

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

на тему:

**«ВНУТРІШНЬОПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
Напряму підготовки 053 Психологія

Тесленко Анастасія Сергіївна

Науковий керівник: Яковенко О. В.,
старший викладач

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____
« _____ » _____ 2021 р.

Київ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВНУТРІШНЬОПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	6
1.1. Теоретичний аналіз підходів до розуміння феномену суб'єктивного благополуччя	6
1.2. Чинники благополуччя	13
1.3. Вплив внутрішньопсихологічних властивостей та ресурсів особистості на рівень задоволеності життям	16
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	25
2.1. Загальна характеристика вибірки і методик дослідження.....	25
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження	27
Висновки до другого розділу	40
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОРОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	43
3.1. Тренінг з підвищення рівня суб'єктивного благополуччя	43
3.2. Методичні рекомендації	49
Висновки до третього розділу	51
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність проблеми:

Сучасне суспільство стає все більш уважним до власного психологічного стану та активно цікавиться тим, як досягнути щастя та задоволеності життям. Саме тому феномен суб'єктивного благополуччя знаходиться в полі уваги як багатьох авторів й науковців, так і звичайних людей. Про це свідчить ріст популярності психологічної літератури, наявність широкого вибору тренінгів з позитивного функціонування та порівняно вища психологічна обізнаність в суспільстві, ніж панувала ще десятиліття тому. Адже сьогодні багато хто знайомий з такими поняттями як, наприклад, синдром емоційного вигорання чи професійна деформація. Людство приділяє все більше часу власному благополуччю, саморозвитку та намагається органічно балансувати між роботою та відпочинком.

Ця робота фокусується на дослідженні впливу внутрішньопсихологічних ресурсів і властивостей людини на досягнення нею стану суб'єктивного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя – це комплекс когнітивних та афективних оцінок індивідом власного життя, що варіюються від більш низьких за активністю афектів, таких як спокій або задоволеність, до більш активного прояву емоцій, таких як збудження або захват [40]. Це складне утворення, що не зводиться лише до уявлень про психічне та фізичне здоров'я особистості. Адже людина може почувати себе нещасною попри відсутність явних психічних чи соматичних проблем. Тому наша робота приділяє особливу увагу дослідженню саме внутрішніх чинників. Люди, для яких характерний високий рівень суб'єктивного благополуччя, зазвичай мають краще самопочуття та функціонують ефективніше ніж ті, хто часто знаходиться в стресових чи депресивних станах. Таким чином, суб'єктивне благополуччя є бажаним як з боку самого індивіда, так і зі сторони його найближчого соціального оточення.

Витоки дослідження даного феномену можна прослідкувати ще у давньогрецьких філософів Аристотеля, Арістіппа та Епікура. В науковій традиції вивченням позитивного функціонування займалися А. Маслоу [20], К. Роджерс [26], В. Франкл [29] та інші. Появі терміну «психологічне благополуччя» наукове товариство зобов'язане Н. Бредберну [33, 34,35], однак ключовою фігурою для наряду досліджень суб'єктивного благополуччя вважається американський вчений Е. Дінер, який навіть отримав неофіційний псевдонім Dr. Happiness (з англ. Доктор Щастя) [38,39,40]. Свої моделі благополуччя також розробляли А. Вороніна [6], Л. Куликов [15], Р. Раян та Е. Десі [37], К. Ріфф [45,46,47].

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя як складне утворення в структурі особистості.

Предмет дослідження – внутрішньопсихологічні чинники суб'єктивного благополуччя у студентства.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між окремими внутрішньоособистісними властивостями та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Гіпотеза – такі внутрішньопсихологічні ресурси та властивості особистості, як оптимістичний світогляд, життєстійкість та самоконтроль є предикторами суб'єктивного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення поняття суб'єктивного благополуччя.
2. Проаналізувати чинники суб'єктивного благополуччя та теоретично обґрунтувати роль внутрішніх ресурсів особистості для його досягнення.

3. Емпірично дослідити вплив окремих внутрішньопсихологічних властивостей особистості на загальний рівень суб'єктивного благополуччя.
4. Розробити програму тренінгу та методичні рекомендації для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Наукова новизна полягає у визначенні ролі внутрішньопсихологічних ресурсів особистості для досягнення стану суб'єктивного благополуччя для студентства.

Практичне значення: Отримані результати можуть бути використані для проведення подальших наукових досліджень з урахуванням вікової динаміки; розроблений тренінг та методичні рекомендації можуть використовуватися для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в студентів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВНУТРІШНЬОПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Теоретичний аналіз підходів до розуміння феномену суб'єктивного благополуччя

Спроби досягнути щастя як психоемоційний стан, зрозуміти його походження і чинники займають людство вже тривалий час. Представники різних наукових напрямів визначали його неоднаково. Наприклад, давньогрецький філософ Аристотель пов'язував щастя з володінням моральними чеснотами [2]. А соціолог Р. Венгoven визначає щастя як "загальну оцінку власного життя в цілому", що корелює з почуттям задоволення і якістю життя [49]. Отже, щастя є глибоко індивідуальним конструктом і його визначення варіюється в межах від одного індивіда до іншого. Окрім того, воно є мінливим. Часто людям важко сказати з чого складається щастя чи описати його, однак коли людина дійсно щаслива, вона може впевнено про це заявити.

В психологічній науковій думці замість поняття щастя найчастіше використовується суміжне поняття «суб'єктивне благополуччя», яке вміщує в себе більшу кількість аспектів. Деякі автори визначають цю проблему через поняття «психологічне благополуччя», яке є дуже близьким за значенням і описує ті ж самі процеси. Суб'єктивне благополуччя – це комплекс когнітивних та афективних оцінок індивідом власного життя [40]. Досвід позитивно забарвлених оцінок варіюється від більш низьких за активністю афектів, таких як спокій або задоволеність, до більш активного прояву емоцій, таких як збудження або захват. Це багатогранний конструкт, який включає в себе життєву мету, емоційну життєву силу, позитивні афекти, задоволеність життям, щастя та оптимізм.

Суб'єктивне благополуччя існує, насамперед, у свідомості самої людини. Іншими словами, це екзистенціальні переживання позитивного ставлення до власного життя. На думку вчених, названі вище складові сприяють посиленню досвіду позитивних емоцій. Тим не менше, екзистенційні складові благополуччя, такі як наявність сенсу життя, можуть стосуватися емоцій, які за своєю суттю є нейтральними чи негативними, але в кінцевому рахунку вони призводять до появи позитивних почуттів та усвідомлень [43].

Появі терміну «психологічне благополуччя» наукове товариство зобов'язане Н. Бредберну та його праці «Структура психологічного благополуччя», де він розглянув зміст та складові цього феномену [33]. Однак піонером напряму досліджень суб'єктивного благополуччя вважається американський вчений та послідовник Н. Бредберна, Е. Дінер, який навіть отримав неофіційний псевдонім Dr. Happiness (з англ. Доктор Щастя). В своїх роботах він вивчає питання щастя та благополуччя, а також їх взаємозв'язок з різними чинниками, як от темперамент чи рівень доходів. [39] [40]

Проте, ще до введення цих понять в науковий обіг, вивчення позитивного функціонування особистості знайшло своє відображення в роботах екзистенціальних та гуманістичних психологів. За словами К. Юнга, людина природнім чином проходить «шлях до себе», де вона втілює власні якості в процесі індивідуації, тобто становлення «певною унікальною істотою, якою вона насправді і є» [31]. Г. Олпорт наголошував на понятті «пропріуму», що живить прагнення людини рости й розвиватися, досягаючи значущих завдань, цілей та ідеалів. Саме вони і складають основу благополуччя. К. Роджерс казав про повноцінне функціонування і «конгруентність», наявність якої дозволяє людині чинити щиро та відкрито. Повноцінно функціонуюча людина також є вільною, креативною та сприймає кожну мить життя на повну. Такий стан буття є стабільним, щасливим та досконалим – саме до нього рухається індивід згідно зі своєю натурою [23] [26]. Широковідомим, навіть за

межами психологічного товариства, є вчення А. Маслоу про «піраміду потреб» та вершинну точку гармонійного розвитку людини – самоактуалізацію [20]. Таким чином, творчо-наукові шукання цих вчених підвищили інтерес до пізнання способів досягнення гармонії й щастя для кожного окремого індивіда, та заклали основи детального вивчення феномену психологічного благополуччя.

На сучасному етапі, виділяють два основних підходи до розгляду суб'єктивного благополуччя, визначення його чинників та складових. Це гедоністичний та еудемоністичний підходи, обидва з яких мають коріння у філософії. Відповідно до першого, гедоністичного підходу, основним критерієм суб'єктивного благополуччя є переживання щастя та задоволеності життям. В повсякденні, ми нерідко називаємо людей, які проживають кожен день як свято, які насолоджуються як значними, так і дрібними моментами, гедоністами. В давньогрецькій традиції основоположником гедонізму є Арістіпп, який вважав досягнення повного задоволення в комбінації з відсутністю болю, вищою ціллю в житті. Схожі міркування ми згодом побачимо в Е. Дінера. Значущим прихильником гедоністичних ідей був і Епікур, проте він підкреслював важливість життя, що є доброчесним та складається з простих насолод. Таким чином, не варто бажати занадто багато, адже це унеможлиблює щастя у спокої, яке є єдиним істинним. [8]

Рухаючись до наукового періоду, гедоністичний погляд на благополуччя яскраво і ґрунтовно представлений в доробку вчених Н. Бредберна та Е. Дінера, що бути згадані вище [3]. На думку Н. Бредберна, аби охарактеризувати психологічне благополуччя, необхідно оперувати ознаками, що відображають стан щастя чи нещастя. За цією простою формулою турботи та незгоди виливаються у негативний афект, а приємні події та враження - відповідно у позитивний [35][51]. Е. Дінер доповнив двокомпонентну модель попередника та перетворив її на тріаду. Суб'єктивне благополуччя в цій концепції розглядається як єдність переживання позитивних емоцій, низького

рівня неприємних емоцій і високого рівня задоволеності життям. Е. Дінер наголошує увагу на тому, що благополуччя не можна розглядати ізольовано від окремої особистості. Необхідно враховувати ціннісні орієнтації людини, її мотиви та установки [38]. Дійсно, життєва позиція людини, її пріоритети, а також соціальне, економічне та екологічне середовище, в якому вона живе будуть впливати на її задоволеність життям. Тому, на нашу думку, вищенаведені гедоністичні моделі випускають з поля зору важливі компоненти суб'єктивного благополуччя, та мають бути доповненими.

Гедоністичний підхід зазнає чимало критики, позаяк розглядає суб'єктивне благополуччя як задоволення і вважає його самоціллю. Натомість, в евдемоністичному підході воно є не результатом, а процесом втілення можливостей людини. Адже речі, які приносять задоволення одній людині, можуть за своєю суттю бути антисоціальними та нести шкоду іншим. Там, де моральність відходить на задній план, люди можуть отримувати насолоду шляхом втілення власних садистичних рис або домінуючи над слабшими. Варто пам'ятати, що особисте щастя не має унеможливлувати досягнення благополуччя оточуючими людьми. Крім того, наявність швидкоплинних задоволень не гарантує стабільного почуття щастя у житті людини.

Гедонізм яскраво прослідковується і в економічному житті, де капіталістичний лад пропонує нам стати споживачами швидких задоволень. Індивід ніколи не зможе насититися досхочу, бо пропозиція буде кожні декілька місяців породжувати все нові їжу, прилади, речі та розваги. Неможливість мати все і одразу призводитиме до особистісної фрустрації, яка заважає досягненню суб'єктивного благополуччя [12].

Основна ідея евдемоністичного благополуччя будується на тому, що особистісне зростання – головний та необхідний аспект благополуччя, що визначається у повноті самореалізації людини. На противагу гедонізму, в

філософській концепції евдемонії, щастя не зводиться до персональної насолоди, а виникає внаслідок гармонійного внутрішнього світу людини та системи її стосунків з оточенням. Особа, якій притаманні ці здобутки, є доброчесною та щасливою, а також сприяє благополуччю й інших людей [14].

В етичній концепції давньогрецького мислителя Аристотеля найвище щастя відповідає стану блаженства і передбачає діяльність індивіда, що спрямовується його покликанням, так званим «даймоном» чи «справжнім Я» [12]. Діяльність душі напрямлена на реалізацію своїх чеснот, і чим вища їх цінність, тим більш всеохоплюючим є щастя [1]. Однак, на думку Аристотеля, евдемоністичне благополуччя доступне небагатьом, адже мати щирий талант до певної справи – це рідкість. Не всі можуть досягнути такого щастя, проте кожен має потенціал [52]. Таким чином, на нашу думку, важливою є побудова діяльності відповідно до істинної природи кожної людини, адже щастя не є універсальним і досягається тоді, коли особа слідує своїм, а не нав'язаним оточенням ідеалам.

Евдемоністичний підхід посиляється на можливості і задатки кожної людини, розвиток яких веде до життєвої реалізації. Психологи припускають, що суб'єктивне благополуччя є результатом втілення свого творчого потенціалу, реалізації задатків і талантів, що закладені в кожній людини та функціонування на оптимальному рівні [42]. Евдемоністичні моделі благополуччя зазвичай містять більше компонентів, ніж гедоністичні. Наразі, найбільш повною вважається модель К. Ріфф, на яку ми і звернемо далі увагу [47].

