

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**  
**Факультет психології**  
**Кафедра загальної психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**  
**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**  
**ОСОБИСТОСТІ»**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу,  
заочної форми навчання  
ОС «Бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія»  
**Плоскіної Яни Леонідівни**

---

Науковий керівник:  
кандидат медичних наук,  
доцент кафедри загальної психології  
**Зеленько Олександр Анатолійович**

---

**Київ – 2022**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 .....	7
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ .....	7
1.1. Основні теоретичні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психології.....	7
1.2. Поняття, структура, механізми та функції суб'єктивного благополуччя.....	10
1.3. Детермінанти суб'єктивного благополуччя.....	13
Висновки до 1 розділу.....	16
РОЗДІЛ 2 .....	17
МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ОПИС ВИБІРКИ ТА ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ .....	17
2.1. Процедура дослідження і опис вибірки.....	17
2.2. Методи дослідження .....	19
2.3. Результати дослідження та їх обговорення.....	22
Висновки до 2 розділу.....	30
РОЗДІЛ 3 .....	31
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ .....	31
3.1. Тренінгова програма з покращення суб'єктивного благополуччя особистості.....	31
3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми з покращення суб'єктивного благополуччя особистості.....	37
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	50
ДОДАТКИ.....	54
ДОДАТОК А .....	54
ДОДАТОК Б.....	57
ДОДАТОК В .....	58

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Актуальність даної кваліфікаційної роботи обумовлена важливістю розуміння суб'єктивного благополуччя і його чинників впливу на життєдіяльність людини. З підвищенням рівня життя необхідно підвищувати і психологічне благополуччя для більш ефективної взаємодії індивіда з суспільством і самим собою. Актуальність суб'єктивного благополуччя в сучасному світі і суспільстві полягає у зв'язку з ростом можливостей і свободи самовизначення особистості. Крім того, важливо зрозуміти, наскільки людина в прагненні до свого щастя готова враховувати інтереси інших людей, бути терплячою і толерантною до них. На якому рівні особиста відповідальність індивіда має вплив, зв'язок і взаємодіє з відчуттям та станом суб'єктивного благополуччя особистості. Поняття асертивності можна представити у вигляді складної сформованої системи взаємин особистості зі світом, що складається з безлічі пов'язаних між собою компонентів, формування яких обумовлено різними факторами і умовами. Це певна особистісна філософія, яка сприяє благополуччю особистості в цілому.

У сучасному світі все більше уваги приділяється вивченню особистості у всій унікальності її внутрішнього світу, а перед вченими-психологами все частіше постає питання про підтримку психологічного здоров'я людини. Варто сказати, що психологічне здоров'я частково знаходить відображення в суб'єктивному благополуччя особистості, тому відносний рівень комфорту, що сприяє реалізації індивідом своїх цілей і повсякденних завдань. У свою чергу, сформовані соціально-психологічні утворення у вигляді переконань, цінностей і установок також сприяють гармонійному функціонуванню особистості як на одинці з собою, так і в просторі соціальної взаємодії. Розглядаючи ціннісно-смыслову сферу особистості як регулятор поведінки індивіда, вона виступає і формує ланку уявлень про «хороше» чи «погане» життя. Залежно від наявності тих чи інших компонентів в реальній життєдіяльності індивіда і співвіднесенні

їх з ціннісно-смісловію сферою формується і загальне уявлення про якість життя і переживання суб'єктивного благополуччя.

Проблема суб'єктивного благополуччя активно вивчалася наступними дослідниками: Н. К. Бахарева, А. В. Вороніна, Ю. Б. Дубовик, О. А. Єлісеєва, Р. М. Шаміонов, Е. Е. Бочарова, І. А. Джідарьян, Л. В. Куликов, М. В. Соколова та іншими. Серед зарубіжних дослідників великий внесок у вивчення суб'єктивного благополуччя внесли: М. Аргайл, Р. Емонс, М. Селигман, Е. Дінер з колегами (Diener, Sandvik, Pavot, Fujita), і інші дослідники. Ідеї про наявність взаємозв'язку толерантності і суб'єктивного благополуччя висувалися Л. С. Доценко, В. Франклом, К. Муздибаєвим, К. А. Абульхановой-Славською, Б.Г. Ананьєвим, С. Л. Рубінштейном, Н. К. Бахаревою та іншими, але це питання ще мало вивчене.

**Об'єкт дослідження:** психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок рівня суб'єктивного благополуччя, толерантності та асертивності.

**Мета дослідження** полягає у розкритті психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості, та виокремленні зв'язку та взаємодії суб'єктивного благополуччя особистості, толерантності індивіда та асертивності людини.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання:**

1. Дослідити наукову літературу по темі «Суб'єктивне благополуччя особистості» та ціннісно-сміслову сферу особистості;
2. Провести теоретико-методологічний аналіз та дослідити психологічні підходи до визначення понять «Суб'єктивне благополуччя особистості», «Толерантність» і «Асертивність»;

3. Дослідити наявний досвід досліджень корелятив суб'єктивного благополуччя;

4. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості;

5. Проінтерпретувати взаємозв'язок і різницю відмінностей корелятив суб'єктивного благополуччя особистості.

**Методи дослідження.** У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- Теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно суб'єктивного благополуччя особистості та його психологічних чинників.
- Емпіричні, зокрема методики діагностики:

1. Опитувальник діагностики суб'єктивного благополуччя особистості (Р. М. Шаміонов, Т. В. Бєскова);

2. Тест на асертивність (А. А. Карелін);

3. Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Є. Хухлаєв, Л. А. Шайгерова).

- Математично-статистичні: знаходження середніх величин, кореляційний аналіз, за допомогою Критерія узгодження Пірсона.

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні взяло участь 30 осіб. З них 15 чоловіків та 15 жінок, віком від 18 до 52 років.

Практичне значення отриманих результатів дослідження обумовлене тим, що необхідне чітке розуміння феномену впливу психологічних факторів суб'єктивного благополуччя особистості для більш ефективного функціонування особистості в соціумі.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою, що збалансована за основними соціально-демографічними характеристиками і є достатньою для статистичного аналізу; сполученням кількісного і якісного аналізів отриманих результатів; використанням

коректно дібраного блоку методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

**Структура роботи.** Дослідження складається із вступу, трьох розділів із висновками до кожного із них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 48 найменувань (із них 6 іноземною мовою). Основний обсяг роботи викладено на 45 сторінках. Робота містить 10 таблиць та 3 додатки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Основні теоретичні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психології

Незважаючи на те, що протягом останніх кількох десятиліть активно розробляються проблеми, пов'язані з вивченням благополуччя, досі не існує загальноприйнятого підходу у використанні цього терміну, у розумінні його структури, властивостей, функцій тощо. Ця проблема представлена не тільки у вітчизняному розумінні цього терміну, а й неодноразово піднімається в зарубіжних джерелах: «Благополуччя простіше уявити як концепт, ніж спробувати дати йому визначення» [8, с. 153].

«Благополуччя людини – неоднозначний концепт. У нього немає універсального загальноприйнятого визначення, але при цьому існує безліч, найчастіше конкуруючих інтерпретацій» [18, с. 23].

«Немає загальноприйнятого визначення терміну «благополуччя». Благополуччя часто використовується нарівні з іншими термінами, такими як «щастя», «процвітання», «насолода хорошим життям» та «задоволеність життям», але вони мають зовсім різний підтекст» [17, с. 95].

При цьому багато з наведених вище термінів часто мають позитивну кореляцію. Відповідно до «Посібника з вимірювання суб'єктивного благополуччя», опублікованого Організацією економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР), необхідно розрізняти термін «суб'єктивне благополуччя» і ширший термін «благополуччя», який включає як суб'єктивний компонент, так і об'єктивні фактори, такі як дохід, житло, навколишнє середовище, благополуччя, освіта і т.д. [48].

Об'єктивні показники можуть впливати на суб'єктивне переживання благополуччя, проте вони не можуть врахувати людського сприйняття, яке має фундаментальне значення для розуміння благополуччя індивіда.

У зв'язку з цим, для психологів найбільший інтерес має саме суб'єктивні показники благополуччя, а не об'єктивні зовнішні чинники. Понад це, на думку деяких авторів, добробут вважається сам собою суб'єктивним у зв'язку з тим, що люди самостійно оцінюють ступінь благополуччя.

При дослідженні суб'єктивного благополуччя можуть зустрічатися питання про об'єктивні чинники, проте «ці питання робить суб'єктивними той факт, що вони націлені на оцінку респондентами своїх почуттів щодо цих факторів, а не на отримання фактичної інформації». Крім того, згідно з численними дослідженнями, присвяченими вивченню впливу об'єктивних факторів на суб'єктивне благополуччя, цей вплив не завжди очевидний, і існує ймовірність зворотної причинності [42, с. 98].

Багато дослідників як робоче визначення терміну «Суб'єктивне благополуччя» (Subjective Well Being – SWB) використовують визначення, запропоноване Едом Дінером, на думку якого SWB розуміється як переживання позитивних емоцій, низький рівень неприємних емоцій і високий рівень задоволеності життям. Як наслідок, розуміння благополуччя у зарубіжній психології в рамках такого підходу дає підстави для його розуміння як «гедонії» [39, с. 13].

Суб'єктивне благополуччя, що оцінюється подібним чином, часто використовується багатьма зарубіжними авторами як синонім щастя. Таке розуміння спирається на очевидно безперечну тезу про те, що бути щасливим є однією з найголовніших, якщо не найважливішою метою людського буття. Згідно з деякими зарубіжними дослідженнями, щасливі люди товариські, альтруїстичні, активні, подобаються собі, а також відчувають симпатію до інших людей.

Такі люди мають міцніше тіло і сильну імунну систему, мають більш розвинені навички вирішення конфліктних ситуацій, мають нижчі показники дистресу і менше симптомів психічних розладів. Задоволеність життям один із ключових критеріїв життєздатності людини; позитивні емоції сприяють про-

цесу адаптації до стресових ситуацій, підтримці стійкого психосоматичного благополуччя.

Хоча позитивні емоції та оптимізм мають зазвичай сприятливий вплив на життя індивіда загалом і окремі її сфери, екстремально високі рівні щастя можуть мати негативний вплив. Легке невдоволення поточними життєвими обставинами може стати мотивацією задля досягнення великих результатів, наприклад, заробити більше грошей, здобути вищий рівень освіти тощо. Люди, які повністю задоволені поточною ситуацією, з меншою ймовірністю захочуть підвищити свою кваліфікацію або змінити роботу на більш оплачувану.

