький – 18%, середній рівень щастя у 46% респондентів,що свідчить про найвищий бал серед усіх рівнів, а високий рівень щастя діагностовано у 18% респондентів. Для діагностики рівня СБ , нами було взято до роботи методику «Шкала суб'єктивного благополуччя». Згідно дослідження видно, що низький рівень СБ діагностовано лише у 2%, високий у 4% респондентів, на відміну від середнього рівня суб'єктивного благополуччя, що складає 94 %. Також нами було досліджено вплив гендерних та вікових особливостей на СБ студентського віку.

Ми розробили тренінгову програму підвищення рівня СБ у студентському віці. Дана програма була розроблена з метою поліпшити самопочуття та зміцнити психологічне здоров'я, ознайомити учасників із видами емоцій, вправами для покращення настрою та психічної стабільності, створити атмосферу гарного настрою, підвищення рівня СБ. У програмі взяли участь юнакі віком 16-25 років. Заняття відбувалися та тривали 1,5 години.

Нами було вжито метод лінійної кореляції Пірсона між показниками до та після тренінгової програми за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя». Варто відзначити наступні позитивні зміни: збільшення показника рівень СБ. У період дослідження нами було використано непараметричний метод для залежних вибірок – метод Т. Уілкоксона. Порівняння показників двох зрізів респондентів експериментальної групи дозволяє зробити твердження про наявність достовірних відмінностей між результатами констатувального і контрольного етапу експерименту на рівні значимості 0,01 та 0,05 за таким показником – рівень СБ.

Означену динаміку ми розглядаємо як підтвердження ефективності формувальної частини експерименту в цілому. У контрольній групі респондентів статистично достовірних змін не виявлено.

Рекомендації для підтримки сприятливого психоемоційного стану та повноцінного психічного функціонування в діяльності і спілкуванні сьогодні є необхідними та цінними для людей. Важливими базовими складовими є: активність в спорті, якісний сон, правильний підхід до харчування, комунікація, мрії, афірмації, ведення щоденника емоцій, якісно налагоджений робочий процес, тайм-менеджмент.

Теоретичні положення та експериментальні результати дослідження не вичерпують проблему СБ студентства у всій її былшості та багатовимірності. Для подальшого її вивчення вважаємо перспективною розробку методик діагностування СБ особи в умовах карантинних обмежень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. Монография. - СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психологические проблемы высшей школы. – Л., 1974. – Вып. 2. – С. 82–89.
3. Бочарова Е. Е. Психология субъективного благополучия молодежи / Е. Е. Бочарова. — Саратов : Изд-во СГУ, 2012. — 200 с.
4. Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» / О. В. Гуляєва, О. Є. Поліванова // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2015. – № 1150. – С. 34 – 39.
5. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя» / Олена Володимирівна Гуляєва // Вісник Харківського 15 національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2016. – № 59. – С. 15 – 20.
6. Дергачева О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / О. Е. Дергачева // Современная психология мотивации; под ред. Д. А. Лонтьева. – М.: Смысл, 2002.
7. Джаббарова Л.В. Взаємозв’язок психологічного благополуччя з особистісною ідентичністю у студентської молоді / Л.В. Джаббарова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2017. – Вип. 7, С. 45-50.
8. Джидарьян *И.* А. Представление *о* счастье *в* российском менталитете. – СПб.*:* Алатейа*,* 2001. – 242 *с.*
9. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. / Заброцький М. М. – К. : МАУП. - 1998. – 192 с.
10. Кайгородов Б. В. Структурно-динамические характеристики самопонимания в характеристике и развитии Я-концепции в юношеском воздасте / Б. В. Кайгородов // Мир психологии. - 2002. - №2. - С. 117-126.