Модель К. Ріфф ґрунтується на Нікомаховій етиці вищезгаданого Аристотеля, відповідно до якої "мета життя не почувати себе добре, а натомість жити доброчесно" [46]. Вона включає наступні шість компонентів. Самоприйняття, яке полягає в позитивному ставленні до себе. Особистісне зростання, яке вказує на те, що у людини є відчуття постійного розвитку. Мета в житті, про наявність якої можна казати тоді, коли людина має визначені цілі

та почуття спрямованості. Позитивні стосунки з іншими, що позначають тепло та довіру у міжперсональній взаємодії, здатність до емпатії та близькості. Управління навколишнім середовищем, яке включає здатність контролювати складний масив зовнішньої діяльності та ефективно використовувати можливості відповідно до своїх потреб. Автономія, яка означає здатність чинити опір соціальному тиску і регуляцію поведінки зсередини; вміння оцінювати себе за особистими мірками.

Менш розгорнутою, але вартою уваги є модель самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі. В її основі лежить концепція базових потреб людини, яка включає компетентність, автономію (самодетермінацію) та взаємозв'язок з іншими людьми. На думку дослідників, задоволення потреб безпосередньо пов'язане з актуальним соціальним контекстом: якщо середовище сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень благополуччя і життєвих сил людини, в іншому ж випадку – рівень благополуччя знижується [37].

Оскільки евдемоністичне благополуччя підносить роль самореалізації та необхідність бути суб'єктом свого життя, доречно також згадати поняття самоактуалізації. За Маслоу, самоактуалізація – це повне використання талантів, здібностей і можливостей. Самоактуалізована особистість реалізувала себе в житті, вона є гармонійною, творчою та наповненою любов'ю. Як можна побачити, концепт самоактуалізації багато в чому збігається з евдемоністичним благополуччям. Людина досягає її в процесі задоволення інших потреб та активної життєдіяльності, що спрямована на самовдосконалення, розкриття талантів та перетворення на ту особистість, якою вона хоче стати. Відмінність полягає в тому, що досягнення вершинної точки піраміди потреб Маслоу можливе лише тоді, коли заповнені попередні ступені – нижчі фізіологічні потреби, безпека, наявність соціальних зв'язків, повага і самовираження. Як наслідок, самореалізації досягає лише 2% людей [24]. На нашу думку, люди, що ведуть аскетичний спосіб життя та часто жертвують собою, також можуть відчувати щастя і бути суб'єктивно

благополучними в певні моменти життя, наприклад внаслідок допомоги іншим, служіння богу чи причетності до творення мистецтва. Однак, вони не будуть самоактуалізованими особистостями за Маслоу.

Евдемоністичний підхід до благополуччя має велику кількість прихильників через те, що фокусується не просто на емоціях, а на досягненні щастя в процесі життя і реалізації можливостей кожного окремого індивіда, якомога повнішого розкриття своєї природи та призначення. Не кожна дія чи обставина, що в кінці сприятимуть досягненню суб'єктивного благополуччя, є позитивно забарвленою. Інколи це жертви, біль та страждання, через які треба пройти для досягнення значущої цілі. Індивід часто може керуватися мотивами, які не викликають безпосереднього задоволення, а благополуччя радше виступатиме як побічний ефект значущих завдань, що виконуються. Таким чином, гедоністична насолода також є присутньою в евдемонії, але цей зв'язок є одностороннім. Гедонізм в ізольованому вигляді не лише не викликає суб'єктивне благополуччя, але й є потенційно руйнівним. Задоволення приходить тоді, коли людина просто втілює своє покликання і не думає про насолоду як самоціль [12].

Звісно, спроби дослідити шляхи досягнення щастя існують і за межами гедоністичного та евдемоністичного підходів. Проте, вони були наведені як основні і найбільш теоретично розроблені напрямки дослідження феномену суб'єктивного благополуччя [43].

Російські вчені розглядають благополуччя як системну єдність оптимальних психологічних якостей та станів людини: особистісної зрілості, самоактуалізації, гармонії особистості та суб'єктивного благополуччя. Цікавим є дослідження А. Вороніної, яка розглядає «психологічне благополуччя» як системну якість людини, яка формується у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій. На думку вченої, благополуччя формується у чотирьох аспектах буття - біологічному, соціально-педагогічному, соціально-культурному, духовно-практичному

аспектах у вигляді внутрішніх інтенцій людини – життєздатності, самоконтролю, саморозвитку та самореалізації. Благополуччя розглядається у вимірах психосоматичного здоров'я, соціальної адаптованості, психічного здоров'я та психологічного здоров'я, кожний з яких є відносно автономним. Ці чотири рівні складають ієрархічну модель [6].

Прихильники різних підходів висували свої моделі суб'єктивного благополуччя, проте єдиної загальноприйнятої системи поглядів досі не існує, хоча дана проблема постала в науковому полі зору ще в середині минулого століття.

Отже, суб'єктивне благополуччя – це комплекс когнітивних та афективних оцінок індивідом власного життя. Виділяють два основні підходи до визначення даного феномена. В гедоністичному напрямі основним критерієм суб'єктивного благополуччя є переживання щастя та задоволеності в житті. Основна ідея евдемоністичного благополуччя будується на тому, що особистісне зростання – головний та необхідний аспект благополуччя, що визначається у повноті самореалізації людини.

1.2. Чинники благополуччя

На відміну від тварини, людина – це істота, що живе одночасно в декількох вимірах: соціальному, політичному, економічному, біологічному, метафізичному та психологічному. Для досягнення оптимального стану функціонування необхідно задовольнити як первинні вроджені потреби, як от їжа чи безпека житла, так і набуті вторинні, як от потреба в соціальній активності, престижі, самовираженні, духовності. На суб'єктивне благополуччя особистості впливають різні групи чинників. Умовно їх можна поділити на дві групи: внутрішні та зовнішні. Далі ми розглянемо їх детальніше.

Біологічною основою суб'єктивного благополуччя є фізичне та психічне здоров'я. Адже «здоров'я – це стан, для якого характерні не лише відсутність хвороби або фізичних дефектів, а й повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя» [30]. На думку Л. Куликова, добре фізичне самопочуття, фізичний тонус та тілесний комфорт, що задовольняють індивіда, необхідні для фізичного виміру благополуччя [32]. Відсутність хвороб дозволяє людині вільно почувати себе у власному тілі та не обмежувати вибір видів діяльності. А. Вороніна розглядає суб'єктивне благополуччя як пряме відображення зв'язків між психічною та тілесною сферою.

Рівень благополуччя також залежить від деяких генетичних показників, наприклад індивідуальної життєздатності. Актуальним сьогодні є пошук зв'язків між гендером та задоволеністю життям. Вчені задаються питанням: хто є більш схильним до переживання щастя – жінки чи чоловіки? Варто зазначити, що різні дослідження підтверджують відмінні точки зору, а отже, не можна казати про біологічно детермінований зв'язок між щастям і гендером. Ймовірно, велику роль відіграють культурні та соціально-політичні особливості окремих суспільств та зокрема статус жінки й чоловіка в них. Таким чином, здатність переживати щастя не є статевобумовленою.

Отже, важливим чинником благополуччя є соціум, в якому знаходить індивід, та його положення в ньому. Соціально-культурне середовище глибоко трансформує особистість та формує ставлення її до себе та інших людей [7]. В самій природі людини закладена тяга до спілкування та підтримки теплих відносин в родині та колі близьких осіб. Складна система зв'язків із зовнішнім світом багато в чому визначає наш рівень задоволеності собою та життям. В соціумі людина задається питаннями про свій груповий статус, авторитет, вплив на інших людей. До соціально-психологічних детермінантів також належать комфортне та захищене домашнє середовище, атмосфера тепла й любові, сімейна близькість та наявність довірливих стосунків, міцні зв'язки між поколіннями, підтримка в сім'ї та поза її межами [28].

Починаючи з віку ранньої дорослості постає питання професійної реалізації. Вдала кар'єра забезпечує повагу і положення в суспільстві, фінансову стабільність та загальне уявлення про себе як про успішну людину. Економічні показники як на рівні окремої особи, так і на рівні країни, в якій вона проживає, суттєво впливають на суб'єктивне благополуччя. Так, Р. Веерховен у своїх дослідженнях встановив пряму кореляцію між рівнем доходів і задоволеністю життям. Фінансово успішні особи на 17% частіше повідомляли, що вони вважають себе щасливими, ніж ті, хто має труднощі з грошима [13].

До культурно-політичних чинників можна віднести політичні свободи, як от дотримання свободи думки та інших демократичних принципів всередині держави, відсутність гонінь щодо окремих категорій населення, військових конфліктів, доступність освіти та активний розвиток культури.

К. Ріфф казала про існування групи об'єктивних чинників і поділяла їх на соціальні, матеріальні та фізичні. Також до них відносять стосунки з суспільством, трудові та життєві процеси, соціальний досвід та дозволя [13].

Внутрішні чинники стосуються психологічного світу людини. Загалом, можна казати про узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Відповідно до життєвих уявлень, ціннісних орієнтацій та рівня домагань, людину займають питання реалізації свого потенціалу, досягнення самоактуалізації. Ми можемо сказати, що психологічно благополучною є та людина, яка відчуває себе на своєму місці в житті, має регулярні стимули для щастя і задоволена своїм життєвим шляхом та життєвими рішеннями. Що не менш важливо, її діяльність гармонує з потребами.

В когнітивно-поведінковій сфері особистості має значення самопізнання, усвідомлення й пропрацювання деструктивних установок та зміна вектору поведінки на той, що є продуктивним в актуальній життєвій

ситуації. Емоційно-вольова сфера передбачає визначення негативних емоцій та підвищення сензитивності до приємних переживань та відчуттів, сприйняття власних емоцій та реагування на них. Особистісно-сміслова сфера охоплює формулювання цілей життя та прийняття відповідальності за свої дії [13].

На думку деяких психологів, як от В. Франкла, екзистенційні переживання людини та пошук сенсу є ключовими для досягнення благополуччя. Оскільки уявлення благополуччя суто індивідуальні, то розуміння його сенсу – це те, до чого прагне кожна людина впродовж усього життя. Стан задоволеності досягається в процесі того, що людина прагне знайти відповіді на складні питання свого життя, такі як смерть, свобода, ізоляція, самототожність і щастя [5]. Вона оцінює події свого життя з боку їх смислу та ієрархії цінностей. Наявність суперечностей в цій сфері може призводити до зниження рівня благополуччя й задоволеності життям. Душевній реалізації особистості сприяє відчуття причетності до духовної культури суспільства, в якому вона перебуває та усвідомлення можливості долучатися до її здобутків. К. Ріфф вважає, що стану благополуччя може досягти кожен, незважаючи на зовнішні умови і тому надає внутрішнім чинникам ключове значення. Також, вчені виділяють такі детермінанти як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість [28].

Отже, на суб'єктивне благополуччя особистості впливає комплекс різноманітних чинників – біологічних, генетичних, соціальних, культурних, політичних та психологічних.

1.3. Вплив внутрішньопсихологічних властивостей та ресурсів особистості на рівень задоволеності життям

Зовнішні чинники закладають фундамент для досягнення індивідом суб'єктивного благополуччя. Коли людина існує в сприятливому середовищі,

де задоволені її базові потреби, з'являється більше ресурсів аби приділити увагу пошукам сенсу життя, духовності, задоволенню. Однак, часом внутрішні чинники превалюють у досягненні благополуччя. Людина цілком може вважати себе щасливою попри неприйняття соціумом, хворобу, бідність чи нестабільну ситуацію в країні.

Цікаво, що, наприклад, фінансове процвітання може бути пов'язане як з позитивним ставленням до свого життя, так і викликати нещастя. Надання переваги матеріалістичним цінностям може призводити до серйозної невдоволеності, адже доки людина не буде заробляти великих сум, вона не зможе повноцінно дозволити собі насолоджуватися тим, що вже має в житті. Постійний пошук шляхів збагатитися змушує людину жертвувати такими важливими речами, як підтримка теплих стосунків з оточуючими, духовне збагачення, слідування власному покликанню та інтересам. Коли дохід людини, та відповідно, «вартість її часу» ростуть, здається, що його не варто витрачати на речі, які не сприяють подальшому збагаченню. Читання поезії, сімейні збори чи прогулянка з дитиною розглядаються як втрачена можливість заробити більше грошей, як наслідок, стають ірраціональними для такої людини. Ті, кого хвилюють лише матеріальні здобутки втрачають з поля зору інші джерела щастя [36].

Таким чином, ми бачимо, що суто зовнішні чинники не гарантують благополуччя особистості. На першому місці стоїть ставлення людини до себе і власного життя. Розглянемо це на прикладі окремої особи, водія рикші з Індії на ім'я Моной. За його словами, чоловік насолоджується життям незважаючи на те, що фінансів інколи не вистачає навіть для того, аби прогодувати всю його родину. Чинниками щастя для нього є сім'я та друзі, гарні стосунки з сусідами, релігія і значимість роботи, яку він виконує. Оптимістичне ставлення до життя дозволяє цій людині почувати себе психологічно благополучною, навіть попри труднощі. Тим не менш, буде справедливо зазначити, що у випадку Моноя яскраво прослідковується вплив інших

зовнішніх чинників на благополуччя. При економічній невдоволеності, він все ж має гарні соціальні показники – повагу сусідів, теплі стосунки в родині, наявність кола друзів. Ми не кажемо про те, що людина може бути щасливою при задоволенні самих лише внутрішніх чинників, однак певні зовнішні невдачі можуть бути компенсовані за рахунок індивідуальних характеристик людини. В даному випадку це оптимізм, духовність та осмисленість свого існування [39].