І це підводить нас до другого підходу до розуміння благополуччя, згідно з яким воно є чимось більшим, ніж просто переживання щастя, і спирається на тезу про їх нетотожність: думка людей про те, що вони щасливі, ще не означає, що вони психологічно благополучні. Згідно з цим підходом, добробут є не результатом і не кінцевим станом, а процесом реалізації індивідом свого потенціалу, що лежить в основі розуміння його як «евдемонії».

У рамках евдемонічного підходу набула розвитку теорія самодетермінації, запропонована, згідно з якою добробут індивіда залежить від задоволення трьох базових психологічних потреб – в автономії, компетентності та взаємозв'язку з іншими людьми, \_\_також вказують на наявність, можливо, ще однієї потреби – позитивної самооцінки [12, с. 15].

А.Вінс пов'язує переживання благополуччя зі станом потоку – занурення індивіда в діяльність, при якому він повністю включається до неї і забуває про потреби. Однак деякі характеристики потоку, такі як забування про течію часу та про свої проблеми, скоріше відносяться до гедонічного благополуччя [4, с. 153].

Мартін Селігман, основоположник позитивної психології, показав, що люди, захоплені гедонічною діяльністю (розвагами, відпочинком тощо) відчувають більше позитивних емоцій, ніж люди, захоплені евдемонічною діяльністю (розвиток свого потенціалу, навичок, вивчення чогось) [35, с. 55]. Однак

ці емоції миттєві, тоді як ті, хто веде більш евдемонічний спосіб життя, у довгостроковій перспективі відчувають більше задоволення від свого життя.

## **1.2. Поняття, структура, механізми та функції суб'єктивного благополуччя**

Термін «суб'єктивне благополуччя» бере свої витoki в історії філософії, психології, а також соціології. Розглянемо зміст терміну «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being – SWB). У науковій літературі можна зустріти синоніми даного поняття: «щастя», «оптимізм», «задоволеність життям». В даний час більше 60% досліджень, в яких фігурує слово «благополуччя», відносяться до області економіки і тільки близько 5% складають роботи по психології. При розгляді семантичного значення слова «добробут» можна побачити його неоднорідність. Благополуччя трактується як спокійне і щасливе, без будь-яких порушень, протягом життя, звичних справ, успішність, досягнення бажаного в житті. Також термін «благополуччя» використовується як синонім терміну «щастя», сприятливому фізичному і психічному стану. Ще одне значення інтерпретації терміна «благополуччя» – це достаток, матеріальна і не тільки забезпеченість [42, с.69].

В історичному контексті початкові спроби опису щасливої людини відбуваються через набір якостей. Однак рівень благополуччя і щастя оцінюється власне людиною відповідно до її системи цінностей і цілей, які завжди індивідуальні і не підлягають будь-яким узагальненням. Отже, універсальної структури і критеріїв благополуччя бути не може. У такому контексті разом з поняттям благополуччя застосовується термін якість життя, в яке входять соматичні та психосоматичні, соціальні і психосоціальні, економічні та психологічні фактори.

Розглянемо деякі підходи до дослідження і розуміння психологічного благополуччя. Багато дослідників термін «благополуччя» змішують з поняттям задоволеності. Така група досліджень об'єднана в групу гедоністичних до-

сліджень (від епікурейського поняття *hedonia*). Поклав початок даному напрямку Норман Бредберн в 80-і роки, його послідовником був Ед Дінер, що заклав теоретичну базу досліджень феномена «благополуччя» в зарубіжній психології. Дослідник Н. Бредберн описував благополуччя в термінах, що описують стан щастя або нещастя, відчуття суб'єктивної загальної задоволеності або незадоволеності життям в цілому. Відповідно, благополуччя – це баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного, який проявляється у вигляді загального відчуття задоволеності або незадоволеності життям [32, с. 49].

Гедоністичний підхід вбачає сутність суб'єктивного благополуччя в адаптації до постійно змінюваних умов середовища, які проявляються в задоволенні потреб людини і переживанням задоволеності від цього процесу. Тут важливо зауважити, що переживання суб'єктивного благополуччя безпосередньо пов'язане зі спрямованістю особистості. В якості найбільш загального індикатора благополуччя прихильники гедоністичного підходу спираються на переживання щастя, задоволеності [31, с. 50].

З позиції даного підходу розглядає благополуччя і К.Ясперс, визначаючи його як власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності [42, с. 55].

Наступний підхід до дослідження явища «благополуччя» носить назву евдемоністичний (від *eudaimonic* – терміна, використовуваного Аристотелем для опису найбільш високого з людських почуттів), відповідно до якого основний критерій благополуччя – це повнота самореалізації. Благополуччя в рамках цього підходу розглядається як багатофакторний конструкт, представляючий складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників.

Благополуччя особистості складається із низки взаємопов'язаних складових [31]:

- соціальне благополуччя – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом, міжособистісними зв'язками і статусом в мікросоціальному оточенні, почуття спільності;
- духовне благополуччя – відчуття причетності до духовної культури суспільства; усвідомлення і переживання сенсу свого життя; наявність віри тощо;
- фізичне (тілесне) благополуччя – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, фізичний тонус;
- матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальною стороною свого існування, повнотою своєї забезпеченості, стабільністю матеріального достатку; психологічне благополуччя (душевний комфорт) – злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, балансу, гармонії особистості, співмірність життєвих цілей і можливостей.

У суб'єктивному благополуччі (в цілому і в його складових) виділяють два основних компоненти: *когнітивний* (рефлексивний) – уявлення про окремі сторони свого буття, і *емоційний* – домінуючий емоційний тон ставлення до цих сторін. Не зважаючи на те, що уявлення про власне благополуччя чи благополуччя інших спирається на об'єктивні критерії – успішність, показники здоров'я, матеріального достатку та ін. – все ж переживання благополуччя значною мірою обумовлено особливостями ставлень особистості до себе і навколишнього світу, а тому діють через суб'єктивне сприйняття і суб'єктивну оцінку. Тобто благополуччя особистості за своєю природою завжди є суб'єктивним [43, с. 54-56].

З семантичного значення слова «благополуччя» містить у собі не тільки значення щастя і задоволеності або досягнення бажаного, але і важливість відсутнього негативу, приємний фізичний і психічний стан, а також добробут, забезпеченість, що визначають достатність ресурсів для досягнення бажаного. Як

правило, функціональний стан і статус в дослідженнях благополуччя з точки зору психології практично не враховуються, проте, очевидним є зв'язок благополуччя з фізичним і психологічним здоров'ям, з якістю життя і потенційною можливістю і вміннями людини, її переживаннями і станом здоров'я.

У роботах М. Паніна ключовим фактором психічного здоров'я виступає саме психологічне благополуччя, яке визначається і описується через суб'єктивне благополуччя, вміння долати труднощі, наявність сприятливого емоційного фону, відсутність будь-яких конфліктів з собою і з соціумом [29].

### **1.3. Детермінанти суб'єктивного благополуччя**

Рівень суб'єктивного благополуччя тісно пов'язаний з емоційною сферою особистості. Суб'єктивний характер емоційних реакцій багато в чому залежить від темпераменту людини, від її культурного рівня, схильностей, звичок і стану нервово-психічної сфери [34, с. 47].

Дослідники звернулися до вивчення суб'єктивного благополуччя в 60-х роках минулого століття і з тих пір було проведено досить багато досліджень. У них відображено, що ні політичні, а ні економічні чинники не можуть служити перманентною підставою (фактором) благополуччя. Тому нині все більше дослідників звернені до виявлення рівня благополуччя, обумовленого культурними, етнічними та іншими обставинами.

Важливими факторами для суб'єктивного благополуччя є соціальне благополуччя, толерантність та асертивність.

Соціальне благополуччя – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить. У найзагальнішому сенсі поняття «толерантність» означає 1) терпимість до іншого роду поглядів, вдач, звичок, особливостей різних народів, націй і релігій. 2) здатність організму переносити несприятливий вплив того чи іншого фактора середовища [29, с. 51]. Асертивність – термін, запозичений з англійської мови,

де він виступає похідним від дієслова *assert* – наполягати на своєму, відстоювати свої права [29].

У повсякденній мові вживається рідко, але в психологічній термінології з недавніх пір утвердився досить міцно. Дослідження Дінера і Селигмана показали, що щасливі люди тільки по одному параметру явно відрізняються від нещасливих: щасливі люди мають більше близьких міжособистісних контактів – це може бути романтична закоханість, стабільні відносини, шлюбний союз, хороші відносини з друзями, щасливі люди менше часу проводять на самоті [35, с. 44].

Результати емпіричного дослідження Т. Титаренко, проведеного на вибірці курсантів військового інституту дозволили виявити, що найбільш значущими (для даної вибірки) соціально-психологічними факторами суб'єктивного благополуччя є смисложиттєві орієнтації, цінності, переконання, установки, властивості особистості і соціальні відносини [38, с. 76]. Дослідник приходить до висновку про те, що «суб'єктивне благополуччя є інтегративним психічним утворенням, що визначає різні аспекти ставлення людини зі світом і успішність його взаємодії з предметним і соціальним оточенням».

У вивченні проблеми суб'єктивного благополуччя виділяються дві позиції: внутрішня: пов'язана з самосвідомістю, особливостями особистості, і зовнішня: по відношенню до особистості умови як можливість підвищення рівня добробуту. Аналіз даних позицій призводить до висновку, що досягнення суб'єктивного благополуччя відбувається в результаті впливу різних чинників. Більшість вчених (М. Аргайл, Е. Дінер, Р. Емонс, І. А. Джідарьян, Л. В. Куликов, М. В. Соколова та ін.) виділяють суб'єктивні і об'єктивні чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя.

Слід зазначити, що феномен суб'єктивного благополуччя в першу чергу пов'язаний не стільки з потребами і їх реалізацією, а суб'єктивним ставленням особистості до можливості їх задоволення, подій життя і по самій собі.

Якісний підхід до суб'єктивного благополуччя на перше місце ставить оцінку сприйняття індивідом як матеріальних, а й нематеріальних благ. Наприклад, Д.Шульте встановив, що загальне задоволення життям залежить від суб'єктивної оцінки індивідом свого фінансового благополуччя, що дозволяє пояснити, чому індивіди в рівних економічних умовах по-різному оцінюють свій рівень матеріального добробуту [40, с. 49].