11. Каргіна Н.В.Основны пыдходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Наталія Вікторівна Каргіна. // Психологія. – 2015.
12. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного блгополуччя особистості як об’єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». — 2016. — Випуск 2. — Т. 1. — С. 70—74
13. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С . Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
14. Ковтун В. Особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу / В. Ковтун // Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами І-ї регіональної студентської конференції / В. Ковтун. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С. 35 – 37.
15. Колошин В. Ф. Психічне здоров'я школярів: сутність, проблеми збереження / В. Ф. Колошин // Управління шк.. – 2013. - № 16/18. – С. 48-57
16. Кривенко І. Психологія про щастя: чи існує воно і де його шукати [Електронний ресурс] / Ірина Кривенко. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://health.ucu.edu.ua/faculty/science/psyhologiya-pro-shhastya-chy-vono-isnuye-de-jogo-shukaty/.
17. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения, 1997. - С. 162-164.
18. Ленский А. Н. Потреби, мотиви, емоції // Психологія емоцій. Тексти / Під ред. В. К. Валенасса, Ю. Б. Гіппенрейтер. – М., 2010.
19. Леонтьев Д. А. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала // Д. А. Леонтьев, О. Е. Дергачева / Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл. - 2011. — С. 210 – 240

20. Линч М. Ф. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации / М. Ф. Линч // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2004. - № 3. — С. 137-142.

21. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : [В 2 т.]. – Т. 1 : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К. : Форум, 2002. – 319 с.

22. Малышева Н.В. Гендерные стереотипы в молодежных средствах массовой коммуникации. Автореф. дисс. … канд. псих. н. Москва, 2008. 20 с.

23. Методика Сандри Бем [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://psytests.org/personal/bem-run.html.

24. Н. *С.* Дмитріюк *//* Проблеми сучасної психології. – 2010. – №8. – *С.* 261–271.

25. Павленко В.М. Модифікація семантичного диференціалу для дослідження особистісної ідентичності у студентської молоді / В.М. Павленко, Л.В. Джаббарова // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія».- Харків, 2017. - Вип. 63, С. 43-47

26. Подтикан І. Особливості формування мотиваційної сфери особистості студента / І. Подтикан // Пр. псих. та соц. робота. – 2006. - № 10. – С. 41 – 44.

27. Поліщук В. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси: монографія / В. Поліщук . – Суми, 2012. – 477 с.

28. Психологічні умови особистісного розвитку підлітків [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/pdf.

29. Сергєєнкова *О.* П., Столярчук *О.* А., Коханова *О.* П., Пасєка *О.В.* Загальна психологія. Навч. посіб. – *К.:* Центр учбової літератури,. 2012. – 296 *с.*

30. Терлецька Л. Г. Дослідження психічних особливостей підлітків / Л. Г. Терлецька // Психологія зрілості. Практикум . – Київ, 2006. – С. 5 – 54.

31. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 208 с.

32. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) / Сарат. гос. Ун-т.— Саратов, 2003.

33. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Шевеленкова, П. Фесенко // Психологическая диагностика. — 2005.— № 3. — С. 95—123.

34. Шкала суб'єктивного благополуччя [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://u4isna5.ru/annotacija/526-2012-02-26-19-35-02.

35. *Kasser T., Ryan R.M., Zax M., Sameroff A.J.* The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values // Developmental Psychology. 1995. Vol. 31. P. 907–914.

36. Peter Hills, Michael Argyle. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being // Personality and Individual Differences 33 (2002) 1073–1082.

ДОДАТКИ

Додаток А

. Показники респондентів за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» до тренінгу

	В	**К-сть**	**Рівень щастя**
ік		**отриманих балів**	
	1	21	Низький
7			
	2	52	Понижений
0			
	2	27	Низький
2			
	1	25	Низький
6			
	2	32	Низький
5			
	2	59	Понижений
3			
	2	38	Низький
0			
	1	35	Низький
6			
	1	69	Середній
7			
	1	22	Низький
0	7		
	2	85	Високий
1	5		
	1	70	Середній
2	6		
	2	93	Високий
3	6		
	2	27	Низький
4	1		
	2	47	Понижений
5	0		
	1	66	Середній

6	6	1	69	Середній
7	7	1	75	Середній
8	7	2	47	Понижений
9	5	2	69	Середній
0	1	2	85	Високий
1	1	2	92	Високий
2	0	1	65	Середній
3	8	1	84	Високий
4	9	2	63	Середній
5	5	1	46	Понижений
6	8	1	64	Середній
7	9	2	76	Середній
8	1	2	83	Високий
9	1	2	89	Високий
0	0	2	77	Середній
1	1	2	25	Низький
2	6	1	67	Середній
3	8			

4	8	1	49	Понижений
5	8	1	74	Середній
6	8	1	67	Середній
7	7	1	73	Середній
8	5	2	79	Середній
9	1	2	80	Середній
0	0	2	54	Понижений
1	0	2	50	Понижений
2	0	2	67	Середній
3	6	1	63	Середній
4	6	1	58	Середній
5	5	2	93	Високий
6	1	2	97	Високий
7	9	1	64	Середній
8	1	2	80	Середній
9	9	1	60	Понижений
0	6	2	63	Середній

Тип особистості

ік Тип ік (жінки)

Додаток Б.