Світогляд людини значною мірою впливає на переживання нею суб'єктивного благополуччя. Оптимізм та песимізм виражають протилежні установки людини щодо її майбутнього, прийняття та взаємодії з життєвими подіями. Внаслідок наукового розгляду феномена вивченої безпорадності, що виникає тоді, коли людина вважає ніби вона не має впливу на зовнішні події, М. Селігман створив теорію оптимізму. На його думку, ядром оптимізму є особливий атрибутивний стиль, при якому людина вбачає джерело негативних подій у збігу обставин в конкретній точці часу й простору. Позитивні події зазвичай розглядаються як результат цілеспрямованої діяльності і превалюють в житті людини. Оптимістичні люди зазвичай є більш енергійними та ініціативними, менше страждають від депресії, справляють краще враження на оточуючих. М. Аргайл вважає, що оптимізм є складовою суб'єктивного благополуччя і безпосередньо впливає на фізичний та психічний стан. Кращому функціонуванню оптимістів сприяє те, що вони завжди бачать світлу сторону речей та сприймають тяжкі життєві обставини як виклик, а не глухий кут. Вони вибудовують свою поведінку таким чином, щоб досягти успіху для себе та впевнені, що оточуючі люди гарно ставляться до них. Така життєва орієнтація дозволяє оптимістам почувати себе щасливішими, менше хворіти та мати вищу пошукову активність порівняно з песимістами. Більш того, оптимісти є бажанішими в соціумі, адже піднесений настрій швидко поширюється на інших людей [25]. Що стосується протилежного, песимістичного світогляду, його негативні наслідки призводять до зниження

рівня суб'єктивного благополуччя, погіршення фізичного здоров'я та депресії [9]. Світогляд людини має значення ще й тому, що одні лише позитивні події в житті людини не можуть забезпечити їй довготривалого почуття щастя. Так само, пережиті невдачі та втрати не роблять її назавжди нещасною. Відповідно до процесу адаптації, почуття та емоції індивіда, навіть яскраво забарвлені, з часом втрачають інтенсивність та повертають її до вихідного рівня благополуччя. Бельгійські вчені навіть зробили спробу виміряти тривалість емоцій і встановили, що радість в середньому триває лише 35 годин, а от на сум припадає цілих 120 годин. Але всі ці відчуття, позитивні й негативні, однаково мають кінець [50]. Швидкість адаптації є індивідуальною. З одного боку, людям з високими показниками життестійкості необхідно не так багато часу, аби прийти в себе після важкої події. З іншого боку, ті, хто не здатен на успішне подолання стресу і зниження внутрішнього напруження, можуть переживати і постійно прокручувати травмуючу подію роками. Або ж ніколи повністю не адаптуватися до неї, що виливається в стабільно низькі показники суб'єктивного благополуччя [39].

Життестійкість визначається як здатність особистості витримувати стресові події та одночасно з цим зберігати внутрішній баланс, підтримувати успішність діяльності [16]. Відповідно до концепції життестійкості, С. Мадді поділяв людей на тих, для кого характерний високий та низький рівень активації. При високих показниках людина є збудливою, енергійною, ініціативною та схильною до діяльності. Низька активація індивіда пов'язується з пасивністю, хронічною фрустрацією та неуспішністю. Життестійкість складається з трьох компонентів – залученості, контролю та прийняття ризику. Залученість дозволяє індивіду відчувати свою значимість та цінність для розв'язання життєвих завдань, попри можливі перешкоди. Контроль дає людині впевненість в тому, що зусилля впливають на результат. Протилежним є почуття безсилля. Прийняття ризику засновується на засвоєнні знань з досвіду, позитивного чи негативного, й подальшому їх

використанні. Відкритість до нового є наслідком розвиненості цього компоненту [11].

Життестійка людина є непохитною та витривалою, вона має достатньо внутрішніх ресурсів, аби побороти відчай чи втрату сенсу. Навіть несприятливі зовнішні впливи не зламують таку людину, адже їй притаманна психологічна живучість. На думку Л.А. Александрової, це поняття вміщує в себе широку ефективність індивіда, що виявляється у залученості в події навколо, прийняття ризику та свідчить про психічне здоров'я. Життестійкість ефективно долає стрес і завжди рухає людину у напрямку саморозвитку. За Д.А. Леонтьєвим вона дозволяє людині побороти не тільки зовнішні обставини, а і саму себе [19].

Іншим конструктом, що сприяє позитивному функціонуванню особистості є самоконтроль. Ми вже згадували контроль в контексті складових життестійкості, але далі ми розглянемо його детальніше. За Ф. Ротбаумом, самоконтроль є здатністю людини змінювати та адаптувати себе задля оптимальної відповідності між своєю особистістю та світом [44]. Розвинена вольова саморегуляція дозволяє людині свідомо управляти діями, станами та спонуканнями. Самоконтроль проявляється в сфері досягнень людини, в її думках та емоціях, які, в свою чергу, формують поведінку. Ця здатність протистоїть імпульсивності, яку часто вважають рисою незрілої та несерйозної людини. Вміння владнати з собою є бажаним у сфері робочих стосунків і часто є ознакою професіонала, гарного керівника.

Ми можемо побачити як самоконтроль стає непрямим чинником суб'єктивного благополуччя людини, адже він впливає на успішність діяльності, досягнення поставлених цілей, міжособистісні стосунки, психологічну адаптацію та здоров'я. Емпірично доведено, що особи з гарним самоконтролем демонструють більш високі академічні успіхи, менше схильні до таких виявів імпульсивної поведінки як вживання алкоголю, наркотиків, паління та переїдання. Але варто звернути увагу й на те, що завищені

показники з контролю можуть навпаки призвести до проблем з психічним здоров'ям, що є несумісними зі станом благополуччя. Наприклад, до такого розладу харчової поведінки як анорексія та до obsесивно-компульсивних розладів.

У міжособистісній сфері розвинута вольова регуляція сприяє побудові більш гармонійних стосунків з іншими. Ймовірно, цей процес пов'язаний зі згладжуванням гострих кутів у конфліктах та униканні образливих виразів під час сварок, через які людина пожалкує в майбутньому. Більш того, діти, які мають гарний самоконтроль частіше стають популярними в колективі. Як ми вже знаємо, визнання, повага та теплі стосунки з оточуючими є важливими соціальними чинниками суб'єктивного благополуччя [27]. Індивід може приписувати відповідальність за життєві події зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Це має назву екстернального та інтернального локусу контролю відповідно. Суб'єктивний локус контролю - це стійка властивість індивіда, що формується в процесі його соціалізації. Бажаним є інтернальний локус контролю, оскільки вважається, що він характерний для наполегливих та незалежних людей, а також сприяє творчим та професійним успіхам. При екстернальному локусі наявна кореляція з високим рівнем стресу. Цікавою є думка про те, що стрес часто виникає з тих причин, що індивід сприймає певну ситуацію як таку, яка виходить за межі його можливостей. Тобто, упередження, що людина не може подолати проблему з'являється ще раніше, ніж вона починає докладати зусилля для її вирішення. Як результат, високий рівень стресу негативно впливає на суб'єктивне благополуччя людини. У випадку, коли для індивіда характерний інтернальний локус контролю, ситуація є протилежною. Якщо вона вірить в те, що контролює ситуацію сама, то ті ж самі події можуть навпаки стимулювати людину якнайшвидше знайти рішення проблеми [48].

Спроможність людини впливати на свою долю відіграє значну роль в досягненні нею стану щастя та задоволеності життям. В. Франкл знаходить

підтвердження важливості ставлення до власного життя та його осмисленості в своїй праці «Людина в пошуках сенсу». Сенс та цінність життя можуть бути віднайдені індивідом навіть у найбільш скрутних обставинах. Коли людина знаходиться у, здавалося б, безвихідній ситуації, де вона позбавлена необхідних для оптимального функціонування речей, вона досі вільна обирати своє ставлення. Свобода, таким чином, не обмежується зовнішніми чинниками і є внутрішнім ресурсом особистості. Осмисленість життя позитивно впливає на психологічний стан людини. Віра індивіда в спроможність контролювати життєві події підвищує життєстійкість та допомагає краще управляти навколишнім середовищем, в якому перебуває людина.

На відповідальності за власне життя як шляху до благополуччя також наголошує канадський психолог Дж. Пітерсон. «Коли ви стоїте прямо, це означає, що ви приймаєте всю тяжку відповідальність із широко розплющеними очима. Це означає готовність добровільно перетворити хаос на придатний для життя лад. Це означає прийняття власної внутрішньої вразливості та усвідомлення того, що скінчився дитячий рай, у якому ви мали слабке уявлення про власну смертність. Це означає готовність свідомо йти на жертви, щоб забезпечити собі гідне існування» [22, 53]. Автор закликає не перекладати відповідальність на інших та шукати винних, а навпаки, раціонально сприймати неминуче. Таким чином, відповідальність означає вибір власного бажаного шляху, втілення своїх ідеалів та жертвування заради чогось важливішого, ніж власне життя. Відповідальність як створює виклики, так і надає можливості. Але уникати її означало б проживати життя під тиском невиконаних обіцянок, провини та жалю.

Отже, внутрішні чинники мають важливий вплив на суб'єктивне благополуччя. Оптимістичний світогляд людини, наявність сенсу, життєстійкість та самоконтроль здатні підвищити його рівень навіть при несприятливих зовнішніх умовах.

Висновки до першого розділу

Суб'єктивне благополуччя – це комплекс когнітивних та афективних оцінок індивідом власного життя. Досвід позитивно забарвлених оцінок варіюється від більш низьких за активністю афектів, таких як спокій або задоволеність, до більш активного прояву емоцій, таких як збудження або захват.

Виділяють два основні підходи до визначення даного феномена. В гедоністичному напрямі основним критерієм суб'єктивного благополуччя є переживання щастя та задоволеності у житті індивіда. Основна ідея евдемоністичного благополуччя будується на тому, що особистісне зростання – головний та необхідний аспект благополуччя, що визначається у повноті самореалізації людини. Гедоністичний підхід зазнає чимало критики, позаяк він розглядає задоволення як самоціль. Натомість, в евдемоністичному підході воно є не результатом, а процесом втілення можливостей особистості.

В межах цих підходів, створили власні моделі благополуччя Е. Дінер, Н. Бредберн, Р. Раян та Е. Десі, К. Ріфф. Окремо розглянута модель А. Вороніної.

Рівень задоволеності собою та життям багато в чому визначає складна система зв'язків людини із зовнішнім світом. На суб'єктивне благополуччя особистості впливає комплекс різноманітних чинників – біологічних, генетичних, соціальних, культурних, політичних та психологічних.

Внутрішні чинники суб'єктивного благополуччя стосуються психологічного світу людини. До нього входять узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Деякі вчені вважають, що стану благополуччя може досягти кожен, незважаючи на зовнішні умови, тому надають внутрішнім чинникам ключове значення. Певні зовнішні невдачі можуть бути компенсовані за рахунок індивідуальних характеристик людини, таких як оптимістичний світогляд, наявність сенсу, життєстійкість та самоконтроль. Кращому функціонуванню оптимістів

сприяє те, що вони завжди бачать світлу сторону речей та сприймають тяжкі життєві обставини як виклик, а не глухий кут. Наявність сенсу надає людині сил аби пережити травмуючі події, а також свободу обирати власне ставлення до життя. Життєстійкість людини робить її є непохитною та витривалою, надає достатньо внутрішніх ресурсів, аби побороти відчай чи втрату сенсу. А самоконтроль є непрямым чинником суб'єктивного благополуччя людини, що впливає на успішність діяльності, досягнення поставлених цілей, міжособистісні стосунки, психологічну адаптацію та здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Загальна характеристика вибірки і методик дослідження

У даній роботі ми прагнемо дослідити зв'язок між загальним рівнем суб'єктивного благополуччя та його внутрішньопсихологічними чинниками, що виступають у вигляді окремих особистісних властивостей та ресурсів. А саме, для цієї роботи ми обрали оптимістичне/песимістичне ставлення до життя, вольовий контроль та життєстійкість. Було використано наступні методики: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Тест диспозиційного оптимізму (LOT-R) в адаптації О. А. Сичева, Опитувальник вольового самоконтролю та Тест життєстійкості Мадді. У дослідженні взяли участь студенти 2-5 років навчання Національного Університету «Києво-Могилянська академія». Розмір вибірки складає 50 осіб, віком від 18 до 22 років. З них 19% чоловіків та 81% жінок.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Scales of Psychological Well-Being – SPWB)

Методика розроблена під керівництвом американської дослідниці Керол Ріфф. Для нашого дослідження була використана російськомовна адаптація Н. Н. Лепешинського, яка містить 84 питання, аналогічно оригінальній версії. Бланк методики являє собою список тверджень, на кожне із яких можна відповісти від 1 («Абсолютно не згоден») до 6 («Абсолютно згоден») [17]. Результати підраховуються за 6 шкалами, які розкривають різні компоненти психологічного благополуччя: позитивні стосунки з оточуючими, автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття. Також визначається загальний рівень благополуччя,

відповідно до якого юнаків можна поділити на тих, для кого характерний низький, середній чи високий рівень вираженості ознаки.