Крім того, відношення між рівнем суб'єктивного добробуту та рівнем реального матеріального добробуту пояснюється з позиції механізму адаптації: реакція індивіда (позитивна чи негативна) на підвищення чи зниження рівня доходу має короткостроковий ефект, після якого повертається на вихідний рівень. Відтак ефект позитивної чи негативної події, наприклад, підвищення чи зниження доходу, на сприйняття власного благополуччя згодом притуплюється завдяки процесам адаптації, а рівень добробуту після короткочасної зміни (підвищення чи зниження) повертається до початкового рівня.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя може виступати однією з основних економіко-психологічних характеристик індивіда та реалізується через оцінку свого поточного та майбутнього матеріального добробуту та усвідомлення внутрішніх можливостей особистості. З погляду економічного підходу, психологічні оцінки емоційних реакцій індивіда при ідентифікації рівня його суб'єктивного благополуччя мають масу недоліків, пов'язаних із методологією виміру та аналізом інформації. Одним із найважливіших комплексів суб'єктивного благополуччя є комплекс, який відповідає за відносини у професійній сфері: професія, професійна ідентичність, дохід тощо.

## **Висновки до 1 розділу**

Підбиваючи підсумки, необхідно відзначити, що термін «суб'єктивне благополуччя» був введений в результаті величезної кількості всіляких досліджень і публікацій на тему благополуччя в рамках позитивної психології в західному суспільстві.

В результаті аналізу літератури з проблеми дослідження було розкрито зміст понять «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя». В даний час, в сучасному світі, емоційна сфера стає більш проблемною зоною психічного благополуччя людини.

Причина зростання негативної тенденції збільшення депресивно-тривожних станів – наявність внутрішнього конфлікту у кожної людини, труднощі навчання і застосування оптимальних життєвих стратегій і ефективного вирішення самою людиною сенсо-життєвих проблем, внаслідок чого виникає відсутність відчуття благополуччя і розвиток психосоматичних розладів. Таким чином, відчуття благополуччя виступає базовим елементом здоров'я кожної людини. Благополуччя особистості саме по собі і за своєю сутністю є, головним чином, суб'єктивним.

Від концепцій позитивного психічного здоров'я уявлення про психологічне благополуччя відмінне інтересом, не тільки до самоактуалізаційних аспектів, а й до того, яким чином вони сприймаються самою особистістю, загостренням уваги на переживанні людиною щастя і задоволеністю самим собою і своїм оточенням. Психологічне благополуччя більш стійке при гармонії особистості. Під гармонією особистості розуміється узгодженість безлічі процесів, її розвитку, асертивності особистості, толерантності та самореалізації, співмірність життєвих цілей і можливостей.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ОПИС ВИБІРКИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ

#### 2.1. Процедура дослідження і опис вибірки

*Мета* констатувального етапу експерименту – вивчити психологічні фактори суб'єктивного благополуччя особистості.

Для досягнення поставленої мети були вирішені завдання:

1. Дослідити психологічні фактори суб'єктивного благополуччя особистості. Вибрані чинники: толерантність і асертивність.
2. Проінтерпретувати взаємозв'язок і різниця відмінностей психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості.

Гіпотези дослідження:

1. Існують відмінності в рівні суб'єктивного благополуччя у взаємодії з рівнем толерантності та асертивності особистості.
2. Існує зв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя особистості і параметром толерантності.
3. Існує зв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя особистості і параметром асертивності.
4. Рівень толерантності та асертивності особистості має вплив на суб'єктивне сприйняття власного благополуччя людиною.

Опис вибірки дослідження. У дослідженні взяло участь 30 респондентів – люди різних гендерів, вікової категорії, професій, віросповідань, громадяни

різних країн. Випробовувані знаходяться у віковому діапазоні від 18 – 52 років. У дослідженні взяло участь 15 – жінок і 15 – чоловіків. У таблиці 2.1 представлено розподіл досліджуваних за статевою ознакою.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за статевою приналежністю і віковою категорією

Статева приналежність	Вікова категорія (18-35 pp.)	Вікова категорія (36-52 pp.)	Разом
Жінки	12 осіб	3 особи	15 осіб
Чоловіки	12 осіб	3 особи	15 осіб

Для перевірки гіпотези були використані такі методи дослідження:

1. Опитувальник діагностики суб'єктивного благополуччя особистості (Р.М. Шаміонов, Т. В. Бєскова);
2. Тест на асертивність (О.О. Карелін);
3. Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. У.Солдатова, О.А.Кравцова, О. Є. Хухлаєв, Л. А.Шайгерова);
4. Методи математичної обробки даних: знаходження середніх величин, кореляційний аналіз, за допомогою Критерія узгодження Пірсона.

Дослідження проводилося за допомогою трьох вищевказаних опитувальників, які спрямовані на дослідження рівня суб'єктивного благополуччя особистості і асертивності людини, знаходження індексу толерантності особистості – для виявлення і визначення взаємозв'язку психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості. Опитувальник був представлений у вигляді онлайн-форми «GoogleDocs», із дотриманням всіх норм анонімності відповідей і результатів досліджуваних. Проходження опитувальника відбува-

лося за власним бажанням учасників щодо взяття участі в дослідження психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості.

Дослідження проходило в кілька етапів:

1 етап – проведення дослідження-опитування по підібраним методикам;

2 етап – проведення порівняльного аналізу факторів суб'єктивного благополуччя з використанням методів математичної обробки даних;

3 етап – формулювання висновків за результатами дослідження.

Таким чином, вся процедура дослідження побудована таким чином, що дозволяє виявити основні взаємозв'язки між психологічними факторами внутрішнього, суб'єктивного благополуччя особистості.

## **2.2. Методи дослідження**

Ціннісно-смилова сфера становить інтерес для багатьох досліджень щодо особистості, оскільки є тією, що задає параметри особистісного розвитку і є його детермінантою. Формування власної унікальної системи цінностей на підставі існуючих в суспільстві норм, правил і установок є свого роду провідним процесом особистісного розвитку і визначається як самоактуалізація [41]. Відтак кажучи про «зрілу особистість» ми маємо на увазі автономну, що володіє такими інтегральними характеристиками, як толерантність і асертивність, що відрізняється свідомістю стосовно свого життя та поважного відношення до життя інших, а також продуктивністю життя і діяльності [42].

*1. Опитувальник діагностики суб'єктивного благополуччя особистості –*

*Р. М. Шаміонов, Т. В. Бєскова*

Вихідним положенням при конструюванні методики стало уявлення про те, що суб'єктивне благополуччя є синтетичним соціально-психологічним утворенням, що включає ряд компонентів, що відбивають благополуччя різних сторін буття людини, серед яких головними є вона сама, її переживання, діяль-

ність і її смисли, споглядання, включеність в спільність і суспільство. Метою дослідження була розробка, валідизація і стандартизація оригінальної методики діагностики суб'єктивного благополуччя особистості. У процесі конструювання методики було здійснено перевірку надійності, очевидної, змістовної і конвергентної валідності, за результатами яких виявлено, що дана методика є надійним і валідним інструментом, що дозволяє діагностувати якісно і за короткий час загальний рівень суб'єктивного благополуччя і його компонентів, не залучаючи інші засоби. Розроблена методика включає в себе п'ять шкал, що відображають її структуру, а також інтегративну шкалу суб'єктивного благополуччя.

П'ятифакторна структура суб'єктивного благополуччя має не тільки емпіричну, а й теоретичну підставу.

Опитувальник даної методики складається з 34 тверджень (Додаток А). Досліджуваний повинен прочитати і висловити ступінь згоди чи незгоди з твердженнями опитувальника. Використовуючи шкалу (1 – повністю не згоден; 2 – не згоден; 3 – щось середнє; 4 – погоджуюся, 5 – повністю згоден). У ключі даного опитувальника (див. Додатки) результати підраховуються відповідно до 5 шкал: емоційне благополуччя (10 тверджень), екзистенційно-діяльнісне благополуччя (10 тверджень), еґо-благополуччя (5 тверджень), гедоністичне благополуччя (4 твердження), соціально-нормативне благополуччя (5 тверджень). Внаслідок того, що шкали методики містять різну кількість тверджень, рекомендується аналізувати не суму балів, а середній бал за шкалою.

## *2. Тест на асертивність (О.О. Карелін)*

Домовлятися і приходити до згоди з оточуючими, причому не тільки з користю для самих себе, але, як правило, з вигодою для наших опонентів – такий спосіб поведінки, зветься асертивність, він передбачає, що людина знає, чого саме вона хоче і чого не хоче (принаймні в даній конкретній ситуації) і може це чітко сформулювати – без страху, невпевненості, напруги, іронії, сарказму і будь-яких інших форм нападу на протилежну сторону. Дане тестування рівня

асертивності особистості було опубліковано у «Великій Енциклопедії Психологічних Тестів» авторства О.О. Кареліна.

Тестування за даною методикою передбачає відповіді: «так» чи «ні» на надані затвердження, що наведено у Додатку Б. Ця методика включає в себе 24 твердження, що вимагають швидкої однозначної відповіді. Надалі, за допомогою ключа необхідно визначити і підрахувати кількість позитивних відповідей на зазначених номерах позиціях запитань (див. Додатки). Результати інтерпретуються за допомогою ключів-відповідей. Існує 6 ключів: 3 – для інтерпретації найбільш високого значення, і також, 3 – для інтерпретації найбільш низького значення.

*3. Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. У.Солдатова, О. А.Кравцова, О. Є. Хухлаев, Л. А.Шайгерова)*

Для діагностики загального рівня толерантності групою психологів центру «Гратіс» був розроблений експрес-опитувальник «Індекс толерантності». В його основу ліг вітчизняний і зарубіжний досвід в даній області. Стимульний матеріал опитувальника склали твердження, що відображають як загальне ставлення до навколишнього світу і інших людям, так і соціальні установки в різних сферах взаємодії, де проявляються толерантність і інтолерантність людини. У методику включені твердження, що виявляють ставлення до деяких соціальних груп (меншин, психічно хворих людей, бідних), комунікативні установки (повага до думки опонентів, готовність до конструктивного вирішення конфліктів і продуктивної співпраці). Спеціальна увага приділена етнічній толерантності-інтолерантності (ставлення до людей іншої раси та етнічної групи, до власної етнічної групи, оцінка культурної дистанції). Три субшкали опитувальника спрямовані на діагностику таких аспектів толерантності, як етнічна толерантність, соціальна толерантність, толерантність як риса особистості.