Показники респондентів за методикою Сандри Бем

особистості

(Чоловіки)

	7	Андрогінність		8	Андрогінність
	8	Маскулінність		8	Маскулінність
	8	Андрогінність		9	Андрогінність
	6	Маскулінність		6	Фемінність
	6	Маскулінність		7	Фемінність
	9	Маскулінність		9	Андрогінність
	6	Андрогінність		6	Андрогінність
	1	Андрогінність		1	Андрогінність
	1	Андрогінність		8	Андрогінність
0	0	Андрогінність	0	0	Андрогінність
1	6	Маскулінність	1	6	Андрогінність
2	6	Андрогінність	2	6	Андрогінність
3	8	Андрогінність	3	8	Андрогінність
4	5	Маскулінність	4	5	Фемінність
5	1	Андрогінність	5	2	Андрогінність
6	1	Андрогінність	6	1	Андрогінність
7	1	Маскулінність	7	2	Андрогінність
8	0	Фемінність	8	3	Фемінність

9	3	Андрогінність	9	1	Андрогінність
0	8	Андрогінність	0	7	Андрогінність
1	1	Маскулінність	1	0	Андрогінність
2	1	Маскулінність	2	9	Андрогінність
3	4	Недиференційований	3	4	Фемінність
4	7	Маскулінність	4	9	Фемінність
5	6	Недиференційований	5	5	Фемінність

Додаток В.

Показники респондентів за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишникова) до тренінгу

		Стени	К-сть	Рівень
	ік		отриманих балів	суб'єктивного благополуччя
		5	55	Середній
	7			
		6	63	Середній
	0			
		6	62	Середній
	1			
		4	47	Середній
	7			
		5	58	Середній
	8			
		5	55	Середній
	5			
		6	65	Середній
	0			
		5	54	Середній
	6			
		6	61	Середній
	7			
		7	69	Середній
0	7			
		6	59	Середній
1	8			
		5	65	Середній
2	6			
		6	59	Середній
3	1			
		7	70	Середній
4	1			
		7	72	Середній
5	5			
		5	58	Середній
6	6			
		6	64	Середній
7	7			
		7	66	Середній

8	7	7	69	Середній
9	9	6	60	Середній
0	1	7	68	Середній
1	6	5	52	Середній
2	0	6	63	Середній
3	8	6	63	Середній
4	9	6	63	Середній
5	7	6	62	Середній
6	8	5	57	Середній
7	9	6	59	Середній
8	1	5	58	Середній
9	1	9	85	Високий
0	0	5	51	Середній
1	4	6	59	Середній
2	9	6	65	Середній
3	8	6	63	Середній
4	8	8	77	Високий
5	5	6	63	Середній
6	8	6	59	Середній
7	7			

		3	41	Низький
8	6			
		5	51	Середній
9	1			
		5	55	Середній
0	0			
		5	55	Середній
1	0			
		6	60	Середній
2	4			
		5	56	Середній
3	6			
		5	57	Середній
4	6			
		6	62	Середній
5	6			
		5	55	Середній
6	1			
		7	68	Середній
7	2			
		5	53	Середній
8	3			
		7	72	Середній
9	9			
		5	55	Середній
0	0			

Додаток Г

Заняття 1

Тема: сутність поняття суб’єктивне благополуччя та розвиток оптимізму.

Мета заняття: пояснити сутність суб’єктивного благополуччя та можливість юнаків та дівчат впливати на свій психологічний стан; ознайомити з методикою розвитку позитивного мислення.

Завдання заняття: описати учасникам суть заняття, теоретичну базу та уточнити мету; познайомити студентів між собою і створити дружню атмосферу; визначити очікування від тренінгу з боку учасників.