Тест диспозиційного оптимізму (інколи також Тест життєвої орієнтації - Life Orientation Test).

Оригінальна методика була розроблена Ч. Карвером і М. Шейером. Російськомовну адаптацію виконав О. А. Сичев [10]. Складається з 10 тверджень, які респондент має оцінити від «Повністю згоден» до «Не згоден». Вона використовується для діагностики індивідуальних особливостей оптимізму. Методика визначає наскільки для індивіда притаманний оптимізм як загальне очікування гарних подій в майбутньому або ж песимізм як очікування поганих подій. Вона має загальну шкалу диспозиційного оптимізму та дві додаткові шкали «позитивні очікування» та «негативні очікування».

Опитувальник вольового самоконтролю

Авторами є А. Г. Зверков та Е. В. Ейдман. Методика визначає рівень розвитку вольової регуляції індивіда, що представляє собою ступінь контролю власної поведінки в життєвих ситуаціях, свідомий вплив на свої дії, стани, спонукання [21]. Складається з 30 тверджень, на які необхідно дати відповідь «Вірно» чи «Невірно». Має три шкали: індекс вольової регуляції, індекс наполегливості, індекс самовладнання.

Тест життєстійкості Мадді (Hardiness Survey)

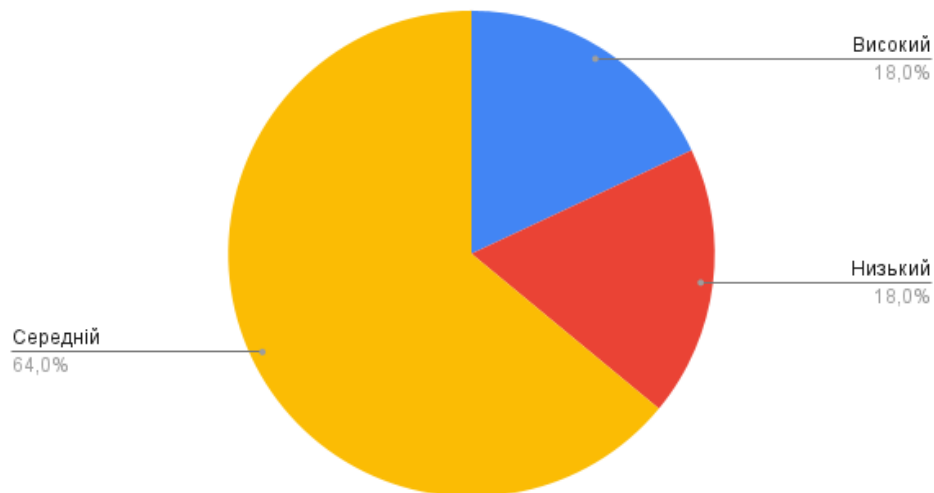
Оригінальна методика розроблена С. Мадді для визначення факторів, що сприяють успішному подоланню стресу та зменшенню внутрішньої напруги. Для дослідження використана скорочена версія в адаптації Є. Н. Осіна та Є.І.

Рассказової [16]. Вона складається з 24 тверджень, відповідно до правдивості яких респондент має обрати відповідь від «Так» до «Ні». Тест має наступні шкали: Життєстійкість, Залученість, Контроль, Прийняття ризику.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

За результатами нашого дослідження, проведеного на вибірці з 50 студентів, можна зробити наступні висновки. Для переважної частини студентства (64%) характерний середній загальний рівень благополуччя, високий та низький в рівній пропорції (по 18%) припадають на залишок опитаних.

Рівень благополуччя



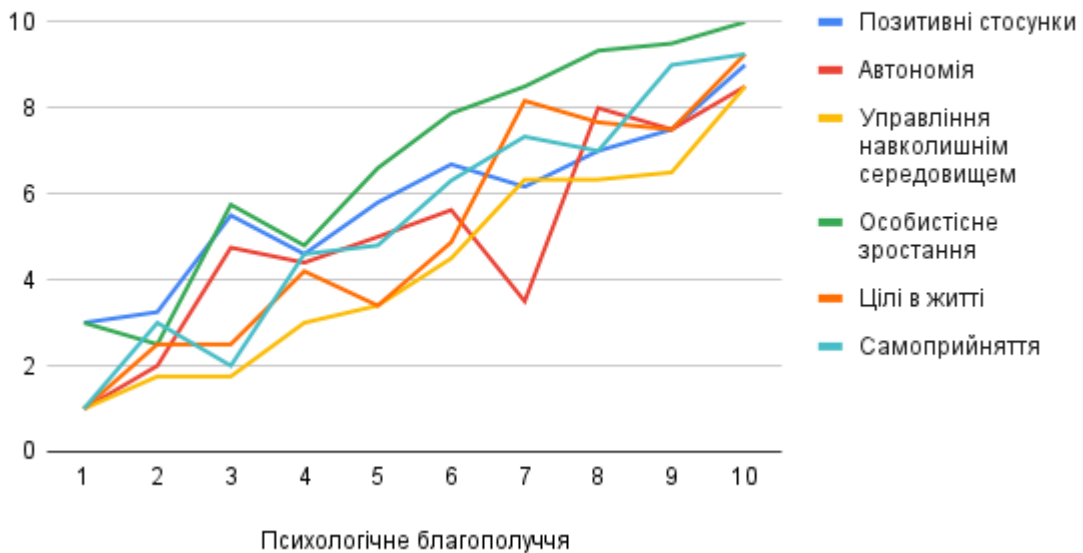
Діаграма 1. Рівень благополуччя

Середньостатистичний показник благополуччя відповідає 5,7 балам з 10 можливих за шкалою. Дані не залежать від віку чи статі. Загалом, такі результати можна вважати доволі втішними, адже психологічно неблагополучними є менше п'ятої частини юнаків та дівчат, в той час як інші вважають себе більшою або меншою мірою задоволеними власним життям.

За окремими шкалами методики визначення психологічного благополуччя К. Ріфф результати різняться. Далі буде наведена діаграма

залежності загального рівня благополуччя студентів від середньостатистичного показника за кожною окремою шкалою. Більш детальні дані відображено в текстовому форматі.

Залежність загального рівня благополуччя від вираженості окремих шкал



Діаграма 2. Залежність загального рівня благополуччя від вираженості окремих шкал

Найвищі середньостатистичні показники в студентів за шкалами «Особистісне зростання» (7,1) та «Позитивні стосунки» (6,1). Відтак, для юнацтва відчуття того, що їх особистість змінюється та трансформується в кращу сторону має ключове значення для досягнення суб'єктивного благополуччя. Лише 8% відмітили, що не бачать таких змін в собі або не вважають їх важливими. Високий рівень особистісного зростання характерний для усіх респондентів, які вважають себе психологічно благополучними. Такі люди безперервно самовдосконалюються та втілюють закладений потенціал. Серед тих осіб, які мають загальний низький рівень благополуччя, 50% зокрема й мають невдоволену потребу в особистісному зростанні. Такі люди знаходяться в стані стагнації, життя здається їм нудним та нецікавим. Проте, низькі бали з

особистісного зростання цілком можуть збільшитися, коли людина змінить ситуацію навколо себе.

Позитивні стосунки з оточуючими людьми займають друге місце у вимірі суб'єктивного благополуччя для юнаків та дівчат. Більше половини (55%) осіб з високим рівнем благополуччя відмічають в собі й наявність теплих контактів з оточенням, здатність до емпатії, вміння знаходити компроміси та бажання піклуватися про інших. На іншому полюсі знаходить незадоволена потреба в спілкуванні, фрустрованість та ізоляція. Такі люди не здатні йти на компроміси, мають труднощі з проявом відвертості та теплоти в стосунках. Цікаво, що серед тих, хто відмічає низький рівень суб'єктивного благополуччя зустрічається як високий, так і низький рівень позитивних стосунків з оточенням. Тим не менш, більш поширеним для цієї частини вибірки є саме низький (55%) рівень вираженості ознаки.

Важливу роль для досягнення стану благополуччя також відіграє ставлення людини до себе. За шкалою «Самоприйняття» студентство демонструє середньостатистичний показник в 5,8 балів. Також, для тих 78% осіб, які мають високі бали з благополуччя, результати супроводжуються й вираженими балами за цією шкалою. Для них характерне позитивне ставлення до себе, прийняття власних сильних сторін і недоліків. Минулий досвід також оцінюється як позитивний. Окремо варто зазначити, що самоприйняття міцно пов'язане з оптимізмом як зі специфічним світоглядом. Очікування того, що життя принесе позитивний та приємний досвід передбачає певне само ставлення. Дана шкала має позитивну кореляцію зі шкалою «Позитивні очікування» методики *Тест диспозиційного оптимізму*, що відповідає коефіцієнту 0,7 за Пірсоном. Такий зв'язок прийнято вважати сильним. Відтак, оптимізм допомагає людині ставитися до себе з прихильністю, а таке ставлення має чималий вплив на загальну задоволеність життям. Як можна було очікувати, для 78% психологічно неблагополучних осіб, навпаки

притаманний низький рівень самоприйняття. Це свідчить про відсутність задоволеності собою, розчарування у минулому. Такі люди хочуть стати кимось іншим, не можуть прийняти свою особистість в її цілісності. Для них загалом характерний песимізм, який підтверджує від'ємна кореляція зі шкалою «Негативні очікування» *Тесту диспозиційного оптимізму*. Коефіцієнт дорівнює -0.5, що означає те, що чим вищі очікування поганих подій в житті, тим нижчий рівень самоприйняття в людини.

Найнижчий середньостатистичний показник у студентства за шкалою «Управління навколишнім середовищем» (4,5). Ця шкала визначає почуття власної компетентності у життєвих справах, управління обставинами та задоволення власних життєвих потреб і цінностей. Абсолютно всі студенти з низьким рівнем благополуччя відмічають в себе відсутність таких компетенцій. Для них характерне відчуття безсилля та неспроможності змінити ситуацію навколо себе. Варто відмітити, що 100% осіб, які вважають себе неблагополучними мають й критично низький індекс вольової саморегуляції, відповідно до методики *Опитувальник вольового самоконтролю*. Можна зробити висновок, що неспроможність мати контроль над життям або ж відсутність віри в те, що індивід дійсно може впливати на хід свого життя, завжди призводять до почуття нещастя, невдоволеності власним життям – тобто низького рівня суб'єктивного благополуччя. На нашу думку, причиною низьких показників студентства за цією шкалою також можуть бути вікові особливості, зокрема соціальна ситуація розвитку. Студенти знаходять посеред процесу емансипації – вони мають відділятися від батьків та родини, встановлювати свою фінансову самостійність, незалежність думки. Для усіх цей процес проходить індивідуально і має різні часові рамки. Ймовірно, можна припустити, що для вибірки середнього віку ієрархія компонентів суб'єктивного благополуччя буде іншою і управління навколишнім середовищем матиме для них більш високі показники в силу більшої кількості життєвого досвіду.

Власне середньостатистичний показник зі шкали «Автономія» є вищим (5,2), ніж з управління навколишнім середовищем. Цікаво, що в дослідженні брали участь студенти 2 – 5 років навчання, але між віком та рівнем автономії кореляції не спостерігається. Знову ж таки, становлення незалежності та її протікання є індивідуальним етапом розвитку особистості. Доволі часто дорослі люди так і не отримують автономії. В опитувальнику К. Ріфф автономія розуміється як незалежність, регулювання поведінки відповідно до власних очікувань. Також це спроможність побороти тиск соціального оточення та оцінка себе за власними мірками. Дані характеристики притаманні для 78% студентів, які мають високий рівень суб'єктивного благополуччя. Що стосується тих осіб, які не вважають себе задоволеними життям, для 55% також характерні хвилювання через оцінки та очікування інших, орієнтація на них під час прийняття рішень. Такі якості відповідають низькому рівню автономії.

Показники за шкалою «Цілі в житті» відповідають тому ж середньостатистичному показнику, що і в попередній описаній шкалі (5,2). Наявність цілей та осмисленість життя характерна для 67% юнаків та дівчат, що вважають себе психологічно благополучними. Такі особи також схильні мати певні переконання, які надають сенс як минулому, так і сьогоденню. Ті люди, що вважають себе незадоволеними життям, натомість, таких переконань не мають. Для 89% з них характерні низькі значення за шкалою, що свідчать про відсутність цілей в житті. Минулий та актуальний досвід не є осмисленими, вони просто існують. Також, є відсутніми важливі життєві переконання, що дозволяють будувати цілі та досягати їх. На нашу думку, на результати може впливати вибір спеціальності студента та заданий нею вектор майбутньої професійної діяльності. Ті, хто відчувають, що зробили невірний вибір та незацікавлені у перспективі певної кар'єри цілком природньо матимуть сумніви, що спричиняють розгубленість та відсутність чітких цілей

в житті. Наявність таких цілей також майже не залежить від віку студентства (коефіцієнт кореляції за Пірсоном низький, 0.2).

Що стосується результатів, отриманих за методикою *Опитувальник вольового самоконтролю*, високорозвинена саморегуляція характерна для 38% студентів. Середній рівень спостерігається у 28% і низький відповідно у 34% юнаків та дівчат (див. діаграму 3). Результати розподілені більш-менш рівномірно. Середньостатистичний показник по вибірці складає 13 балів з 24 можливих. Такий результат є бажаним, адже що стосується саморегуляції, високі результати інколи є контрверсійними, тобто не завжди сприймаються позитивно. Надмірна саморегуляція може свідчити про особистісні проблеми в побудові стосунків з іншими, наявність певних дезадаптаційних паттернів [21].