Опитувальник даної методики представлений 22 твердженнями (див. Додатки), на які необхідно відповісти, за допомогою згоди або незгоди з наведеними твердженнями, і відповідно до цього вказати свою точку зору навпроти кожного твердження. Як варіанти відповіді для висловлення своєї згоди, або ж

незгоди із наданими твердженнями, є шкала з 6 сформульованих варіантів: 1 (абсолютно не згоден), 2 (не згоден), 3 (скоріше не згоден), 4 (скоріше згоден), 5 (згоден), 6 (повністю згоден) (Додаток В). Відносно обробки результатів – для кількісного аналізу підраховується загальний результат, без поділу на субшкали. Кожній відповіді на пряме твердження присвоюється бал від 1 до 6. Прямі твердження (8 тверджень), зворотні твердження (14 тверджень). Для якісного аналізу аспектів толерантності можна використовувати поділ на субшкали: етнічна толерантність (7 тверджень), соціальна толерантність (8 тверджень), толерантність як риса особистості (7 тверджень).

### 2.3. Результати дослідження та їх обговорення

Для вирішення поставлених завдань було необхідно виділити зв'язки, схожість і відмінності між проявами психологічних чинників суб'єктивного благополуччя: асертивності й толерантності особистості, на вже відібраній групі осіб.

Було проведено аналіз отриманих даних по кожній з 3 методик окремо. Розглянемо дані за шкалою діагностики суб'єктивного благополуччя особистості (Р. М. Шаміонов, Т. В. Бескова) за вибіркою чоловіків і жінок (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

#### Шкала результатів діагностики суб'єктивного благополуччя особистості

№	Найменування	Стать	Вікова група	Середнє значення по групі	Максимальне можливе значення
1	Емоційне благополуччя	Жіноча	18-35 рр.	43,2	50
			36-52 рр.	31,7	50
		Чоловіча	18-35 рр.	36,4	50
			36-52 рр.	46,7	50
2	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Жіноча	18-35 рр.	42,3	50
			36-52 рр.	32,7	50
		Чоловіча	18-35 рр.	35	50

			36-52 pp.	44	50
3	Его- благополуччя	Жіноча	18-35 pp.	19,4	25
			36-52 pp.	13	25
		Чоловіча	18-35 pp.	18,2	25
			36-52 pp.	19,3	25

Продовження Таблиці 2.2

4	Гедоністичне благополуччя	Жіноча	18-35 pp.	13	20
			36-52 pp.	14,7	20
		Чоловіча	18-35 pp.	11,2	20
			36-52 pp.	13,7	20
5	Соціально-нормативне благополуччя	Жіноча	18-35 pp.	21,5	25
			36-52 pp.	19	25
		Чоловіча	18-35 pp.	19	25
			36-52 pp.	19,7	25

З таблиці 2.2 ми бачимо, що для жінок і чоловіків, а також для різних вікових груп, характерна різниця показників рівня суб'єктивного благополуччя. Найбільший показник задоволеності відзначається за шкалою «Емоційне благополуччя» у групі чоловіків від 36 до 52 років (46,7 середнє значення / 50 максимальне можливе значення). Найменший показник за відсотковим співвідношенням до можливого максимального значення, відзначається за шкалою «Его-благополуччя» у групі жінок від 36 до 52 років (13 середнє значення / 25 максимальне можливе значення). Отримані результати, узагальнюючи, вказують на досить високі показники рівня суб'єктивного благополуччя особистості.

Помітна тенденція збільшення рівня суб'єктивного благополуччя особистості у чоловіків з віком. Показники по всіх 5 шкалах опитувальника, у чоловіків у віковій категорії від 18 до 35 років – помітно нижче, ніж у чоловіків у віковій категорії від 36 до 52 років. Різниця в середньому значенні показників доходить до 21%. Відповідно, у чоловіків спостерігається тенденція більшої задоволеності життям, вищої оцінки суб'єктивного благополуччя особистості по всім аспектам: емоційне благополуччя, екзистенційно-діяльне благополуччя, его-благополуччя, гедоністичне благополуччя і соціально-нормативне благопо-

луччя, після переходу в більш зрілий етап життя, у віковій осередок від 36 років. Також, можна сказати, що чоловіки і юнаки в більш ранній віковій категорії, від 18 до 35 років, менш задоволені своїм життям, відповідно і значення суб'єктивного благополуччя низькі.

Щодо результатів за середнім значенням 5 шкал суб'єктивного благополуччя особистості у жінок: помітна тенденція зниження рівня суб'єктивного благополуччя з віком. У віковій категорії від 18 до 35 років, значення помітно вищі, ніж в категорії від 36 до 52 років. Різниця в значеннях показників доходить до 23%. Винятком є шкала «Гедоністичне благополуччя». Це єдина шкала, яка не відповідає тенденції, середнє значення показників у дівчат і жінок у віковій групі від 18 до 35 – збільшується з віком, оскільки у віковій категорії від 36 до 52 років, показник зростає на 3,25%.

Порівнюючи ж результати щодо статевої ознаки: тенденції у чоловіків і жінок – взаємопротилежні. Жінки дають більш високу оцінку суб'єктивного благополуччя особистості в молодшій віковій категорії, від 18 до 35, потім йде тенденція на зменшення, у віковій період від 36 років. Чоловіки ж дають більш низьку оцінку суб'єктивного благополуччя особистості в молодшій віковій групі, від 18 до 35, потім йде тенденція на збільшення у віковому періоді від 36 років.

Узагальнені значення суб'єктивного благополуччя особистості по вибірці наведено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Шкала узагальнених результатів діагностики суб'єктивного благополуччя особистості

№	Найменування	Стать	Вікова група	Середнє значення по групі	Максимальне можливе значення
1	Суб'єктивне благополуччя особистості	Жіноча	18-35 рр.	26,5	34
			36-52 рр.	22,2	34

	Чоловіча	18-35 pp.	24	34
		36-52 pp.	28,7	34

Проаналізуємо отримані дані за тестом на асертивність особистості (О.О. Карелін) за вибіркою чоловіків і жінок (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

## Шкала результатів діагностики рівня асертивності особистості

№	Найменування	Стать	Вікова група	Середнє значення по групі	Максимальне можливе значення
1	А	Жіноча	18-35 pp.	4,5	8
			36-52 pp.	5,3	8
		Чоловіча	18-35 pp.	4,2	8
			36-52 pp.	6	8
2	Б	Жіноча	18-35 pp.	6,2	8
			36-52 pp.	4,7	8
		Чоловіча	18-35 pp.	5,7	8
			36-52 pp.	6,7	8
3	В	Жіноча	18-35 pp.	3,8	8
			36-52 pp.	4,3	8
		Чоловіча	18-35 pp.	4	8
			36-52 pp.	4,7	8

З таблиці 2.4 випливає, що для жінок і чоловіків, а також для різних вікових груп характерна різниця показників рівня асертивності особистості. Середнє значення у категорії жінок у віці від 18 до 35 (6,2 середнє значення / 8 максимальнє можливе значення) показує, що виходячи з результатів отриманих з досліджуваної вибірки, що потрапляють в дану категорію, можуть досить добре опанувати асертивність, іноді все ж схилиючись до агресії. Рівень асертивності властивий шкалі Б – середній. Щодо вікової групи від 36 до 52 років, тобто для старшого покоління жінок – найвище середнє значення було досягнуто в шкалі А (5,3 середнє значення / 8 максимальнє можливе значення). З цього випливає, що люди, які потрапляють під дану категорію вибірки, можуть добре володіти асертивністю. Цій групі властивий низький рівень асертивності.

Щодо чоловічої частини результатів з досліджуваної вибірки, обидві вікові категорії: і від 18 до 35, і від 36 до 52, отримали найбільші середні значення по групі в шкалі Б, що вказує на середній рівень асертивності особистості у чоловіків, тобто віковий критерій не є значущим, коли мова йде про асертивність особистості. Показник у віковій групі від 36 до 52 є більшим (6,7 середнє значення / 8 максимальнє можливе значення) за показник у віковій групі від 18 до 35 (5,7 середнє значення / 8 максимальнє можливе значення), але обидва значення відносяться до однієї шкали.

Жодна з вікових або статевих груп вибірки не отримала найвищого показника у шкалі А. Це означає що високий рівень асертивності не є складовою повсякдення і діяльності особистості досі. Порівнюючи статеві групи: чоловіки різного віку залишаються у тій самій шкалі середнього показника асертивності особистості, а жінки з віком втрачають рівень асертивності особистості, та надають вже більш низькі показники.

Проведемо аналіз за результатами дослідження за методикою виявлення індексу толерантності особистості (Г. У.Солдатова, О. А.Кравцова, О. Є. Хухлаєв, Л. А.Шайгерова) (табл. 2.5).

Звертаючись до результатів, отриманих за даною методикою і представлених в таблиці 2.5, видно що і жіночі, і чоловічі показники обох вікових груп потрапляють під один рівень толерантності, а саме – середній. Також можна помітити, що порівнюючи тенденції за статевою приналежністю, тенденції у чоловіків і жінок – взаємопротилежні. Найбільший показник зафіксовано в середньому значенні по групі жінок у віці від 18 до 35 – 89,8 середнє значення, з 132 – максимальне можливе значення. Найменший же показник зафіксовано в середньому значенні по групі жінок у віці від 36 до 52 – 72,3 середнє значення, з 132 – максимальне можливе значення.

Таблиця 2.5

## Шкала результатів діагностики індекса толерантності особистості

№	Найменування	Стать	Вікова група	Середнє значення по групі	Максимальне можливе значення
1	Індекс толерантності особистості	Жіноча	18-35 pp.	89,8	132
			36-52 pp.	72,3	132
		Чоловіча	18-35 pp.	83,2	132
			36-52 pp.	89,3	132

Аналізуючи тенденцію у жінок різних вікових груп (перша: від 18 до 35; і друга: від 36 до 52), було відзначено, що з віком рівень толерантності у жінок падає. При цьому показники не виходять за межі середнього рівня толерантності особистості, відповідно різниця не є критичною. Такі результати показують респонденти, для яких характерне поєднання як толерантних, так і інтолерантності рис.

При розгляді тенденції у чоловіків різних вікових груп (перша: від 18 до 35; і друга: від 36 до 52) було виявлено зростання рівня толерантності у чоловіків зі зрілістю. Показник збільшився, що робить тенденцію протилежною щодо тенденції у представників жіночої статі. При цьому показники не виходять за межі середнього рівня толерантності особистості, тобто в одних соціальних ситуаціях вони ведуть себе толерантно, в інших можуть проявляти інтолерантність. Але при цьому різниця не може залишитися не поміченою і впливає на результат опису та інтерпретацій.