Методи і техніки: міні-лекція з елементами бесіди та вправа.

1. Міні-лекція з елементами бесіди про феномен суб’єктивного благополуччя, його вплив на здоров’я особистості та роль оптимізму для досягнення задоволеності життям.

2. Створення дружньої атмосфери між учасниками, проведення знайомства. Вправа «Самопрезентація»

Мета: створенння умов для кращого і швидкого знайомства учасників тренінгу, виявлення уявлень учасників тренінгу про себе

Матеріали: аркуш А4, ручка

Інструкція: учасники по черзі розповідають про себе. Важливо говорити не тсліьки про біографічні дані, скільки про особистісні якості, свою індивідуальність. Список складається із 10 і більше найбільш характерних особистісних якостей. Акцент необхідно робити на позитивні якості.

Обговорення, всі члени групи і керівник можуть задавати питання.

3.Вправа «Лист до себе»

Мета: моделювання учасниками власного «я – образу» після тренінгу.

Матеріали: лист А4.

Інструкція: на окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі, якими ви себе бачите наприкінц тренінгу. Опишіть свої очікувння від занять, власні цілі, наскільки, в чому, як ви змінитеся. Також запишіть як ви зараз думаєте, в результаті якох події ви б могли стати більш особистісно зрілі та впевнені. Це буде ваш лит у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на згорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте свій лист. Тоді ви зможете проаналізувати власні очікування.

4.. Вправа «Море»

Мета: розвинути здатність до рефлексії власних емоційних станів та впливу на них.

Інструкція: Займіть зручну позицію сидячи. Розслабтесь та закрийте очі. Уявіть, що ви зараз – це море. Зануритесь в цей образ та поспостерігайте за собою. В якому стані знаходиться ваше море? Чому? Яка зараз погода? Чи відбувається щось навколо вас? Що саме? Чи бачите ви якісь об’єкти? Вам приємно знаходиться в цьому стані? Якщо ні, то уявіть себе в іншому приємному місці. Який бажаний образ чи стан ви побачили?

Обговорення. Учасники діляться тим, що вони побачили. Чи вдалося уявити себе морем, яким воно було, як вони себе почували в цей момент. Якщо море було неприємним, то яке місце вони уявили натомість. Обговорюється метафоричний зв'язок між станом моря та емоціями юнаків та дівчат.

5.Підбиття підсумків. Завершальне коло учасників.

Заняття 2.

Тема: Саморегуляція як ресурс для подолання стресових станів

Мета заняття: надати інформацію про негативний вплив стресу на здоров’я та благополуччя людини; напрацювати навички саморегуляції; усвідомити, що людина може керувати стресом, а не він нею, звільнення від внутрішніх блоків, розвиток вміння бути готовими до досвіду і змін, покращення настрою та психологічного стану.

Завдання заняття: надати учасникам теоретичну інформацію про способи контролю стресу, виконати вправи.

Методи і техніки: міні-лекція з елементами бесіди та вправа

1. Привітання учасників та актуалізація теми заняття. Постановка відкритого питання для учасників «Що таке стрес? Він суто негативний чи має якісь корисні сторони?» Коротке обговорення, щоб стимулювати інтерес.

2. Інформаційне повідомлення «Природа стресу і його наслідки».

Мета: надати знання про природу стресу, нормалізувати його, попередити чи мінімізувати його негативні наслідки. Інструкція: учасниками надається інформаційне повідомлення. Інформаційне повідомлення Стрес – це стан психологічної напруги, що виникає у відповідь на підвищені вимоги середовища чи ситуації. Він може виникати внаслідок травматичної події чи занадто високих вимог до особи, конфліктів. Також він може з'являтися через постійне повторення неприємних ситуацій і накопичуватися, підсилюючи тривожний стан. Стрес - це природня реакція організму живої істоти, проте варто знати коли він стає деструктивним. Фізичними проявами надмірного стресу можуть бути: - понижений апетит чи переїдання; - головний біль; - хронічна втома; - плаксивість; - проблеми зі сном.