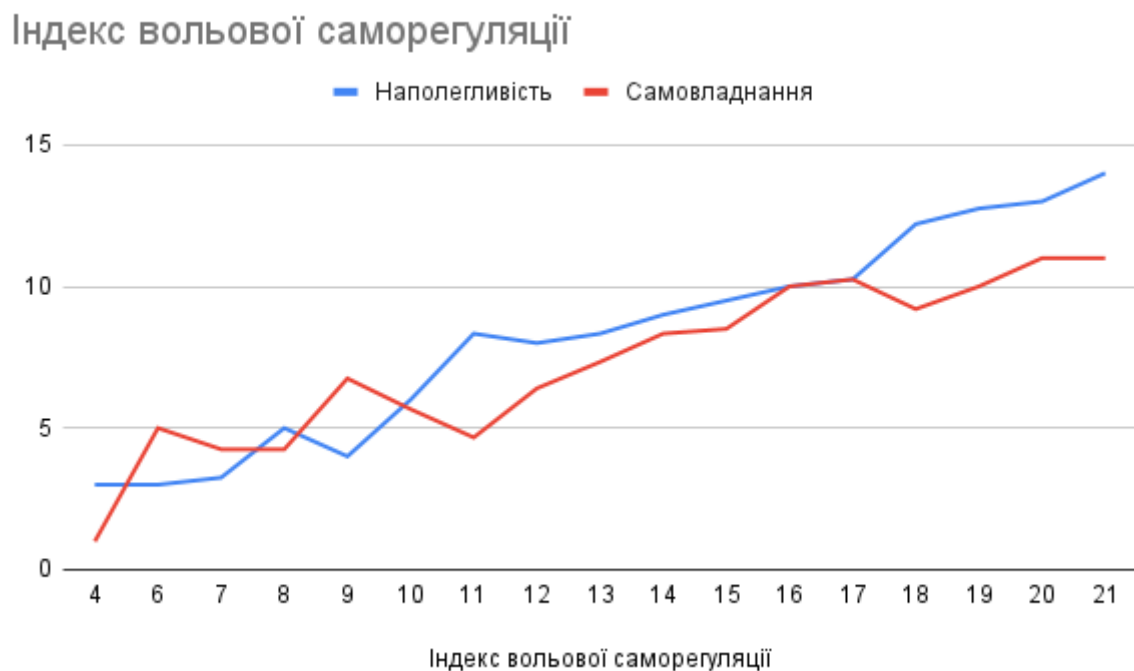


Діаграма 3. Рівень вольової саморегуляції

З іншого боку, здатність до вольової саморегуляції визначає зрілість та самостійність особистості. Високі бали за цією шкалою свідчать про самостійність, незалежність, спокійність та впевненість в собі. Такі люди схильні реалістично дивитися на події, поступово реалізовувати власні наміри відповідно до зусиль. Але варто слідкувати за межею, коли гарні здібності до

самоорганізації та дисциплінованість переходять у відчуття напруги, яке змушує контролювати максимальну долю своєї поведінки, не залишаючи місця для спонтанності. Для тієї третини, що мають низький рівень самоконтролю характерна чутливість, ранимість, невпевненість в собі. Доволі часто імпульсивність поєднується зі зниженою активністю. Також притаманною є невелика здатність до рефлексії. Проте, поганий самоконтроль часто зустрічається в юнацькому віці, тому з часом показники цілком можуть вирости. В іншому ж випадку, низька здатність до самоконтролю є рисою особистості. Інколи її також пов'язують з творчою натурою людини.

В нашому дослідженні саморегуляція складається з двох компонентів – це наполегливість та самовладнання (див. діаграму 4).



Діаграма 4. Індекс вольової саморегуляції

Перший з них визначається як сила намірів людини, її бажання завершувати справи, що були початі. Наполеглива людина активно залучається в діяльність, прагне досягти результатів в ній і надає велике значення поставленим цілям. Вона слідує соціальним нормам. Цій характеристиці відповідають 30% юнаків та дівчат. З іншого полюсу знаходиться невпевненість, імпульсивність та

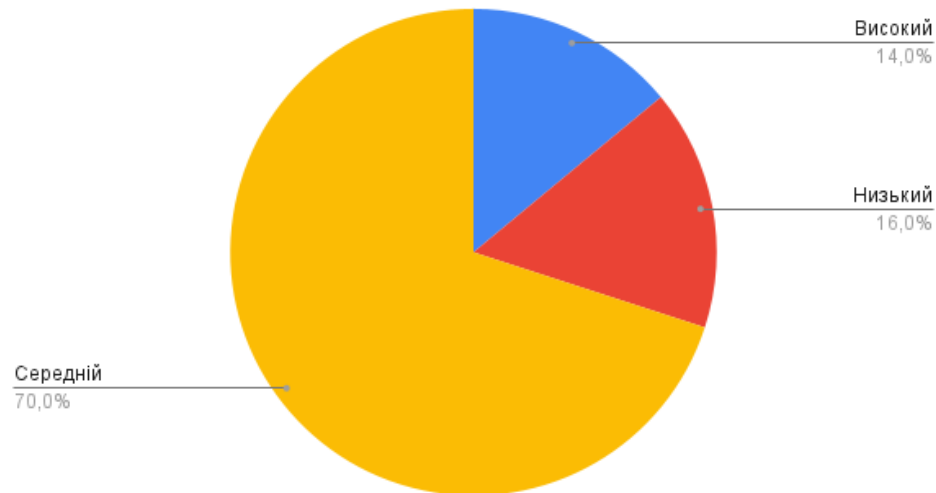
непослідовність дій. При невисокій активності та працездатності, тим не менш, спостерігаються такі позитивні якості як гнучкість та винахідливість. Вищеописані ознаки характерні для 32% студентів. Другий компонент, самовладнання, відповідає довільному контролю емоцій та намірів. Загалом, самовладнання є дещо більше вираженим для студентства. Високий рівень ознаки притаманний для 38% юнаків та дівчат. Це означає, що вони емоційно стійкі та здатні контролювати власну поведінку, спокійні та не бояться невідомого, адже готові до нового. При дуже високих значеннях можлива постійна стурбованість та втомлюваність. Відсутність самовладнання демонструють лише 22% опитаних. Вони імпульсивні, легко ображаються, діють спонтанно.

Комплекс описаних характеристик складає ядро вольової саморегуляції, яка, в свою чергу, має великий вплив на суб'єктивне благополуччя особистості. Чим краще людина може владнати зі своїми діями, думками, намірами, тим вищий рівень її благополуччя. Коефіцієнт кореляції за Пірсоном дорівнює 0.7 і свідчить про високий рівень зв'язку між цими поняттями. Важливо зазначити, що для дослідження використовуються узагальнені значення. Тому цілком можливо, що для вибірки, де всі мають критично високий самоконтроль, результати будуть дещо відрізнятися, адже це може бути ознакою невротичного стану, який негативно впливає на благополуччя. Якщо вести мову про окремі шкали методики, наполегливість має найвищий вплив на управління середовищем та самоприйняття (0.7). Самовладнання загалом має помірний зв'язок з компонентами суб'єктивного благополуччя.

За результатами методики *Тест диспозиційного оптимізму* було виявлено, що серед студентства 14% є оптимістами, 16% песимістами, але для більшості, що складає 70%, притаманні нейтральні показники, що займають проміжну позицію між двома полюсами. Інколи таких людей називають

реалістами, адже вони переважно будують такі очікування, які якнайкраще відповідають дійсності.

Шкала рівня оптимізму



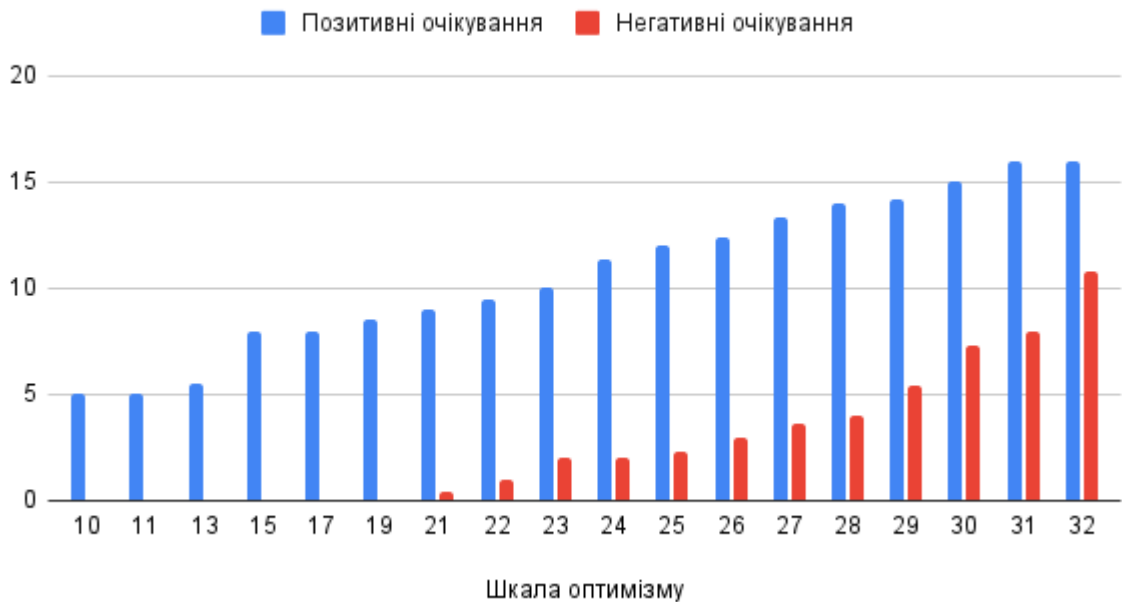
Діаграма 5. Рівень диспозиційного оптимізму

Цікаво, що попри те, що песимісти зовсім трохи відсотково переважають оптимістів, більша частина студентів все ж має позитивні очікування щодо майбутнього (див. діаграму 5). Очікування гарних подій зустрічається більш ніж втричі частіше серед юнаків та дівчат, ніж очікування поганих подій. Середній бал за шкалою «Позитивні очікування» складає 11,5 з максимальних 16, в той час, як за шкалою «Негативні очікування» середній бал відповідає лише позначці в 3,4 з максимальних 16. Тобто студенти можуть не очікувати багато приємних речей від життя, тому й не набирати високі бали з оптимізму. Але вони, в більшості, також не думають, що майбутнє принесе багато болю, невдач чи розчарувань. Для багатьох проміжні результати обумовлені скоріше невеликою вираженістю будь-яких очікувань загалом.

Оптимізм є одним з факторів, що визначають суб'єктивне благополуччя особистості. Вибір життєвої орієнтації здатен змінити те, як людина сприймає події незалежно від того, якими вони є насправді. Чим вищий рівень оптимізму, тим вище й благополуччя особистості. Про це свідчить коефіцієнт кореляції Пірсона між загальними результатами відповідних методик (Шкала

оптимізму та Психологічне благополуччя) 0.7, що каже про сильний зв'язок між двома явищами.

Диспозиційний оптимізм



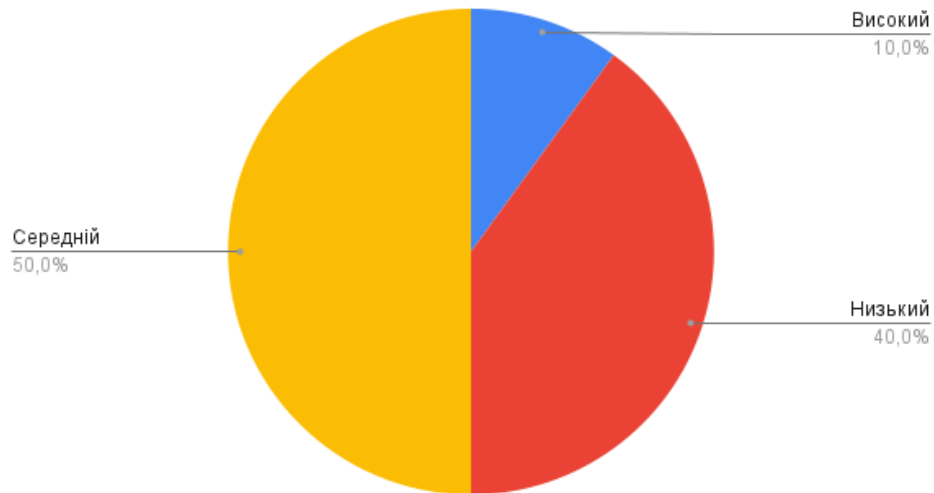
Діаграма 6. Диспозиційний оптимізм

Найбільше оптимізм впливає на такі виміри суб'єктивного благополуччя, як самоприйняття, управління навколишнім середовищем і наявність цілей в житті. Для всіх наведених шкал коефіцієнт кореляції складає 0.7. Оптимісти менш критичні до себе, хоча й знають свої негативні сторони. Орієнтація на позитивні події в майбутньому дозволяє їм більш ефективно ставити цілі в житті та досягати їх. Оптимістичний світогляд також додає компетентності в управлінні середовищем та задоволенні власних потреб.