## Висновки до 2 розділу

Здійснивши констатувальний етап експерименту, ми виявили, що в обох групах більшість респондентів має середній рівень задоволеності своїм життям і емоційно стабільні, проте аж ніяк не завжди. Вони не мають серйозних проблем і емоційних переживань, пов'язаних з ними, але їх відчуття щастя і благополуччя залежить від ситуації і є нестійкою кондицією. Лише мала частина респондентів відчуває емоційний комфорт. Таким респондентам легше даються соціальні контакти, вони відкриті і впевнені в собі, не мають труднощів при вирішенні проблем, оптимістично налаштовані і врівноважені.

Також ми відзначили значну частину респондентів, які відчувають емоційний дискомфорт. Вони не здатні адекватно дивитися на життєві ситуації і справлятися зі стресами, нестійкі та дезадаптовані. Цим респондентам необхідна допомога в розвитку адаптивних способів поведінки і рішення проблем, підвищенні впевненості в собі і своїх силах, їх необхідно навчити приймати і використовувати допомогу ззовні, оскільки часто такі особи соціально замкнуті й уперті.

Підбиваючи підсумок по всьому первинному психодіагностичному дослідженні, можна сказати, що у більшості респондентів переважає середній рівень відчуття благополуччя. Суб'єктивне благополуччя же є тим навколишнім контекстом, який, так чи інакше, має вплив на індивіда. Внаслідок того, що суб'єктивне благополуччя важливе значення має в контексті психологічного комфорту, а відчуття себе як «суб'єктивно-благополучного» позитивно впливає на адаптацію індивіда до нових умов життя, а так само навчальну і трудову діяльність, необхідно більше уваги приділити вивченню даної проблеми.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

#### **3.1. Тренінгова програма з покращення суб'єктивного благополуччя особистості**

Мета тренінгу: підвищення рівня психологічного благополуччя.

Ми вирішили розробити тренінгову програму відповідно до отриманих результатів проведеного дослідження з групою респондентів.

Завдання тренінгової програми:

1. Розвиток такого компоненту психологічного благополуччя як самоприйняття.
2. Усвідомлення відповідальності за події у власному житті та за можливість їх змінювати відповідно до бажань особистості.
3. Розвиток таких складових психологічного благополуччя як цілепокладання, планування та реалізація.
4. Надання інформації респондентам щодо ефективного використання своїх ресурсів, реалізацію свого потенціалу та досягнення поставлених цілей.

Методи:

- інформаційне забезпечення тренінгу у вигляді презентацій;
- ігрові технології: ділові та рольові ігри;
- методи, пов'язані із отриманням зворотного зв'язку як від учасників до тренера, так і навпаки.

Організаційні умови: тренінг проводили в офісі організації у вихідний день та у час, зручний для учасників. Зміст: тренінгова програма складалась із 4 зустрічей. Кожна із зустрічей спрямована на розвиток одного із компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, рівень відповідальності за власне життя, цілепокладання. Остання зустріч спрямована на зворотній зв'язок, отримання перших результатів та їх обговорення. Також за запитом паралельно

була запропонована можливість проводити приватні консультації для більшої ефективності. На початку зустрічі ми завжди використовували кілька вправ, які допомагали включитись в роботу, дізнатись про інших учасників більше інформації та згуртуватись. Наприкінці зустрічі ми також завжди використовували метод та рефлексії та обговорення і кілька прощальних вправ, аби завершити зустріч в позитивній легкій атмосфері для кожного із учасників [42].

Тобто, для початку група повинна дізнатись більше один про одного, познайомитись, встановити правила комунікації та побудувати безпечні й довірливі відносини.

### **Блок 1 – знайомство.**

Вправи на знайомство: «Предмет розповідає про свого власника», «Мій символ» (намалювати символ який характеризує учасника, назвати його та презентувати).

Встановлення правил взаємодії:

1) Правило «Стоп». Правило можна використовувати, коли учасник більше не хоче відповідати на запитання, відчуваючи дискомфорт, бережливе відношення до психологічних меж кожної особистості.

2) Щирість і відвертість. Це правило сприяє отриманню чесного зворотного зв'язку як по відношенню до себе, так і до інших учасників, тобто тієї інформації, яка так важлива для кожного учасника і яка запускає не тільки механізми самосвідомості, а й механізми міжособистісної взаємодії.

3) Принцип «Я». Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, на самоаналізі та рефлексії. Всі висловлювання повинні будуватися з використанням особових займенників однини. Це тим більш важливо, що пов'язано з одним із завдань тренінгу – навчитися брати відповідальність на себе. Якщо учасник хоче виразити думку – завжди говорить від свого імені.

4) Активність. Тренінг відноситься до активних методів навчання і розвитку, така норма, як активна участь усіх, є обов'язковою. Навіть якщо вправу носить демонстративний характер, кожен учасник має право висловитися в

кінці. Якщо учасник нічого не говорить, це ще не означає, що він займає пасивну позицію, тому що він може опрацьовувати проблему всередині себе, і це буде, звичайно ж, активна внутрішня позиція.

5) Конфіденційність. Все, про що йдеться в групі щодо конкретних учасників, має залишитися всередині групи – це є умовою створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття.

## **Блок 2 – інформаційний.**

Двостороннє спілкування розуміння понять самоприйняття, самооцінки та самоповаги. Розкриваючи дане поняття звертаємось до біопсихосоціального напрямку. Розуміння Я-образу у чотирьох сферах: духовне Я, матеріальне Я, тілесне Я, соціальне Я. Обговорюємо формулу успіху за Вільямом Джеймсом.

Учасникам ми задаємо два питання:

1) Чи вважаєте ви себе відповідальним за своє життя? В чому це проявляється?

2) Чи вважаєте ви, що інша людина може бути винна у ваших неприємностях? Наведіть приклади? Що таке відповідальність? Чи являється відповідальність за власні вчинки критерієм зрілої особистості? Які чинники має відповідальність і від чого вона залежить?

Обговорюємо ці питання, використовуючи метод мозкового штурму. Далі доходимо до висновку, що для розкриття свого повного потенціалу необхідно взяти відповідальність за свої вчинки у певних напрямках свого життя.

Усвідомленість. У людини є вибір – бути чи спостерігачем або повноправним учасником при прийнятті всіх значущих рішень, таких як: над чим працювати, з ким відпочивати, що читати і т.д. Ви можете фізично бути присутнім, але подумки бути відсутнім при прийнятті рішень. Але в будь-якому випадку, ви відповідальні за той рівень усвідомленості, з яким підходите до прийняття рішень – і ви відповідальні за результат.

Рішення і вчинки. Часто виникає спокуса відокремити свої рішення і вчинки від нашого вибору – як ніби хтось або щось змушують нас вести себе тим чи іншим способом. Але інші люди, як правило, не змушують нас говорити або

діяти тим чи іншим способом. Тільки ви відповідальні за те, що ви говорите і слухаєте, дієте ви раціонально чи ні, чи звертаєтеся з іншими справедливо чи не дуже, стримуєте ви свої обіцянки або порушуєте їх. Як тільки ви визнаєте, що є джерелом своїх рішень і вчинків, ви з набагато більшою ймовірністю будете робити вчинки, які згодом не будуть викликати труднощів або жалю.

Виконання бажань. Основна причина негативного емоційного стану або інших видів розладів це уявлення, що хтось прийде, щоб «врятувати» вас – вирішити ваші проблеми і виконати бажання. Відповідальна за своє життя людина усвідомлює, що ніхто не прийде, щоб виправити її життя і усунути проблеми. Змін на краще не відбудеться, якщо ви не зробите щось для цього. Переконавання і цінності. Багатьох людей цілком влаштовує пасивне ставлення до своїх цінностей і переконань. Вони припускають, що це те, що виникає інстинктивно й безпосередньо з їх почуттів. Відповідальні люди працюють над тим, щоб зрозуміти свої цінності та переконання, а потім критично їх досліджують. Вони знаходять людей, які бачать речі по-іншому і намагаються зрозуміти їх точку зору.

Установка пріоритетів. Те, як ми витрачаємо час і енергію, знаходиться або в гармонії з нашими цінностями або з ними не узгоджується. Якщо ви розумієте, що розстановка пріоритетів при розподілі свого часу знаходиться виключно в межах вашого власного вибору, то ви, ймовірно, легко виправили такого роду протиріччя. Замість того щоб бути перевантаженим справами ви досліджуєте свої цінності і визначаєте ті пріоритети, які мають для вас першорядне значення.

Вибір оточення. Ви можете ображатися на інших людей і звинувачувати їх, якщо вони розчаровують вас. Ви можете відчувати жалість до себе. Або ви можете визнати свою відповідальність за вибір тих, з ким ви витрачаєте свій час. Дії у відповідь на почуття і емоції. Коли ви гнівайтесь, ви можете відчувати бажання накинутися на інших. Коли вам боляче, ви можете відчувати почуття образи. Коли ви нетерплячі, ви схильні до поспішних дій. Але зовсім необов'язково реагувати на кожне почуття або зовнішній стимул. Якщо ви

приймаєте на себе відповідальність за свої вчинки, ви дієте більш вдумливо, менш імпульсивно, і з кращими результатами.

Щастя. Якщо ви вірите, що ваше щастя знаходиться у ваших власних руках, ви вручаєте собі величезну силу. Ви не чекаєте подій або інших людей, які зроблять вас щасливими. Якщо щось йде неправильно, ваша реакція буде не: «Хтось повинен щось зробити!», Але «Що можу зробити я?»

### **Блок 3 – практичний.**

1) Робота із самооцінкою використовуючи допоміжний матеріал карти МАК.

2) Обговорюємо власні успіхи. Кожен описує та розповідає мінімум 10 успіхів в житті.

3) Створюємо власну карту можливостей.

4) Використовуючи техніку за теорію Юнга, даємо кожному учаснику зрозуміти наскільки він є цінним для себе.

Спочатку ми розглянули поняття синдрому емоційного вигорання та його симптоми. Далі важливим було визначити шляхи профілактики виникнення даного синдрому та шляхи лікування, якщо він вже присутній. Основні поради щодо профілактики:

1) Важливо розділяти роботу та відпочинок, враховуючи приміщення; 2) Потрібно регулювати навантаження, яке витримує співробітник;

3) Потрібно моніторити рівень енергії та поповнювати її за потреби;

4) Варто знайти власні шляхи відновлення сил, ресурси;

5) Дотримуйтесь здорового харчування (вчасно та збалансовано харчуйтесь);

6) Дотримуйтесь здорового сну (якісне відновлення мозку може відбуватись найефективніше уві сні);

7) Оберіть собі один із видів спорту, який вас задовільнить, розумове навантаження вкрай необхідно замінювати фізичним;

8) Потрібно усвідомити просту формулу: улюблена робота = витрата енергії + генерація енергії.