Психологічними проявами надмірного стресу можуть бути: - відсутність інтересу до життя; - звичні справи здаються надто важкими; - страх хвороби чи невдачі; - втрата цікавості до інших, почуття гумору; - відчуття ворожості з боку інших - боязнь майбутнього.

3. «Формула любові до себе»

Мета: прийняти себе з усіма недоліками та перевагами, дати собі любов.

Інструкція: Згадайте відомий мультфільм про маленького сіренького ослика, якому набридло бути осликом. І він став спочатку метеликом, потім, якщо не помиляюся, пташкою, потім кимось ще. поки, нарешті, не зрозумів, що для нього самого і для всіх інших буде краще, якщо він залишиться маленьким сіреньким осликом. Тому, прошу вас, не забувайте щодня підходити до дзеркала, дивитися собі в очі, посміхатися і говорити: «Я люблю тебе *(і називати своє ім'я)* і приймаю тебе таким, який ти є, з усіма перевагами і недоліками. Я не буду боротися з тобою, і мені зовсім нема чого перемагати тебе. Але моя любов дасть мені можливість розвиватися і вдосконалюватися, самому радіти життю і приносити радість в життя інших. Прошу вас написати собі власний текст про любов до себе і прийняття себе».

4. «Світ креативності»

Мета: розвинути креативність, показати іншу точку зору учасників, розвиток стресостійкості.

Інструкція: Учасники сидять по колу. У колі лежать фломастери, кольорова крейда, аркуші паперу. Коли я кажу : «почали», кожен із вас візьме собі лист паперу і все те, що йому буде потрібне для малювання. На малювання у вас буде 15 секунд, малювати можна усе, що завгодно. Після закінчення часу, кожному з вас потрібно буде за моїм сигналом передати свій лист по коло своєму сусідові. Протягом 15 секунд ви домальовуєте на чужих аркушах щось своє, розвиваючи сюжет так, як вам хочеться. Робота буде продовжуватися до того часу, поки ваш лист не повернеться до вас.

У ході обговорення учасники виділяють нестандартні ідї, несподівані доповнення, а також говорять про вплив стереотипів на розвиток сюжету, як вони посувалися коли на їхньому листку малювали, як почувалися коли час раптово закінчувався і доводилося починати іншу роботу.

5. Вправа ірраціональні переконання

Мета: розвиток саморегуляції і рефлексії, виявлення ірраціональних переконань за А. Еллісом

Інструкція: На думку психологів, емоції не є безпосередньою реакцією на подію. Скоріше вони залежать від того, як ми її інтерпретуємо. Найкраще це положення можна продемонструвати формулою ABC. - A (activating event) – активуюча подія; - B (beliefs) – переконання, інтерпретації, висновки; - C (consequences) – наслідки, що виявляються в емоціях чи поведінці. 4

Контролюючи думки, людина може контролювати емоції та поведінку. Далі ми розберемо декілька прикладів ірраціональних переконань (А. Елліс). Закликаю вас подумати які з них могли б бути основою вашої поведінки в складних ситуаціях. Поділіться думками, якщо маєте бажання. 1. Всі мають мене любити! Я не переживу, якщо важливі для мене люди не будуть схвалювати мене чи погоджуватися зі мною! 2. Ніколи не можна терпіти поразки! Все треба виконувати на 100%. 3. Моє жахливе минуле впливає на все, що зі мною стається зараз. 4. Краще уникнути складної ситуації та відповідальності за неї, ніж справлятися з нею. 5. Всі мої проблеми через поганих людей. Якщо мене не будуть любити й поважати, я стикнуся з неуспіхом чи все буде не за моїм планом – я звинувачу інших. Далі учасникам необхідно поділитися на групи та обговорити ці положення. В чому їх ірраціональність? Як вони можуть впливати на поведінку людини? Чому важливо усвідомлювати такі переконання?

Заняття 3

Тема: осмисленість життя як важливий ресурс для досягнення благополуччя.

Мета: актуалізувати відповідальне ставлення до власного життя, навчитися бути незалежними у своїх виборах та рішеннях.

Завдання заняття: допомогти учасникам осмислити свій життєвий шлях і цілі; дати позитивне фінальне напуття.

Методи і техніки: вправи.

Актуалізація теми заняття.