Що стосується результатів за методикою *Тест життєстійкості Мадді*, високі показники тут зустрічаються рідше, ніж в усіх інших методиках. Дійсно життєстійкими себе можуть назвати лише 10% вибірки, в той час як середній рівень вираженості ознаки спостерігається у половини, а низький відповідно у 40% юнаків та дівчат. Життєстійкість є дуже потужним ресурсом, що вимагає віддачі та наполегливості від індивіда. Вона не зводиться лише до позитивних

очікувань як, наприклад, диспозиційний оптимізм. Життєстійкість є системою уявлень людини про себе, світ та стосунки з ним.

Рівень життєстійкості



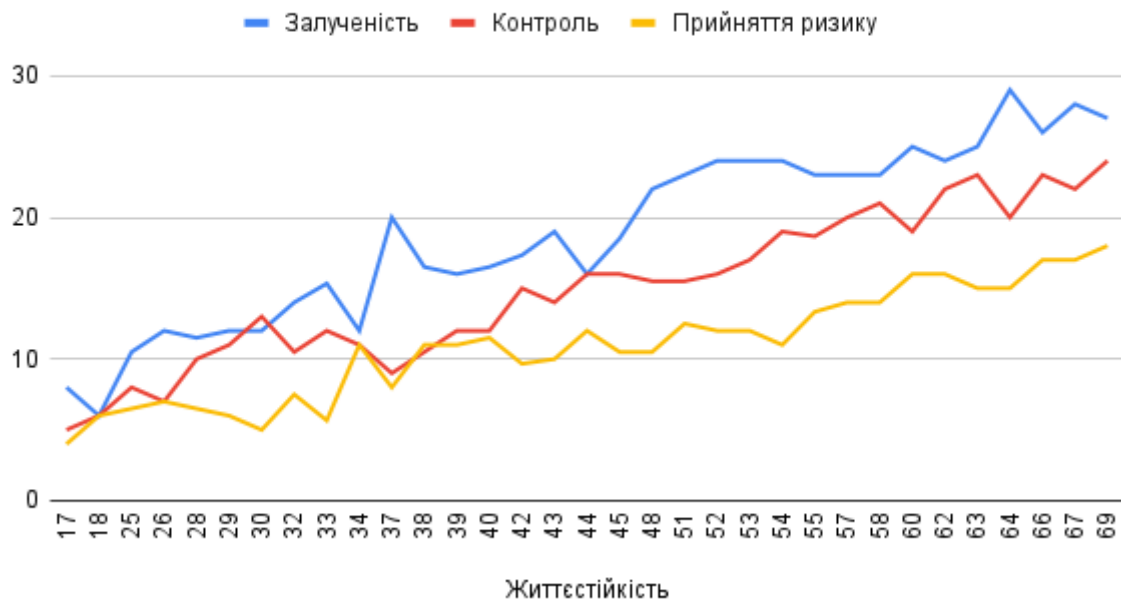
Діаграма 7. Рівень життєстійкості

Її компоненти, що включають залученість, контроль та прийняття ризику, в комплексі дозволяють людині побороти внутрішню напругу, що виникає в стресових ситуаціях. Люди, що є життєстійкими не надають стресовим ситуаціям такої ваги, як люди, яким притаманна тривожність та хвилювання. Життєстійкість зазвичай формується у дитячому та підлітковому віці, тому отримані для студентів результати є відносно стійкими і залишаються з ними у подальшому житті [16].

За шкалою «Залученість» студенти набрали 18 з 30 можливих балів, що є непоганим результатом. Однак високий рівень залученості характерний лише для 4% юнаків та дівчат. Тобто існує певна тенденція, але вищої точки досягають одиниці. Для цих 4% характерні переконання, що залученість в життєві події дозволяє особистості знайти щось цікаве й вартісне для себе. Така позиція сприяє отриманню задоволення від своєї діяльності. Залученість пов'язана з впевненістю в собі та позитивним ставленням до світу. Низький рівень залученості спостерігається у доволі великій кількості студентів, що

складає 42% вибірки. Такі люди часто відчують свою виключеність з власного життя, відкинутість.

Тест життєстійості Мадді



Діаграма 8. Тест життєстійості Мадді

За шкалою «Контроль» студентство набрало 14 балів з 24 можливих. У 12% спостерігається високий рівень контролю. Такі люди переконані, що боротися варто навіть коли результат невідомий і вплив людини обмежений. Прикласти певні зусилля і означає показати, що особа має контроль над своїм життям. Як наслідок – спроможність обирати свій шлях та діяльність. Не бачать в цьому сенсу 40% студентів, яким притаманний низький рівень контролю. В їх уявленні життя часом вибирає шлях саме, а людина є безпомічною і має скоритися зовнішнім силам.

За шкалою «Прийняття ризику» опитані набрали 10 балів з можливих 18. Середньостатистичні показники за усіма трьома шкалами не дуже відрізняються, коливання складає до 5%. Повертаючись до цієї шкали, десята частина вибірки є готовою приймати ризик. Для цих 10 % притаманна висока цінність життєвого досвіду, як позитивного так і негативного, адже він сприяє отриманню корисних знань. Вони готові діяти не маючи точних гарантій на

успіх та випробовувати вдачу. Такі люди не приймають спосіб життя, який бачить головною цінністю простий комфорт та безпеку, та надають перевагу ризику заради отримання більшого. Ризик дозволяє мати активну роль та отримувати знання з досвіду, використовувати їх в процесі життєтворення. Така позиція є відкритою, адже часто ризик є неминучим і краще йти йому на зустріч. З іншого полюсу знаходяться 28 % вибірки. При низькому прийнятті ризику люди схильні прагнути стабільності, комфорту та безпеки навколо себе. Вони не будуть чинити необдуманих дій, а ризиковані ситуації викликати страх та дискомфорт.

Життєстійкість має найвищий вплив на благополуччя особистості серед усіх внутрішніх чинників, які ми розглянули. Коефіцієнт кореляції Пірсона між загальним показником методик *Тест життєстійкості Мадді* і *Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа* складає 0,8 балів, що свідчить про міцний зв'язок. Якщо казати про окремі шкали цих методик, на наявність цілей в житті мають найвищий вплив контроль і залученість (0.8), прийняття ризику (0.7). Також контроль має значний вплив (0.8) на управління навколишнім середовищем, інші дві шкали теж взаємопов'язані з цим аспектом благополуччя (0.7). Контроль відіграє важливу роль й для особистісного зростання (0.7). На самоприйняття всі компоненти впливають в рівній мірі (0.7). Найменше виміри життєстійкості впливають на позитивні стосунки з іншими та автономію.

Далі наведена таблиця з даними кореляційного аналізу між вимірами благополуччя та внутрішньопсихологічними властивостями особистості. На ній можна побачити, що життєстійкість, оптимізм та вольова саморегуляція суттєво впливають на всі шкали психологічного благополуччя, окрім позитивних стосунків та автономії.

Коефіцієнт кореляції за Пірсоном	Позитивні стосунки	Автономія	Управління навколишнім середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття
Оптимізм	0,3	0,2	0,7	0,6	0,7	0,7

Залученість	0,2	0,2	0,7	0,6	0,8	0,7
Контроль	0,3	0,4	0,8	0,7	0,8	0,7
Прийняття ризику	0,4	0,3	0,7	0,6	0,7	0,7
Наполегливість	0,3	0,4	0,7	0,6	0,6	0,7
Самовладнання	0,3	0,3	0,6	0,5	0,4	0,6

Таблиця 1. Кореляційний аналіз

Отже, гіпотеза дослідження була підтверджена і між суб'єктивним благополуччям та життєстійкістю, оптимізмом й вольовим контролем спостерігається висока позитивна кореляція.

Висновки до другого розділу

Вибірка для проведення даного дослідження складається з 50 осіб, які є студентами та студентками Києво-Могилянської академії. Для отримання повнішої картини особливостей впливу внутрішньопсихологічних чинників на суб'єктивне благополуччя юнацтва були опитані студенти віком від 18 до 22 років, 19% з яких були чоловічої статі і 81% відповідно жіночої. Були використані наступні методики: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Тест диспозиційного оптимізму (LOT-R) в адаптації О. А. Сичева, Опитувальник вольового самоконтролю та Тест життєстійкості Мадді.

Переважна частина студентів вважають себе більшою чи меншою мірою благополучними. Таким чином, середній рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається в 64% юнаків та дівчат, в той час як високий і низький рівень розподілений в рівній пропорції, що відповідає 18%. Найбільш розвинутим є такий компонент благополуччя, як особистісне зростання. Високого рівня за цією ознакою досягли всі студенти, які мають високий загальний показник з благополуччя. Друге місце за ним займають позитивні стосунки з оточуючими людьми. Найгірше розвинутим є управління навколишнім середовищем. Всі студенти з низьким рівнем благополуччя відмічають в себе відсутність компетенцій в управлінні життєвими справами. Також в них низькі показники

за методикою визначення вольового самоконтролю. Можна зробити висновок, що неспроможність мати контроль над життям або ж відсутність віри в те, що індивід дійсно може впливати на хід свого життя завжди призводять до почуття нещастя, невдоволеності власним життям.

Серед усіх внутрішніх чинників суб'єктивного благополуччя, які ми розглядали найбільший відсоток студентів набрав високі показники саме з вольової саморегуляції. Розвинений самоконтроль спостерігається у 38%, проте його відсутність чи дуже низька вираженість є у 34% студентів. Тобто результати розподілені доволі рівномірно. Самоконтроль має суттєвий вплив на суб'єктивне благополуччя особистості, що підтверджує коефіцієнт кореляції Пірсона в 0.7 балів. Серед окремих компонентів, наполегливість має більший вплив на благополуччя, ніж самовладнання. Бажання завершувати початі справи має високий зв'язок з самоприйняттям особистості та ефективним управлінням навколишнім середовищем (коефіцієнт кореляції 0.7).

Оптимістами є 14% вибірки, песимістами 16%, але абсолютна більшість, що складає 70% займає проміжну позицію, тобто має середній рівень диспозиційного оптимізму. Тим не менш, очікування гарних подій зустрічається більш ніж втричі частіше серед юнаків та дівчат, ніж очікування поганих подій. Вибір життєвої орієнтації має суттєвий вплив на суб'єктивне благополуччя особистості, коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами методик дорівнює 0.7. Найбільше оптимізм впливає на такі виміри суб'єктивного благополуччя, як самоприйняття, управління навколишнім середовищем і наявність цілей в житті. Оптимісти менш критичні до себе, більш ефективно ставлять цілі в житті та досягають їх, мають компетентність в керуванні середовищем задля задоволення власних потреб.

Життестійкість є важкодоступним ресурсом в порівнянні з іншими двома чинниками суб'єктивного благополуччя. В той самий час, вона має найсуттєвіший вплив на нього. Високі показники мають лише 10% вибірки, а

низькі зустрічають в чотири рази частіше – вони присутні у цілих 40% опитаних. Показники залученості, контролю та прийняття ризику у студентства знаходяться приблизно на однаковому рівні. Їх комплекс дозволяє людині ефективно побороти внутрішню напругу, що виникає в стресових ситуаціях. Також, вони мають суттєвий вплив на управління навколишнім середовищем, цілі в житті та самоприйняття. Коефіцієнт кореляції між шкалами психологічне благополуччя і життєстійкість складає 0.8 балів, тобто є вищим ніж для самоконтролю чи оптимізму.

Отже, гіпотеза підтвердилася і внутрішні чинники дійсно є предикторами суб'єктивного благополуччя. Найбільший взаємозв'язок спостерігається між благополуччям і життєстійкістю. Оптимізм та вольовий контроль також міцно пов'язані з суб'єктивним благополуччям. Вищеназвані чинники в комплексі найбільше впливають на такі окремі виміри благополуччя, як управління навколишнім середовищем, цілі в житті й самоприйняття. Позитивні стосунки з іншими та автономія слабо залежать від них.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОРОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Тренінг з підвищення рівня суб'єктивного благополуччя

Відповідно до результатів проведеного дослідження 18% студентства не відчують 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 суб'єктивне благополуччя впливають і вроджений темперамент, стосунки з іншими людьми та з соціумом в широкому плані, задоволеність базових потреб. Далі у цій роботі ми запропонуємо нескладний тренінг, що має за мету вплинути на внутрішні ресурси людини, її світогляд і ставлення до себе, що сприяє підвищенню рівня благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя особистості має значення, адже воно впливає на здоров'я та навіть тривалість життя. Вчені дослідили непрямі способи того, як це відбувається. Люди, які піклуються про себе схильні мати поведінку, що асоціюється зі здоров'ям – краще слідкувати за раціоном, виконувати фізичні вправи, забезпечувати себе здоровим сном. Також медіаторами між благополуччям і здоров'ям слугують серцево-судинна й імунна системи, спосіб вправлення зі стресом. Життестійкі 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 впливатиме на здоров'я. Переважання позитивних емоцій в житті стабілізує роботу імунної системи, підкріплює поведінку, що направлена на турботу про себе. Таким чином, наприклад, така проста річ, як використання сонцезахисного крему суттєво знижує ризик раку шкіри. Люди, які почують

себе щасливими вибудовують поведінку так, щоб підтримувати власне здоров'я [41].