Також, враховуючи високий рівень напруги співробітників, важливим було обговорення засобів та технік саморегуляції та боротьби зі стресом. Саморегуляція може допомогти особистості заспокоїтись (усунути емоційну напругу), відновитись (ослабити прояви втоми) та активізуватись (підвищити психофізіологічну реактивність), залежно від запиту. Існують прості способи саморегуляції, які можна використовувати під час виконання певної діяльності: посміхайтесь, думайте про хороше, потягуйте чи розслабляйте м'язи, роздивляйтесь квіти, які є в приміщенні чи картини, які вам подобаються, вдихайте свіже повітря, читайте вірші, висловлюйте похвалу і компліменти просто так. Далі ми розглянули більш детально способи саморегуляції:

- 1) управління диханням;
- 2) управління власними рухами та тонусами м'язів;
- 3) вплив слова (самонаказ, самопрограмування, самосхвалення, самозаохочення);
- 4) використання мислеобразів (приємні для людини події); 5) Вправи знаття психоемоційної напруги (медитація, ізометричні вправи, аутогенне тренування, релаксація, психогігієнічні комплекси);
- 6) Арт-терапія (вправи «Стріла», «Чаша», гра із пластиліном, піском, вишивка, в'язання – ігри із задіянням дрібної моторики);
- 7) Придбання антистресової іграшки, наявність акваріуму.
- 8) Заспокійлива музика.

Важливо розуміти, що способи саморегуляції особистість повинна обрати або створити власні, ті які будуть найбільш підходити, подобатись і давати результат. Домашнє завдання: підібрати власні способи саморегуляції. Наступна і завершальна зустріч була спрямована на створення умов згуртованості колективу. Тому спочатку ми обговорили домашнє завдання, отримали зворотній зв'язок від учасників та влаштували загальний квест, який підвищив рівень психологічного клімату в колективі, зміг познайомити усіх співробітників різних відділів один із одним краще та зміцнив команду.

#### **Блок 4 – рефлексія та домашнє завдання.**

1) Отримуємо зворотній зв'язок від учасників і важливість приймати себе.

2) Невеликий інформаційний блок: установки та переконання за Беком. На прикладі показую техніку АВС. Обговорюємо, які фрази та установки можуть заважати учаснику приймати себе таким, який він є, використовуємо метод мозкового штурму. («Я не красива», «У мене маленький зріст, кому я така потрібна», «Я притягую тільки погані події») 3) Домашнє завдання: відслідковувати негативні установки до наступної зустрічі.

Отже, нами була розроблена та впроваджена програма тренінгу, основна мета якого підвищення рівня психологічного благополуччя.

### **3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми з покращення суб'єктивного благополуччя особистості**

На контрольному етапі дослідження було організовано повторну діагностику рівня суб'єктивного благополуччя особистості та факторів, що впливають на нього за тими самими методиками, що і на констатуючому етапі експерименту, результати інженерно-технічних працівників та робочих людей підсумувалися, оскільки нам важливо було побачити, чи ефективна корекційна робота, проведена нами.

*Мета* контрольного експерименту – вивчити рівні суб'єктивного благополуччя особистостей.

*Завдання* контрольного експерименту:

1. Провести повторну діагностику рівня суб'єктивного благополуччя респондентів за зазначеними в параграфі 2.2 методиками.
2. Порівняти результати, отримані під час діагностики на констатувальному та контрольному етапах експерименту.

Дані дослідження представлені в таблицях і графіках.

Було проведено повторний аналіз отриманих даних по кожній з 3 методик окремо. Розглянемо дані за шкалою діагностики суб'єктивного благополуччя

особистості (Р. М. Шаміонов, Т. В. Бєскова) за вибіркою чоловіків і жінок (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

## Шкала результатів діагностики суб'єктивного благополуччя особистості

№	Найменування	Стать	Вікова група	Середнє значення по групі	Максимальне можливе значення
1	Емоційне благополуччя	Жіноча	18-35 рр.	45,1	50
			36-52 рр.	40,7	50
		Чоловіча	18-35 рр.	39,4	50
			36-52 рр.	48,2	50
2	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Жіноча	18-35 рр.	45,3	50
			36-52 рр.	37,2	50
		Чоловіча	18-35 рр.	37	50
			36-52 рр.	47	50
3	Его-благополуччя	Жіноча	18-35 рр.	20	25
			36-52 рр.	16	25
		Чоловіча	18-35 рр.	19	25
			36-52 рр.	21,2	25
4	Гедоністичне благополуччя	Жіноча	18-35 рр.	15	20
			36-52 рр.	16,5	20
		Чоловіча	18-35 рр.	12,5	20
			36-52 рр.	15	20
5	Соціально-нормативне благополуччя	Жіноча	18-35 рр.	23,2	25
			36-52 рр.	21	25
		Чоловіча	18-35 рр.	21	25
			36-52 рр.	22,1	25

З таблиці 3.1 ми бачимо, що для жінок і чоловіків, а також для різних вікових груп, зберігається різниця показників рівня суб'єктивного благополуччя. І надалі найбільший показник задоволеності відзначається за шкалою «Емоційне благополуччя» у групі чоловіків від 36 до 52 років (48,9 середнє значення / 50 максимальне можливе значення). Найменший показник за відсотковим співвідношенням до можливого максимального значення відзначається за шкалою «Его-благополуччя» у групі жінок від 36 до 52 років (15,1 середнє значення / 25 максимальне можливе значення). Отримані результати, узагальнюючи, вказують на досить високі показники рівня суб'єктивного благополуччя особистості.

І надалі жінки дають більш високу оцінку суб'єктивного благополуччя особистості в молодшій віковій категорії, від 18 до 35, чоловіки дають більш низьку оцінку суб'єктивного благополуччя особистості в молодшій віковій групі, від 18 до 35. Було проведено повторно аналіз даних за тестом на асертивність особистості (О.О. Карелін) (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

## Шкала результатів діагностики рівня асертивності особистості

№	Найменування	Стать	Вікова група	Середнє значення по групі	Максимальне можливе значення
1	А	Жіноча	18-35 рр.	5,2	8
			36-52 рр.	6,2	8
		Чоловіча	18-35 рр.	5,1	8
			36-52 рр.	6	8
2	Б	Жіноча	18-35 рр.	6	8
			36-52 рр.	5,2	8

		Чоловіча	18-35 pp.	6,2	8
			36-52 pp.	6,3	8

Продовження Таблиці 3.2

3	В	Жіноча	18-35 pp.	4,2	8
			36-52 pp.	4,7	8
		Чоловіча	18-35 pp.	4,5	8
			36-52 pp.	4,9	8

Рівень асертивності властивий шкалі Б – середній. Ці респонденти приймають відповідальність за власну поведінку. По суті асертивність — це філософія особистої відповідальності. Респонденти демонструють самоповагу та повагу до інших людей. Асертивна поведінка передбачає розвиток впевненості та позитивної установки. Впевненість у собі пов'язана з двома параметрами: самоповагою та знанням того, що респонденти є професіонали, які добре володіють своїм ремеслом.

Було проведемо повторний аналіз за результатами дослідження за методикою виявлення індексу толерантності особистості (Г. У.Солдатова, О. А.Кравцова, О. Є. Хухлаєв, Л. А.Шайгерова) (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

## Шкала результатів діагностики індекса толерантності особистості

№	Найменування	Стать	Вікова група	Середнє значення по групі	Максимальне можливе значення
1	Індекс толерантності особистості	Жіноча	18-35 pp.	95,2	132
			36-52 pp.	84,6	132
		Чоловіча	18-35 pp.	91,2	132

			36-52 pp.	98,3	132
--	--	--	-----------	------	-----

Аналізуючи отримані результати, видно що і жіночі, і чоловічі показники обох вікових груп потрапляють під один рівень толерантності, а саме – середній. Показник збільшився, що робить тенденцію протилежною щодо тенденції у представників жіночої статі. При цьому показники не виходять за межі середнього рівня толерантності особистості, тобто в одних соціальних ситуаціях вони ведуть себе толерантно, в інших можуть проявляти інтолерантність. Але при цьому різниця не може залишитися не поміченою і впливає на результат опису та інтерпретацій.

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки суб'єктивного благополуччя, асертивності та толерантності по всій вибірці випробовуваних

№	Найменування	Кількість досліджуваних	Результат
1	Суб'єктивне благополуччя та асертивність	30	0,6000255788
2	Суб'єктивне благополуччя та толерантність	30	0,6918024881

З проведеної математичної обробки даних можна виділити значущі кореляційні зв'язки між значеннями суб'єктивного благополуччя особистості і його психологічними чинниками: асертивністю і толерантністю. Для обробки даних і обчислення результату кореляції був використаний критерій узгодження Пірсона.

Результати інтерпретуються відповідно до такого порядку: якщо коефіцієнт менше 0,30 – зв'язок слабкий; якщо коефіцієнт знаходиться в діапазоні від 0,30 до 0,70 – зв'язок помірний; якщо коефіцієнт більше 0,70 – зв'язок

між показниками сильний. Найчастіше використовуються градації коефіцієнтів за рівнями значущості. В цьому випадку реально отриманий коефіцієнт може бути значущим або не значущим. Визначити це можна, порівнявши його значення з критичним значенням коефіцієнта кореляції, взятим зі спеціальної таблиці. Причому ці критичні значення залежать від чисельності вибірки (чим більший об'єм, тим нижче критичне значення).

Спостерігається прямий помірний зв'язок показників суб'єктивного благополуччя особистості та асертивності особистості. Було отримано коефіцієнт 0,60, який вказує на рівень взаємозв'язку вищезазначених психологічних факторів. Кореляція присутня.

Також, навіть більш високий коефіцієнт, який прагне до позначки 0,70 (високий зв'язок), отримано в показниках зв'язку суб'єктивного благополуччя особистості і толерантності особистості. Коефіцієнт, в даному випадку, дорівнює 0,69, який вказує на помірний, майже високий рівень взаємозв'язку вищезазначених психологічних факторів. Кореляція присутня.

Для аналізу ми використовували t-критерій Стьюдента, оскільки ряд досліджуваних показників не мають нормального розподілу. Рівні значущості, розглянуті в дослідженні, склали  $p = 0,05$ .