Ведучий повідомляє такий вислів: Люди, що вміють ставити цілі отримують результати. Інші – просто наслідки. Наявність цілей є результатом діяльності, а оволодіння процесом цілеутворення – є важливою характеристикою успішних людей.

2. Вправа «Розвиток впевненості»

Мета: розвиток впевненості

Інструкція: Багато людей задаються питанням: як розвинути сміливість і впевненість в собі. Адже саме сміливі люди досягають великих успіхів в житті. Щоб виховати в собі самоповагу потрібно створити «бланк досягнень», якими ми пишаємося. На ньому необхідно записати кілька граф:

- Моє найзначніше досягнення ……
- Моє друге значне досягнення ……
- Моє третій значний досягнення …….
- Я чудовий (-на) в … ..
- Я дуже хороший (-а) в … ..
- Я досить хороший (-а) в … ..

Тут не потрібно соромитися і занижувати себе , і варто заповнити те, чим ви пишаєтеся. Потім уважно прочитайте і запам'ятайте. А наступного разу, коли впевненість похитнеться, згадайте про них, це надихне і направить на досягнення цілі.

3. «Дерево життя»

Мета: розкрити учасників тренінгу через створені візуальні образи, пізнати себе через образ – дерево, розвивати візуалізацію, проектувати програми особистісного зростання.

Інструкція: заплющіть очі й уявіть дерево, яке вам подобається, або дерево, в образі якого ви можете себе уявити. Це дерево вашого життя. Уявіть його корені- це ваша база, ваша основа. Поміркуйте про те, що складає вашу основу, що вас «живить», що утримує вас(це може бути ваша Уявіть стовбур – це ваш стержень в житті.сім'я, традиції, а можливо- це ваші якості, знання, статуст або щось інше). Можливо це ваші принципи, досвід, якості, риси вдачі. Поміркуйте про це. Уявіть ваші основі гілки, крони, це напрями вашого особистісного зростання, цілі, орієнтири. Подумайте, наскільки вони виросли і повинні вирости ще. Що потрібно зробити для цього.

Намалюйте це дерево. Підпишіть, що складають ваші корені, стовбур, гілки. Намалюйте на великих гілках маленькі. Їх повинно бути стільки, скільки складових, необхідних вам для зростання в кожному напрямі. Підпишіть їх.

Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою

Заплющіть очі, уявіть листя - це ваші емоції, почуття і емоційні стани. Якими вони мають бути для особистісного зростання? Чи потрібно вам попрацювати зі своїми емоціями і почуттями? А тепер уявіть плоди. Які плоди ви мрієте виростити?

Обговорення. Як бути цим деревом? Що і як кожен відчував в цій ролі? Що сподобалося, що ні?

4. Обговорення результатів зустрічі, підбиття підсумків, завершальне коло.

Заняття 4.

Мета: усвідомлення досвіду, який був отриманий на попередніх заняттях, рефлексія на тему, як це можна використовувати у буденному житті, отримання зворотного зв'язку та підведення підсумків.

Завдання заняття: допомогти учасникам проаналізувати свої звершення, звернути увагу на позитивні сторони.

Методи і техніки: вправи.

1.Вправа «Мої можливості»

Мета: зняти втому, напруження і відновити сили, усвідомити свій потенціал.

Інструкція: заплющіть очі, зручно сядьте і розслабтеся. Дихайте глибоко. Знайдіть свій пульс, відчуйте як кров тече кровоносними судинами. Ваше серце б'ється рівно. Вам спокійно і добре. Вас оточують люди,яким ви цікаві та які цікаві вам. Ви довіряєте їм. Ви – один із групи, і від кожного з вас залежить успіх нашої роботи. Дихайте глибоко.

Уявіть себе зернятком якоїсь рослини. Вам тепло і затишно в землі, але у вас є потреба якось виразити себе, і тому ви починаєте рости. Ви відчуваєте свою силу, свої можливості. Ось ви і проросли. Відчутей сонячне тепло, комфорт, вас оточують рослини, схожі на вас. Ніхто ніокому не заважає, вам радісно, що ви тепер не самотні, ви можете чути, бачити, відчувати інших. Уявіть собі з усіма подробницями, яка ви рослина, у що виросли. Поступово повертайтеся у кімнату. Розплющіть очі.