Відчуття щастя дозволяє людині насолоджуватися взаємодією з іншими людьми, а також бути більш продуктивним під час навчання й роботи. Щасливі люди здатні помічати й цінувати «маленькі радощі», а відтак для того, щоб підтримувати власний позитивний фон не треба прикладати багато зусиль, бо це входить в звичку. Позитивні сторони того, що людина відчуває себе благополучною і щасливою часто здаються очевидними й для простих людей, не тільки науковців. Дійсно, люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя виглядають здоровішими та функціонують ефективніше ніж ті, хто постійно знаходиться в стані стресу, тривожності, злості чи депресії. Відчуття щастя є корисним не тільки для тієї особи, що переживає його в певний момент часу, але й для людей довкола неї [39]. 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.

Тренінг з підвищення рівня суб'єктивного благополуччя

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 юнаків та дівчат 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. Пропозиція кожному розповісти 5 фактів про себе.*
3. *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. [18]

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.

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

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. Самопрезентація. Вправа «Загальна увага»

Мета: актуалізація проблематики завдання, розвиток самосвідомості

Інструкція: ведучий одночасно дає всім учасникам завдання привернути до себе увагу усіх інших членів групи. Часове обмеження – 1 хвилина.

Питання до обговорення:

- Чи вдалося виконати завдання? Як? Якщо не вдалося, то чому?
- Чи була ця ситуація напруженою? Чому?
- Що допомагало і що заважало виконати завдання?

4. 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.

- А (activating event) – активуюча подія;
- В (beliefs) – переконання, інтерпретації, висновки;
- С (consequences) – наслідки, що виявляються в емоціях чи поведінці.

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? [18]

Заняття 3

Тема: осмисленість життя як важливий ресурс для досягнення благополуччя

Мета: актуалізувати відповідальне ставлення до власного життя, визначити цілі

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

Методи і техніки: вправи

1. *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 «Дорога до мети» (Н.О. Леишук, Ж.В.Савич)

Мета: розвиток осмисленості і цілеутворення

Інструкція: учасникам пропонується уявити себе з майбутнього і дати відповідь на питання: Що для мене зараз цікаве і важливе? Які в мене є можливості, вміння, знання? Чим я буду займатися, як проводитиму час? Далі треба символічно відобразити уявлення про себе на листку паперу А4. Після цього учасникам пропонується розмістити свою намальовану мету попереду себе і написати на аркушах А5 кроки, які необхідно втілити для досягнення мети. Коли кроки готові, учасникам пропонують написати на окремих папірцях якості, ресурси, уміння, знання, що необхідні для досягнення мети і наклеїти їх на листки.

Ведучий проводить обговорення, де учасникам ставляють наступні питання: Про що ви думали під час виконання завдання? Які рекомендації ви можете дати самі собі та колегам для виконання плану? [18]

3. Обговорення результатів усіх трьох зустрічей. Що нового учасники дізналися про себе? Чи відчують вони прихильність до себе? Які корисні ресурси вони отримали? Як змінилося їх ставлення до життя?

3.2. Методичні рекомендації

Для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя студентів адміністрації навчальних закладів рекомендується:

- Популяризувати вибіркові дисципліни з психології, зокрема практичні курси, психологію самосвідомості.
- Проводити психологічну просвіту, організовувати відкриті лекції в цікавому для студентства, інтерактивному форматі.

- Проводити тренінги з позитивного мислення, способів ефективного вправління зі стресом.
- Створити умови з вільним доступом до всіх ресурсів необхідних для навчання.
- Заохочувати діяльність студентських організацій, в яких юнаки та дівчата можуть спілкуватися, розвиватися, ділитися досвідом.
- Інтегрувати в навчальний процес регулярні фізичні вправи для підтримання здоров'я.
- Створювати та підтримувати комфортні умови навчання стаціонарно і дистанційно.
- Регулювати кількість тижневого навантаження.

Для підвищення власного рівня суб'єктивного благополуччя студентам рекомендується:

- Аналізувати та рефлексувати життєві події розуміючи, що не всі речі піддаються контролю з боку людини і це є нормальним. Не просто подавляти негативні емоції, бо це підвищить тривогу та стрес, а припрацювати і відпускати їх, користуватися формулою АВС.
- Доводити справи, що були початі до кінця, розвивати саморегуляцію.
- Розділяти учбовий і вільний час, а також, що особливо актуально для дистанційного навчання вдома, виокремити робочу зону і зону для відпочинку.
- Слідкувати за здоровим раціоном, не переїдати та не пропускати прийоми їжі.
- Виконувати щоденні фізичні навантаження, не сидіти в одному положенні більше, ніж 1.5 години та слідкувати за поставою. Гуляти на свіжому повітрі.
- Обмежити спілкування з особами, які завжди мають поганий настрій токсичний вплив на інших. Частіше спілкуватися з приємними для вас людьми, родиною, друзями, одногрупниками.

- Визначити цікаву та приємну діяльність для себе і знаходити час на хобі, адже воно сприяє появі позитивних емоцій. [4]

Висновки до третього розділу

Рівень суб'єктивного благополуччя людини опосередковано впливає на її здоров'я та тривалість життя. Люди, що переживають позитивні емоції та мають оптимістичне ставлення до життя є більш бажаними у соціумі. Також, вони функціонують ефективніше ніж ті, хто схильний до тривожних чи депресивних тенденцій. Деякі з чинників благополуччя не піддаються внутрішньому контролю або є такими, які важко втілити в реальність. Проте, існують внутрішні ресурси, розвиваючи які, ми можемо почувати себе більш щасливими та задоволеними життям. Прикладати зусилля для того, аби підтримувати середній чи високий рівень суб'єктивного благополуччя цілком реально та важливо.

В рамках цієї роботи був розроблений тренінг, що складається з трьох занять, метою яких є актуалізація ресурсів, що допомагають особистості підвищити свій рівень благополуччя та підтримувати його. Тренінг охоплює ознайомлення учасників з теоретичною базу, розвиток позитивного мислення, відпрацювання навички самоконтролю для подолання негативних наслідків стресу та визначення життєвих цілей. Він рекомендований для пізнього юнацького віку, але не має обмежень для використання комплексу вправ для підлітків чи дорослих.

Був наданий комплекс методичних рекомендацій для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя студентів. Він включає блок порад для адміністрації закладу вищої освіти та блок для самих студентів.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. Проаналізовано основні теоретичні підходи до визначення поняття суб'єктивного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя – це комплекс когнітивних та афективних оцінок індивідом власного життя. Виділяють два основні підходи до визначення даного феномена. В гедоністичному напрямі основним критерієм суб'єктивного благополуччя є переживання щастя та задоволеності у житті індивіда. Основна ідея евдемоністичного благополуччя будується на тому, що особистісне зростання – головний та необхідний аспект благополуччя, що визначається у повноті самореалізації людини.
2. Проаналізовано чинники суб'єктивного благополуччя. На нього впливає комплекс різноманітних детермінант – біологічних, генетичних, соціальних, культурних, політичних та психологічних. Їх можна умовно розділити на внутрішні та зовнішні. Обидві групи чинників є важливими для суб'єктивного благополуччя. Теоретично обґрунтовано роль внутрішніх ресурсів особистості. Такі індивідуальні характеристики особистості як оптимістичний світогляд, наявність сенсу, життєстійкість та самоконтроль здатні підвищити його рівень навіть при несприятливих зовнішніх умовах.
3. Досліджено (на вибірці з 50 осіб) вплив окремих внутрішньопсихологічних властивостей особистості на загальний рівень суб'єктивного благополуччя та здійснено кореляційний аналіз результатів дослідження. Використано методики для визначення рівня суб'єктивного благополуччя (Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф) та рівня розвиненості внутрішньопсихологічних ресурсів особистості (Тест диспозиційного

оптимізму (LOT-R) в адаптації О. А. Сичева, Опитувальник вольового самоконтролю та Тест життєстійкості Мадді).

Середній рівень суб'єктивного благополуччя виявлено в 64% юнаків та дівчат, високий в 18% і низький також в 18%. Найбільш розвинутим є такий компонент благополуччя, як особистісне зростання. Друге місце за ним займають позитивні стосунки з оточуючими людьми. Найгірше розвинутим є управління навколишнім середовищем.

Серед внутрішніх чинників суб'єктивного благополуччя, які було розглянуто, найбільший відсоток студентів набрав високі показники з вольової саморегуляції. Розвинений самоконтроль спостерігається у 38%, проте його відсутність чи дуже низька вираженість є у 34% студентів. Самоконтроль має суттєвий вплив на суб'єктивне благополуччя особистості, що підтверджує коефіцієнт кореляції Пірсона 0.7.

Для більшості студентів (70%) притаманний середній рівень диспозиційного оптимізму. Оптимістами є 14%, а песимістами 16% вибірки. Очікування гарних подій зустрічається втричі частіше, ніж очікування поганих подій. Наявна висока (0.7) кореляція між оптимізмом і благополуччям.

Життєстійкість є важкодоступним ресурсом в порівнянні з іншими двома чинниками суб'єктивного благополуччя. В той самий час, вона має найсуттєвіший вплив на нього. Високі показники мають лише 10% вибірки, а низькі зустрічають в чотири рази частіше – вони присутні у цілих 40% опитаних. Коефіцієнт кореляції між благополуччям і життєстійкістю складає 0.8 балів, тобто є вищим ніж для самоконтролю чи оптимізму.

Підтверджено гіпотезу дослідження. Такі внутрішньопсихологічні ресурси та властивості особистості, як оптимістичний світогляд, життєстійкість та самоконтроль є предикторами суб'єктивного благополуччя. Найбільш суттєвий взаємозв'язок виявлено між благополуччям і життєстійкістю.

Оптимізм та вольовий контроль також міцно пов'язані з суб'єктивним благополуччям. Вищеназвані чинники в комплексі найбільше впливають на такі окремі виміри благополуччя, як управління навколишнім середовищем, цілі в житті й самоприйняття. Натомість, позитивні стосунки з іншими та автономія слабо залежать від них.

4. Розроблено програму тренінгу для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. Запропоновано тренінг, що складається з трьох занять, метою яких є актуалізація ресурсів, що допомагають особистості підвищити свій рівень благополуччя та підтримувати його. Комплекс занять охоплює ознайомлення учасників з теоретичною базою, розвиток позитивного мислення, відпрацювання навички самоконтролю для подолання негативних наслідків стресу та визначення життєвих цілей. Надано комплекс методичних рекомендації для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя студентів. Він включає блок порад для адміністрації закладу вищої освіти та блок для самих студентів.

Дослідження внутрішньопсихологічних чинників суб'єктивного благополуччя студентської молоді має перспективи подальшої розробки. Зокрема, буде цікавим дослідити вікову динаміку вираженості різних компонентів суб'єктивного благополуччя у віці середньої та пізньої дорослості та чинників, що найбільше впливають на задоволеність життям. Ми можемо зробити припущення, що показники з автономії та управління навколишнім середовищем будуть суттєво вищими, ніж для юнацтва. Можна провести порівняльний аналіз між представниками цих вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арістотель. Добірка статей з українських академічних енциклопедій та словників [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://litopys.org.ua/rizne/aristotle.htm>.
2. Афанасьєва Л. В. Феномен щастя в контексті філософського дискурсу /Л. В. Афанасьєва, Р. І. Олексенко// Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії. – 2019. – №. 22. – С. 16-22
3. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия / Ю.В. Бессонова //Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – С. 30 – 35.
4. Бородовицына Т. О. Психологическое благополучие студентов в условиях дистанционного обучения / Т. О. Бородовицына. // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – 2020. – №12.
5. Водопьянова Н. Е. Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни / Н. Е. Водопьянова // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – С. 148–155.
6. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / А. В. Воронина. – Томск, 2002. – 24 с.
7. Выготский Л.С. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Прimitив. Ребенок. / Л.С. Выготский, А.Р. Лурия – М. : Педагогика-Пресс, 1993. – 224 с

8. Гедонізм Епікура: основи та етика [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.warbletoncouncil.org/hedonismo-epicuro-12353>.
9. Гордеева Т. О. Оптимистический атрибутивный стиль и диспозиционный оптимизм: эмпирическая проверка сходства и различия двух конструкторов / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2017. – №14.
10. Гордеева Т. О. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин. // Психологическая диагностика. – 2010. – №2. – С. 36–64.
11. Івасенко М. Г. ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ / М. Г. Івасенко // Актуальні питання сучасної психології : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених / М. Г. Івасенко. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – С. 251 – 254.
12. Каргіна Н. В. ГЕДОНІСТИЧНЕ ТА ЕВДЕМОНІСТИЧНЕ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ПЕРЕВАГИ Й НЕДОЛІКИ / Н. В. Каргіна. // ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ. – 2017. – №1413. – С. 27.
13. Каргіна, Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / Наталья Вікторівна Каргіна; наук. кер. М. Й. Казанжи; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2018. – 269 с.
14. Кисельов С. О. Евдемонізм // Енциклопедія Сучасної України: електронна версія [веб-сайт] / гол. редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ:

- Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. URL:
http://esu.com.ua/search_articles.php?id=18577
15. Куликов Л. В. Психология настроения / Л. В. Куликов. – СПб: Петерб. Гос. Унта., 1997.
 16. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.
 17. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский. // Психологический журнал. – 2007. – №3.
 18. Лисянська Т. М. Розвиток позитивного мислення в ранньому юнацькому віці / Т. М. Лисянська, Г. С. Уліцька // Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги: навчально-методичний посібник / За ред. проф. Л.В. Долинської, проф. О.В. Темрук. – К: Каравела, 2018. – С. 560.
 19. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова. // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – №6.
 20. Маслоу, Абрахам Гарольд, Мотивация и личность / Абрахам Г. Маслоу ; [пер. с англ. Татлыбаевой А. М. ; вступ. ст. Акулиной Н. Н.]. - Санкт-Петербург : Евразия, 1999. - 479 с. - Пер. з англ.
 21. Пашукова Т. И. Психологические исследования / Т. И. Пашукова, А. И. Допира, Г. В. Дьяконов. – М: ИПП, 1996.
 22. Пітерсон, Джордан, 12 правил життя : як перемогти хаос / Джордан Пітерсон ; пер. з англ. Дмитро Кожедуб. - Київ : Наш формат, 2019. – 319 с.
 23. Поліванова О. Є. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» / О. Є. Поліванова, О. В.