Щоб дізнатися, чи розрізняються результати до проходження програми між чоловіками та жінками, необхідно обчислити t-критерій Стьюдента (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Розрахунок t-критерію Стьюдента

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	2	2	-1.67	-1.4	2.7889	1.96
2	2	2	-1.67	-1.4	2.7889	1.96

3	3	1	-0.67	-2.4	0.4489	5.76
4	5	5	1.33	1.6	1.7689	2.56
5	4	4	0.33	0.6	0.1089	0.36
6	5	5	1.33	1.6	1.7689	2.56
7	4	4	0.33	0.6	0.1089	0.36
8	5	2	1.33	-1.4	1.7689	1.96

Продовження Таблиці 3.5

9	1	1	-2.67	-2.4	7.1289	5.76
10	4	6	0.33	2.6	0.1089	6.76
11	5	5	1.33	1.6	1.7689	2.56
12	3	2	-0.67	-1.4	0.4489	1.96
13	4	5	0.33	1.6	0.1089	2.56
14	7	4	3.33	0.6	11.0889	0.36
15	4	5	0.33	1.6	0.1089	2.56

**Результат:  $t_{\text{Эмп}} = 2.2$**

Критичні значення

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2</b>	<b>2.66</b>

Отримане емпіричне значення  $t$  (0.6) знаходиться в зоні значущості, що свідчить про позитивні зміни в результатах після проходження Програми.

### Висновки до розділу 3

В ході експериментального дослідження було виявлено, що у більшості респондентів рівень суб'єктивного благополуччя знаходиться в межах середніх, а також високих значень. Можна зробити висновок, що у респондентів з більш високим рівнем психологічного благополуччя всі його компоненти більш узгоджені, а структура більш цілісна.

Аналізуючи результати, отримані за методикою «Опитувальник діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» (Р. М. Шаміонов, Т. В. Бескова), варто звернути увагу на той факт, що для жінок і чоловіків, а також для різних вікових груп, характерна різниця показників рівня суб'єктивного благополуччя. Порівнюючи результати відносно статевої ознаки: тенденції у чоловіків і жінок – взаємопротилежні. Жінки дають більш високу оцінку суб'єктивного благополуччя особистості в молодшій віковій категорії, від 18 до 35, потім відзначається тенденція на зменшення, у віковий період від 36 років. Чоловіки ж дають більш низьку оцінку суб'єктивного благополуччя особистості в молодшій віковій групі, від 18 до 35, потім є тенденція на збільшення у віковому періоді від 36 років.

Щодо результатів, отриманих за методикою «Тест на асертивність» (О. О. Карелін), впливає, що для жінок і чоловіків, а також для різних вікових груп, характерна різниця показників рівня асертивності особистості. Жодна з вікових або статевих груп вибірки не отримала найвищого показника у шкалі А. Це означає що високий рівень асертивності не є складовою повсякдення та діяльності особистості досі. Порівнюючи статеві групи: чоловіки різного віку залишаються у тій самій шкалі середнього показника асертивності особистості, а жінки з віком втрачають рівень асертивності особистості, та надають вже більш низькі показники.

Під час проведення аналізу за результатами дослідження за методикою виявлення індексу толерантності особистості (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова,

О. Є. Хухлаев, Л. А.Шайгерова) виявлено зростання рівня толерантності у чоловіків зі зрілістю. Показник збільшився, що робить тенденцію протилежною від тенденції у представниць жіночої статі.

Звертаючись до інтерпретації отриманих результатів за допомогою знаходження середніх величин, кореляційного аналізу за критерієм Пірсона, можна виділити значущі кореляційні зв'язки між значеннями суб'єктивного благополуччя особистості та його психологічними чинниками: асертивністю і толерантністю. Спостерігається прямий помірний зв'язок показників суб'єктивного благополуччя особистості і асертивності особистості. Також, навіть вищий коефіцієнт, який прагне до позначки 0,70 (високий зв'язок), отримано в показниках зв'язку суб'єктивного благополуччя й толерантності особистості.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження зробимо наступні висновки.

У сучасній соціально-економічній обстановці все більш зростають вимоги з боку суспільства до особистості, благополуччя працівника і якості виконуваної ним роботи. Будь-яка професійна діяльність має суттєвий вплив на формування особистості працівника. Багато в чому це відбувається тому, що для виконання тактичних завдань необхідні певні знання, і формуються необхідні вміння та навички. Робота відбувається в подібних умовах: з певним колом спілкування, використанням повторюваних дій і рухів.

На основі аналізу теоретичних підходів щодо вивчення психологічного благополуччя, ми прийшли до висновку, що психологічне благополуччя – це динамічний процес психологічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, дякуючи здатності людини контролювати власну поведінку, планувати й здійснювати свій життєвий шлях у мікросоціальному та макросоціальному середовищі.

Також нами було узагальнено наступні критерії психологічного благополуччя особистості: позитивне самосприйняття, духовний ріст та самореалізація; інтегрованість особистості, її гармонійність та урівноваженість; адекватність сприйняття реальності та компетентність у подоланні вимог навколишнього світу; життєтворчість та креативність, гнучкість мислення як свобода виходу за традиційні рамки, творення себе, власного життя й світу; розвинуті прогностичні здібності; науковість мислення, акцептація двозначності та невпевності, толерантність щодо власних та чужих помилок, об'єктивний погляд на життя, тобто свобода від нереалістичних ілюзій, осмисленість життя та гармонійність особистості, прийняття себе, висока стресостійкість до умов навколишнього світу.

На основі цільових орієнтирів формуються задачі для кожного з етапів моделі: теоретичного (аналізу психолого-педагогічної літератури з теми, з підбором методик), дослідно-експериментального (констатуючого і формуючого експерименту) і контрольнo-узагальнюючого (аналізу отриманих результатів, розробкою методичних рекомендацій).

Підвищенню рівня підвищення благополуччя сприяє групова форма роботи, що включає цілеспрямоване використання сукупності взаємодій і взаємин між учасниками в корекційних, дозволяючи сконцентрувати увагу на проблемних сферах міжособистісної взаємодії учасників.

Для перевірки висунутих гіпотез про наявність зв'язку між психологічними факторами і рівнем суб'єктивного благополуччя, було проведено масштабне дослідження. В якості респондентів були обрані чоловіки і жінки різних характеристик життя (стать, вік, професія, зайнятість, громадянство, релігія). Проаналізувавши отримані результати, вдалося встановити якісний та кількісний взаємозв'язок психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості із, безпосередньо, рівнем суб'єктивного благополуччя особистості за допомогою методів математичної статистики.

Висунуті гіпотези дослідження, підтвердилися:

1. Існують відмінності в рівні суб'єктивного благополуччя у зв'язку з рівнем толерантності та асертивності особистості.
2. Існує зв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя особистості й параметром толерантності.
3. Існує зв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя особистості й параметром асертивності.
4. Рівень толерантності та асертивності особистості має вплив на суб'єктивне сприйняття власного благополуччя людиною.

Підводячи підсумок виконаної роботи, варто сказати, що питання психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості недостатньо розроблене. Подальша дослідницька діяльність в рамках розробки питання психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості як контексту для інших особистісних утворень принесе велику користь всьому науковому співтовариству.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беккер П. Социальная психология здоровья и болезни. М.: Аспект Пресс, 2007. 256 с.
2. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя:: матеріали науковопрактичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 58 с.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
4. Вінс В. А. Переживання кризових станів у перехідні періоди як проблема наукового пізнання. Гуманітарний вісник ПереяславХмельницького державного педагогічного інституту імені Григорія Сковороди: Науковотеоретичний збірник. ПереяславХмельницький. 2014. Вип. 1. С. 153-259.
5. Вітенко І. С. Основи загальної і медичної психології. Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. 345 с.
6. Вітенко І. С. Психологічні основи лікувально – профілактичної діяльності та підготовки лікаря загальної практики – сімейного лікаря. Х.: ХГОУ, 2002. 392 с.
7. Воронов М. Психосоматика: Практическое руководство. К.: Ника–Центр, 2004. 256 с.
8. Васильева О. С., Филатов, Ф. Р. Психология здоровья человека. М.: Академия, 2011. 345 с.
9. Вербина Г.Г. Качество жизни и профессиональное здоровье специалиста. Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2011. № 4(47). С. 118-120.
10. Галецька І. Психологія благополуччя: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
11. Гончаренко Н. В. Психологічні чинники збереження благополуччя майбутніх лікарів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. психолог.

- наук за спец. 19.00.04. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2015. 28 с.
12. Дзвінчук Д. І. Психологічні основи ефективного управління: Навч. посібник. К.: ЗАТ «НІЧЛАВА», 2015. 280 с.
  13. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навч. посіб. для студ. вищих навч. Закладів. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 264 с.
  14. Джонсон Д. В. Тренінг саморозвиття. Практична психологія та соціальна робота. 2013. №7. С.52-64.
  15. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония. К.: Политиздат Украины, 2009. 175 с.
  16. Замфир К. Психология понимания: Проблемы и перспективы. М.: Издво «Институт психологии РАН», 2005. 448 с.
  17. Калина Н. Ф. Основы психотерапии. М.: Рефлбук; К.: Ваклер, 2007. 272 с.
  18. Калошин В. Ф. Як сформува ти позитивне мислення. Практична психологія та соціальна робота. 2015. № 3. С. 23-27.
  19. Кон И. С. Открытие «Я» (самосознание). Рига: Авотс, 1982. 336 с.
  20. Кон И. С. Категория «Я» в психологии. Психологический журнал. 2011. Т. 2. № 3. С. 25-38.
  21. Коттлер Дж. Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2013. 464 с.
  22. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психологічного і фізичного благополуччя. Навч. посібник М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. К.: Фірма «ІНКОС», 2012. 272 с.
  23. Лейнг Р. Росколотое Я. Серия: Библиотека психологии и психотерапии. М.: класс, 2002. 155 с.
  24. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 2009. 352 с.
  25. Мозгова Г. П. Психологічне здоров'я: різноманітність підходів. К.: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3. С. 130- 136.