Обговорення. Хто чим виріс, що ви відчували під час уявлення, які вас почуття, враження?

2. Вправа «Я пишаюся».

Мета: розвинути почуття власної значущості, розвинути рефлексію

Інструкція : перерахуйте 5 моментів свого життя, якими ви пишаєтеся. Оберівть у своєму списку одне досягнення, яким ви пишаєтеся найбільше. Встаньте і промовте звертаючись до усіх : « я досягнув..»Невербальне продемонструйте власну гордість за себе. Тричі повторіть вербально і невербально про те, чим ви пишаєтеся.

Обговорення. Що ви відчували, коли ділилися своїми досягненянми? Як вам здається, у момент вашого виступу інші переживали те ж саме, що і ви ? Що викликало переживання? Чи було важко виконанати завдання?

3. Аналіз вправи «лист до себе».

Відкрити листи які писали і проаналізувати чого вдалося досягти, чого ні, що взяв для себе корисного? Над чи хочу далі працювати.

Обговорення з групою

4.Підбиття підсумків, завершальне коло. Аналіз проведених занять. Що сподобалося? Що цінного взяв для себе, з якими переживаннями зіткнувся? Що буду далі розвивати? Що не сподобалося?

Додаток Д.

Результати діагностики за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя»після тренінгу

	ік	Стени	К-сть отриманих балів	Рівень суб'єктивного благополуччя
	7	5	53	Середній
	0	6	64	Середній
	1	6	62	Середній
	7	4	49	Середній
	8	5	58	Середній
	5	5	56	Середній
	0	6	65	Середній
	6	5	54	Середній
	7	6	63	Середній
0	7	7	69	Середній
1	8	6	71	Середній
2	6	5	67	Середній
3	1	6	59	Середній
4	1	7	70	Середній
5	5	7	72	Середній
6	6	5	58	Середній
7	7	6	64	Середній
8	7	7	65	Середній
9	9	7	71	Середній
0	1	6	60	Середній
1	6	7	70	Середній
2	0	5	51	Середній
3	8	6	65	Середній
4	9	6	63	Середній
5	7	6	65	Середній
6	8	5	62	Середній
7	9	6	58	Середній
		5	59	Середній

8	1			
9	1	9	59	Середній
0	0	5	86	Високий
1	4	6	53	Середній
2	7	1 61		Середній
3	8 0	2 6 52	66	Середній Понижений
4	8 2	2 8 27	61	Середній Низький
5	5	6	78	Високий
6	8	6	64	Середній
7	7	6	59	Середній
8	6	3	42	Низький
9	1	5	51	Середній
0	0	5	56	Середній
1	0	5	55	Середній
2	4	6	61	Середній
3	6	5	57	Середній
4	6	5	57	Середній
5	6	6	63	Середній
6	1	5	55	середній
7	2	7	69	Середній
8	3	5	53	Середній
9	9	7	73	Середній
0	0	5	55	середній

Ві к	К-сть отриманих балів		Рівень щастя

Додаток Е.

Показники респондентів за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» після тренігової програми.

	16	25	Низький
	25	32	Низький
	23	59	Понижений
	20	38	Низький
	16	75	Низький
	17	69	Середній
0	17	22	Низький
1	25	85	Високий
2	16	74	Середній
3	26	93	Високий
4	21	27	Низький
5	20	47	Понижений
6	16	72	Середній
7	17	69	Середній
8	17	82	Високий
9	25	47	Понижений
0	21	75	Середній
1	21	85	Високий
2	20	92	Високий
3	18	65	Середній
4	19	84	Високий
5	25	63	Середній
6	18	46	Понижений
7	19	68	Середній
8	21	76	Середній
9	21	83	Високий
0	20	91	Високий
1	21	89	Високий
	2	25	Низький

2	6		
3	18	68	Середній
4	18	49	Понижений
5	18	74	Середній
6	18	69	Середній
7	17	73	Середній
8	25	89	Середній
9	21	80	Середній
0	20	34	Низький
1	20	50	Понижений
2	20	67	Середній
3	16	65	Середній
4	16	61	Середній
5	25	96	Високий
6	21	97	Високий
7	19	85	Високий
8	21	88	Високий
9	19	60	Понижений
0	26	67	Середній