- Гуляєва. // Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія. – 2015. – №1150.
- 24.Поліщук Т. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя особистості / Т. Поліщук. // Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал. – 2018. – №11. – С. 236–243.
- 25.Посохова С. Т. Оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл / Т. Посохова. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2009. – №1.
- 26.Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия : теория, современная практика и применение / К. Роджес. - М. : Апрель Пресс : 2002. Эксмо-Пресс, - 506 с.
- 27.Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием / [Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Д. Д. Сучков та ін.]. // Культурно-историческая психология. – 2016. – №12. – С. 46–58.
- 28.Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л. З. Сердюк. // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. – 2017. – №5. – С. 124–133.
- 29.Франкл, Виктор Эмиль. Человек в поисках смысла : пер. с англ. и нем. / В. Франкл ; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева ; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. - Москва : Прогресс, 1990. - 366, [1] с. - Містить покажчик.
- 30.Ціборовський О. М. Здоров'я // Енциклопедія Сучасної України: електронна версія [веб-сайт] / гол. редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ:

Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. URL:
http://esu.com.ua/search_articles.php?id=16749

31. Юнг К. Г. Отношения между «Я» и бессознательным // Юнг. К. Г. Очерки по аналитической психологии. — Мн., 2003. — С. 200
32. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. // Наука і освіта. — 2014. — №12. — С. 216–220.
33. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being / Norman M. Bradburn // Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. — 320 p.
34. Bradburn N. M. Reports on happiness: A pilot study of behavior related to mental health / N. M. Bradburn, D. Caplovitz. — Chicago: Aldine Publishing Company, 1965. — (No. 3).
35. Bradburn N. M. The affect balance scale: Subjective approaches / Bradburn. // Global handbook of quality of life. — 2015. — №3. — С. 269–279.
36. Csikszentmihalyi M. If we are so rich, why aren't we happy? / Csikszentmihalyi. // American psychologist. — 1999. — №54. — С. 821.
37. Deci E. L. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination / E. L. Deci, R. M. Ryan, M. Gagnei, D. R. Leone, J. Usunov, B. P. Kornazheva // Personality and Social Psychology Bulletin. — 2001. — P. 930–942.)
38. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / Ed Diener // Journal of Personality and Social Psychology. — 1995. — Vol 68 (4) — P. 653–663.
39. Diener E. Happiness: The science of subjective well-being. [Електронний ресурс] / Diener // Noba textbook series: Psychology. Champaign, IL:

DEF publishers.. – 2016. – Режим доступу до ресурсу:

<https://doi.org/https://doi.org/nobaproject.com>.

40. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction / E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas. // In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford and New York : Oxford University Press. – 2002.
41. If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research / E. Diener, S. D. Pressman, J. Hunter, D. Delgadillo-Chase. // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. – 2017. – №9. – С. 133–167.
42. Lent R. W. Toward a unifying theoretical and practical perspective on wellbeing and psychosocial adjustment / R. W. Lent // *Journal of Counseling Psychology*. – 2004. – № 51 (4). – P. 482–509.
43. Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions / [R. Hernandez, S. M. Bassett, S. W. Boughton та ін.]. // *Emotion Review*. – 2018. – №10. – С. 18–29.
44. Rothbaum F. Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control / F. Rothbaum, J. R. Weisz, S. S. Snyder. // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1982. – №42. – С. 5 – 37.
45. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / Ryff. // *Journal of personality and social psychology*. – 1989. – №57. – С. 1069.
46. Ryff C. D. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being / C. D. Ryff, B. H. Singer. // *Journal of happiness studies*. – 2008. – №9. – С. 13–39.
47. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C. L. M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69. – No 4. – P. 719-727.

48. Stocks A. Locus of control and subjective well-being—a cross-cultural study / A. Stocks, K. A. April, N. Lynton. // Problems and perspectives in management 10. – 2012. – №1. – С. 17–25.
49. Veenhoven R. Quality-of-Life and Happiness: not quite the same [Электронный ресурс] / Veenhoven. – 2001. – Режим доступа до ресурсу: <http://hdl.handle.net/1765/8753>.
50. Verduyn P. Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination / P. Verduyn, S. Lavrijsen. // Motivation and Emotion. – 2015. – №39. – С. 119–127.
51. Watson D. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales / D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen // Journal of Personality and Social Psychology. – 1988. – № 54 (6). – P. 1063–1070.
52. WHAT IS EUDAIMONIA FOR ARISTOTLE? [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <https://bethcherryman.com/essays/what-is-eudaimonia-for-aristotle/>.
53. Wong P. Assessing Jordan B. Peterson’s contribution to the psychology of wellbeing: A book review of 12 Rules for Life / P. T. P. Wong. // International Journal of Wellbeing. – 2019. – №9. – С. 83–102.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Таблиця результатів дослідження за методиками «Опитувальник вольового самоконтролю» та «Тест диспозиційного оптимізму».

Вік	Стать	Опросник волевого самоконтроля			Тест диспозицион- ного оптимизма		
		Индекс волевой саморегуляц ии	Настойчивость	Самообладание	Шкала оптимизма	Позитивные ожидания	Негативные ожидания
22	Жінка	6	3	5	10	5	11
20	Жінка	11	7	6	21	8	3
21	Жінка	17	11	11	29	14	1
21	Жінка	14	9	7	26	12	2
19	Жінка	15	9	9	29	14	1
20	Жінка	10	8	4	19	10	7
20	Жінка	4	3	1	17	9	8
20	Жінка	18	11	10	32	16	0
21	Чоловік	9	4	6	13	8	11
20	Жінка	20	12	12	30	15	1
20	Жінка	12	7	8	29	13	0
20	Жінка	16	10	10	30	14	0
20	Жінка	18	13	9	29	13	0
20	Жінка	17	9	11	22	10	4
20	Жінка	9	4	7	15	9	10
20	Жінка	14	8	9	13	8	11
21	Чоловік	17	10	9	24	11	3
18	Жінка	7	2	6	17	5	4
19	Жінка	18	12	8	28	14	2
21	Чоловік	18	14	9	25	9	0
22	Чоловік	17	11	10	22	14	8
21	Жінка	19	13	10	32	16	0
20	Жінка	15	10	8	26	12	2
21	Жінка	7	3	4	24	8	0
18	Жінка	8	5	5	30	14	0
20	Жінка	13	8	8	26	13	3

18	Жінка	13	9	8	31	15	0
21	Жінка	8	7	3	25	12	3
19	Жінка	12	6	6	26	16	6
18	Жінка	9	4	7	21	9	4
21	Жінка	10	6	6	17	5	4
22	Чоловік	12	9	5	23	9	2
20	Жінка	12	11	6	31	15	0
20	Жінка	20	14	10	27	16	5
19	Жінка	14	10	9	32	16	0
19	Жінка	12	7	7	29	15	2
19	Чоловік	18	11	10	17	9	8
19	Жінка	8	5	3	11	6	11
19	Жінка	7	3	4	21	11	6
20	Жінка	11	10	2	21	8	3
20	Чоловік	19	11	11	27	12	1
20	Жінка	11	8	6	21	12	7
20	Чоловік	10	4	7	23	10	3
21	Чоловік	9	4	7	19	9	6
19	Жінка	19	12	10	26	12	2
21	Жінка	7	5	3	25	12	3
21	Жінка	19	15	9	32	16	0
19	Жінка	21	14	11	32	16	0
21	Жінка	13	8	6	27	13	2
20	Жінка	8	3	6	24	8	0
	Середнє значення:		8,24	7,28		11,52	3,4

Додаток 2. Таблиця результатів дослідження за методикою «Тест життєстійкості Мадді».

Вік	Стать	Тест життєстійкості Мадді			
		Життєстійкість	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
22	Жінка	18	8	6	4
20	Жінка	38	16	10	12
21	Жінка	42	17	15	10
21	Жінка	54	24	19	11
19	Жінка	52	24	16	12
20	Жінка	30	12	13	5
20	Жінка	34	12	11	11
20	Жінка	58	23	21	14
21	Чоловік	32	16	9	7
20	Жінка	62	24	22	16
20	Жінка	51	23	16	12
20	Жінка	55	21	22	12
20	Жінка	48	18	16	14
20	Жінка	53	26	17	10
20	Жінка	25	14	8	3
20	Жінка	45	19	17	9
21	Чоловік	45	18	15	12
18	Жінка	28	13	8	7
19	Жінка	53	22	17	14
21	Чоловік	57	23	20	14
22	Чоловік	33	16	12	5
21	Жінка	63	25	23	15
20	Жінка	32	12	12	8
21	Жінка	17	8	5	4
18	Жінка	40	17	12	11
20	Жінка	55	25	17	13
18	Жінка	43	19	14	10
21	Жінка	39	16	12	11
19	Жінка	25	7	8	10
18	Жінка	18	4	6	8
21	Жінка	29	12	11	6

22	Чоловік	40	16	12	12
20	Жінка	67	28	22	17
20	Жінка	55	23	17	15
19	Жінка	64	29	20	15
19	Жінка	28	10	12	6
19	Чоловік	42	18	15	9
19	Жінка	18	6	6	6
19	Жінка	33	14	13	6
20	Жінка	33	16	11	6
20	Чоловік	66	26	23	17
20	Жінка	44	16	16	12
20	Чоловік	42	17	15	10
21	Чоловік	37	20	9	8
19	Жінка	51	23	15	13
21	Жінка	38	17	11	10
21	Жінка	69	27	24	18
19	Жінка	60	25	19	16
21	Жінка	48	26	15	7
20	Жінка	26	12	7	7
	Середнє значення:		18,06	14,24	10,4

Додаток 3. Таблиця результатів дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф».

Вік	Стать	Шкала психологического благополучия Рифф						
		Психологическое благополучие	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личност. рост	Цели в жизни	Само-принятие
22	Жінка	1	3	1	1	3	1	1
20	Жінка	6	6	1	6	8	5	6
21	Жінка	6	5	3	6	6	6	9
21	Жінка	7	7	6	6	7	7	7
19	Жінка	6	3	3	5	9	6	7
20	Жінка	4	4	5	4	5	4	3
20	Жінка	4	5	5	2	4	4	5
20	Жінка	8	7	8	6	9	7	8
21	Чоловік	5	9	6	2	7	1	5
20	Жінка	9	8	6	7	10	8	10
20	Жінка	7	7	3	6	9	10	8
20	Жінка	9	7	9	6	9	7	8
20	Жінка	8	7	8	6	10	8	6
20	Жінка	6	7	4	5	6	6	6
20	Жінка	3	3	4	3	5	2	4
20	Жінка	5	5	6	3	7	5	5
21	Чоловік	5	3	7	4	7	3	4
18	Жінка	3	8	6	1	5	2	1
19	Жінка	5	6	5	4	6	3	4
21	Чоловік	8	7	8	7	9	8	7
22	Чоловік	6	5	8	7	6	4	5
21	Жінка	7	2	4	7	9	8	8
20	Жінка	6	8	8	1	9	2	5
21	Жінка	4	4	4	4	5	5	3

18	Жінка	7	8	3	5	9	7	6
20	Жінка	6	6	9	3	9	6	6
18	Жінка	6	9	1	5	9	6	8
21	Жінка	6	6	5	6	6	6	4
19	Жінка	6	8	10	2	10	1	8
18	Жінка	2	8	1	1	1	2	1
21	Жінка	2	1	4	2	4	3	3
22	Чоловік	6	9	4	2	9	5	6
20	Жінка	7	5	4	7	8	10	8
20	Жінка	6	8	5	6	7	5	6
19	Жінка	10	9	6	9	10	10	9
19	Жінка	6	6	8	4	8	5	7
19	Чоловік	6	8	7	4	9	5	7
19	Жінка	3	6	7	1	6	2	1
19	Жінка	3	5	2	2	7	4	2
20	Жінка	4	4	5	2	5	3	6
20	Чоловік	10	8	9	8	10	7	9
20	Жінка	6	6	6	5	8	5	6
20	Чоловік	4	6	3	3	5	5	6
21	Чоловік	2	1	1	3	2	3	5
19	Жінка	7	8	1	7	9	7	7
21	Жінка	5	6	1	4	6	5	6
21	Жінка	10	9	10	8	10	10	10
19	Жінка	10	10	9	9	10	10	9
21	Жінка	6	7	8	5	7	5	5
20	Жінка	2	3	2	1	3	2	3
	Середнє значення:		6,12	5,18	4,46	7,14	5,22	5,78