26. Основи практичної психології за ред. В. Панка, Н. Чепелевої та ін. К.: Либідь, 2015. 534 с.
27. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды. М.: Смысл, 2012. 188 с.
28. Павленко Г. В. Психологічне благополуччя та цінності особистості. Матеріали Міжнародної науковопрактичної конференції «Проектування позитивного життєвого простору особистості», 2019. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/12282>
29. Панина, Н. В. Индекс жизненной удовлетворенности. Социологические исследования. 2012. №2. С. 51
30. Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: тези I Міжнародної науковопрактичної онлайнконференції, 1517 жовтня 2020 р. Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2020. 234 с.
31. Приходько Ю. О. Практична психологія: введення в професію: навч. посібник [2е видання]. К.: Каравела, 2010. 232 с.
32. Психологія. Вступ до спеціальності: навч. Посібник. К.: Центр учбової літератури, 2015. 288 с.
33. Психологія: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2013. 184 с.
34. Савченко, Т. Н., Головина, Г. М. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М. : Институт психологии РАН, 2006. 170 с.
35. Селигман, М. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 423 с.
36. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К. : ІНКОС, 2005. С. 320-324.
37. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К. : ІНКОС, 2005. С. 320-324.
38. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.

- 39.Ферапонтова, М. В. Удовлетворенность жизнью и оптимизм у профессионалов на всех этапах жизненного пути. Социологические исследования. 2010. №1. С. 13-15.
- 40.Шульте Д. Психическое здоровье, психическая болезнь, психическое расстройство. СПб., 2012. С. 49-65.
- 41.Шаронова І. В. Психічне благополуччя особистості як предмет психологічного дослідження. К.: Інст психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2013. Вип. 20. С.73-84.
- 42.Ясперс К. О диспозиционной регуляции социального поведения личности. Социальная психология. М.: Аспект Прес, 2013. 430 с.
- 43.Health Psychology: Theory, Research, and Practice I Mark D.F., Murray M., Evans B., Willig C. London, 2013. 144 p.
- 44.Diener E. Subjective wellbeing: Three decades of progress / E. Diener, E. Suh, R.E. Lucas, H.L Smith // Psychological Bulletin. 1999. №. 125 (2). P. 276-302.
- 45.Diener E. New findings and future directions for subjective wellbeing research / E. Diener // The American psychologist. 2012. Vol. 67(8). P. 590-597
- 46.Diener, E. Factors predicting the subjective wellbeing of nations J. of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 851-864.
- 47.Deci, E. L. Facilitating optimal motivation and psychological wellbeing across life's domains / E. L. Deci, R. M. Ryan // Canadian Psychology. 2008. No. 49. P. 1423.
- 48.Easterlin R. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P.A. David &M.W. Reder (Eds.), Nations and households in economic growth (pp. 89125), New York: Academic Press.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

Опитувальник діагностики суб'єктивного благополуччя особистості – Р. М.

Шаміонов, Т. В. Бєскова

Інструкція. Висловіть ступінь згоди або незгоди з твердженнями опитувальника. Використовуючи шкалу (1 – повністю не згоден; 2 – не згоден; 3 – щось середнє; 4 – погоджуюся, 5 – повністю згоден), вкажіть, наскільки ви згодні з цими твердженнями, поставивши відповідний бал після кожного твердження.

Ключі.

Емоційне благополуччя – 1, 6, 11, 16, 21, 25, 27, 29, 31, 33. Екзистенційно-діяльнійшої благополуччя – 2, 7, 12, 17, 22, 26, 28, 30, 32, 34.

Его-благополуччя – 3, 8, 13, 18, 23.

Гедоністичні благополуччя – 4, 9, 14, 19.

Соціально-нормативне благополуччя – 5, 10, 15, 20, 24.

В силу того, що шкали методики містять різну кількість тверджень, рекомендується аналізувати суму балів, а середній бал за шкалою.

№	Твердження	Бал
1	Я знаходжу в своєму житті більше радісних подій, ніж тривожних або сумних	
2	Я роблю, як мені здається, все можливе, щоб досягти благополуччя	
3	Я задоволений тим, як я виглядаю (зовнішність, фігура)	
4	Я задоволений умовами безпеки в місці мого проживання	
5	В основному мої вчинки узгоджуються з моїми життєвими орієнтирами	
6	Я вважаю, що життя дуже прихильне до мене	
7	Я задоволений своїми успіхами і досягненнями	
8	Все, що трапляється в моєму житті, я сприймаю спокійно	

9	Я задоволений рівнем свого доходу	
---	-----------------------------------	--

## Продовження Додатку А

10	Я прагну чинити так, щоб не відчувати докорів сумління	
11	Зазвичай я перебуваю в гарному настрої	
12	Мені здається, я роблю все для того, щоб бути щасливим	
13	Можна сказати, що я впевнена людина	
14	Я задоволений своїми житловими умовами	
15	Я задоволений тим, в якій мірі навколишні мене люди шанобливо ставляться до мене	
16	Можна сказати, що я більш-менш щасливий	
17	Моє життя насичена цікавими подіями	
18	Я живу в злагоді і гармонії з самим собою	
19	Мене задовольняють екологічні умови життя в моєму мікрорайоні	
20	Мої дії і вчинки не суперечать моїм моральним цінностям	
21	Я з оптимізмом дивлюся на своє життя	
22	Я завжди чиню згідно зі своїми цілями	
23	В цілому, мені подобається мій характер	
24	Я намагаюся будувати своє життя виходячи зі своїх уявлень про щасливого і благополучного життя	
25	Я намагаюся знаходити позитивне в самих різних життєвих ситуаціях	
26	Я докладую великі зусилля для того, щоб зробити своє життя кращим	
27	Я часто буваю веселий	

28	Можна сказати, що я успішно працюю над собою	
29	Багато що в моєму житті радує мене	
30	Те, що я роблю останнім часом, мене надихає	

## Закінчення Додатку А

31	Я сповнений сил і енергії	
32	Зазвичай я роблю так, щоб бути собою задоволеним	
33	Те, що відбувається в моєму житті, надихає мене	
34	Я відчуваю радість від того, що моє життя наповнена змістом і цілями	

## Тест на асертивність – О.О. Карелін

Інструкція. Виберіть ТАК/НІ в наведених нижче позиціях.

1. Мене дратують помилки інших людей: ТАК/НІ
2. Я можу нагадати другові про борг: ТАК/НІ
3. Час від часу я говорю неправду: ТАК/НІ
4. Я в стані подбає про себе сам: ТАК/НІ
5. Мені траплялося їздити зайцем: ТАК/НІ
6. Суперництво краще співробітництва: ТАК/НІ
7. Я часто мучу себе через дрібниці: ТАК/НІ
8. Я людина самостійна і досить ре $\square$  рішучій: ТАК/НІ.
9. Я люблю всіх, кого знаю: ТАК/НІ
10. Я вірю в себе. У мене вистачить сил, щоб справитися з поточними проблемами: ТАК/НІ
11. Нічого не поробиш, людина завжди повинна бути наготові, щоб зуміти захистити свої інтереси: ТАК/НІ
12. Я ніколи не сміюся над непристойними шутками: ТАК/НІ
13. Я визнаю авторитети і поважаю їх: ТАК/НІ
14. Я ніколи не дозволяю сукати із себе мотузки. Я заявляю протест: ТАК/НІ
15. Я підтримую будь-яке добре починання: ТАК/НІ
16. Я ніколи не обманюю: ТАК/НІ
17. Я практична людина: ТАК/НІ
18. Мене пригнічує лише факт того, що я можу потерпіти невдачу: ТАК/НІ
19. Я згоден з висловом: «Руку допомоги шукай насамперед у власного плеча»: ТАК/НІ
20. Друзі мають на мене великий вплив: ТАК/НІ
21. Я завжди правий, навіть якщо інші вважають іна $\square$  че: ТАК/НІ
22. Я згоден з тим, що важлива не перемога, а участь: ТАК/НІ
23. Перш ніж что $\square$ лібо зробити, хоро $\square$ шенько подумаю, як це сприймуть інші: ТАК/НІ
24. Я ніколи нікому не заздрю: ТАК/НІ

Тепер підрахуйте кількість позитивних відповідей в наступних позиціях:

рахунок А = 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23;

рахунок Б = 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22;

рахунок В = 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

**ДОДАТОК В**

Індекс толерантності – Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова

Інструкція: Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними твердженнями, і відповідно до цього поставте галочку або будь-який інший значок навпроти кожного твердження:

1. У засобах масової інформації може бути представлено будь-яка думка
2. У змішаних шлюбах зазвичай більше проблем, ніж в шлюбах між людьми однієї національності
3. Якщо один зрадив, треба помститися йому
4. До кавказців стануть ставитися краще, якщо вони
5. У суперечці може бути правильною лише одна точка зору
6. Жебраки і бродяги самі винні в своїх проблемах
7. Нормально вважати, що твій народ краще, ніж всі інші
8. З неохайними людьми не приємно спілкуватися
9. Навіть якщо у мене є своя думка, я готовий вислухати і інші точки зору
10. Всіх психічно хворих людей необхідно ізолювати від суспільства
11. Я готовий прийняти в якості члена своєї сім'ї людини будь-якої національності
12. Біженцям треба допомагати не більше, ніж усім іншим, так як у місцевих проблем не менше
13. Якщо хтось чинить зі мною грубо, я відповідаю тим же
14. Я хочу, щоб серед моїх друзів були люди різних національностей й
15. Для наведення порядку в країні необхідна «сильна рука»
16. Приїжджі повинні мати ті ж права, що і місцеві жителі
17. Людина, яка думає не так, як я, викликає у мене роздратування
18. До деяких націй і народів важко добре ставитися
19. Безлад мене дуже дратує
20. Будь-які релігійні течії мають право на існування
21. Я можу уявити чорношкірого людини своїм близьким другом
22. Я хотів би стати більш терпимою людиною по відношенню до інших

Обробка результатів. Кожній відповіді на пряме твердження присвоюється бал від 1 до 6 («абсолютно не згоден» – 1 бал, «повністю згоден» – 6 балів). Відповідей на зворотні твердження присвоюються реверсивні бали («абсолютно не згоден» – 6 балів, «повністю згоден» – 1 бал). Потім отримані бали підсумовуються.

Номери прямих тверджень: 1, 9, 11, 14, 16, 20, 21, 22.

Номери зворотних тверджень: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 19.

Індивідуальна або групова оцінка виявленого рівня толерантності здійснюється за наступними ступенями:

22-60 – низький рівень толерантності. Такі результати свідчать про високий інтолерантності людини і наявності у нього виражених інтолерантності установок по відношенню до навколишнього світу і людям.

61-99 – середній рівень. Такі результати показують респонденти, для яких характерне поєднання як толерантних, так і інтолерантності рис. В одних соціальних ситуаціях вони ведуть себе толерантно, в інших можуть проявляти інтолерантність.

100-132 – високий рівень толерантності. Представники цієї групи мають вираженими рисами толерантної особистості.