


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

Особистісні чинники психологічного благополуччя

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня магістр
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Константинової В. В. Комр
Керівник к.психол.н., доц. Мазоха І.С.


Рецензент: к.п.н., доц. Замашкіна О.Д.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
протокол № 6 від «27» чудне 2022 р.

в.о Завідувач кафедри
[підпис] Трохименко Л.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК
«23» січня 2023 р.
Оцінка 94 відм.
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК
[підпис] Макарич Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Зміст поняття психологічного благополуччя особистості.....	6
1.2. Аналіз особистісних чинників у системі детермінації психологічного благополуччя.....	23
1.3. Толерантність до невизначеності як особистісний чинник психологічного благополуччя.....	30
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	36
2.1. Методики дослідження психологічного благополуччя особистості.....	36
2.2. Результати дослідження чинників психологічного благополуччя	43
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	50
3.1. Психологічні рекомендації для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.....	50
3.2. Психологічна програма оптимізації особистісного благополуччя	57
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми На людину впливає велика кількість факторів, які мають як негативний, так і позитивний вплив. Зараз наше суспільство переживає кризу військового стану. Багато людей перебувають під окупацією або є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Війна та воєнний стан негативно впливають на психіку людини, оскільки є травматичними за своєю суттю. У такій ситуації психіка людини травмується не тільки тоді, коли людина перебуває в травматичній ситуації, а й коли вона чує, читає або дивиться про це. У наш час громадяни нашої країни часто перебувають у стані напруги, страху, тривоги, паніки, апатії чи агресії через те, що вони живуть у тривалій невизначеності. Усе це негативно впливає на психічний та психологічний стан, порушує функціонування фізіологічних та психологічних функцій, порушує здатність налагоджувати та підтримувати міжособистісні стосунки, загалом – знижує відчуття психологічного благополуччя особистості.

У зарубіжній і вітчизняній психології фактори психологічного благополуччя особистості вивчалися такими вченими, як: М. Аргайл, Н. Бредберн, І. Бонівелл, І.А. Джидарьян, Л. В. Куликов, М. Селігман, О. Д. Пуговкіна, З. Н. Шильникова; проводились дослідження різних аспектів психологічного благополуччя Н. Д. Бахарєвою, А. Є. Созонтовою, П. П. Фесенко; запропоновано концепції, які підкреслюють важливість позитивних міжособистісних стосунків для суб'єктивного відчуття благополуччя та щастя (М. Селігман, А. Адлер, Х. Фрідман, В. Бонивелл); запропоновані моделі психологічного благополуччя (К. Ріфф, Н. Бредберн); моделі, які враховують незалежність, особистісне зростання та самодостатність як визначальні критерії для повноцінного функціонування особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Деси, К. Р. Юнг, К. Хорні, Р. Райан); виявлена структура психологічного благополуччя (К. Ріфф, Е. Дінер, О. С. Ширяєва, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевелєнкова); досліджувалися різноманітні предиктори

психологічного благополуччя (Р. М. Шаміонов, С. А. Водяха, Д. С. Корнієнко, К. І. Дементій). Особливо бурхливо інтерес до цієї теми розвинувся в останні десятиліття (Д. Канеман, Н. Шварц, Е. Десі, Р. М. Шаміонов, М. Л. В. Куліков, Л. Г. Пучкова, Е. Н. Паніна). Проведено численні дослідження психологічного благополуччя представників різних соціальних категорій (А. В. Вороніна, О. С. Ширяєва, І. В. Заусенко, А. Є. Созонов, З. Х. Лепшокова, М. В. Бучацька, В. Н. Феофанов, Л. В. Жуковська).

В той же час, не дивлячись на велику кількість досліджень, присвячених проблемі психологічного благополуччя, питання її особистісних чинників вивчено недостатньо. Отже соціальна значущість проблеми та недостатня її вивченість зумовили вибір теми нашого кваліфікаційного дослідження: «Особистісні чинники психологічного благополуччя».

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет - особистісні чинники психологічного благополуччя.

Метою даної магістерської роботи є теоретико-емпіричне обґрунтування понять «благополуччя», «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «толерантність до невизначеності»; виявлення основних напрямків вивчення цих явищ; дослідження особливостей психологічної корекції особистісного благополуччя.

У відповідності з цим поставлені наступні завдання:

- на підставі аналізу психологічної літератури визначити поняття «благополуччя», «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «толерантність до невизначеності»;
- аналізуючи літературу, виділити й описати види, структуру та фактори благополуччя;
- підібрати методики та експериментально дослідити особливості психологічного благополуччя особистості та толерантність до невизначеності як особистісний чинник психологічного благополуччя;

- надати методики корекції особистісного благополуччя.

Методи дослідження. У магістерській роботі була використана система методів, до яких входить теоретичний аналіз та систематизація підходів й емпіричних результатів, що містяться в психологічній літературі з проблеми дослідження. Дослідження проводилося за допомогою наступних методик: «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової); «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишнікова), для вивчення толерантності до невизначеності - опитувальник «Шкала загальної толерантності до невизначеності Д. МакЛейна».

Робота складається з 3-х розділів:

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження.

У першому розділі – «Теоретичний аналіз психологічного благополуччя особистості» дається висвітлення теоретичних підходів до вивчення проблеми.

У другому розділі – «Експериментальне дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості» здійснено аналіз психодіагностичної літератури з метою пошуку методичного інструменту, визначено методичну процедуру дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості та толерантність до невизначеності як особистісного чинника психологічного благополуччя.

У третьому розділі – «Психологічна корекція особистісного благополуччя» дається висвітлення підходів корекції особистісного благополуччя, описується програма оптимізації особистісного благополуччя.

Робота складається з вступу, 3-х розділів, містить 72 сторінки тексту, 3 рисунки, 3 таблиці. Список джерел включає 82 найменування літератури.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Зміст поняття психологічного благополуччя особистості

Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних у психології, тому в останні десятиліття до неї спостерігається неабиякий інтерес, який стає дедалі актуальнішим завдяки воєнному стану в країні, пандемії коронавірусу, прискореному темпу життя, інформаційному перевантаженню, що висуває підвищені вимоги до психічних функцій людини. Все це призводить до регулярних стресів, неврозів, внутрішньоособистісних конфліктів, підвищеної тривожності, емоційного виснаження, психоемоційних перевантажень, які можуть провокувати появу нервово-психічних розладів і, як наслідок, загрожувати психологічному благополуччю людини. З іншого боку, психологічне благополуччя розуміється не тільки як стан, а й як внутрішній особистісний ресурс, який реально допомагає людині при переживанні стресових подій [16].

Проблема благополуччя має глибоке коріння в історії, філософії, психології, соціології тощо. Кожна з наук вивчає певний аспект даної проблеми, який пов'язаний зі сферою її компетенції. У соціології та економіці дослідники вивчають вплив навколишнього середовища на індивідуальне благополуччя (злочинність, дохід, якість продукції, доступність закладів охорони здоров'я, рівень невирішеності соціальних проблем, рівень освіти). У філософських працях часто поняття «благополуччя» ототожнюється з поняттям «щастя», яке вважається кінцевою метою людських зусиль, найвищим рівнем моралі і стандарту цінності для всього іншого. Психологія зосереджена насамперед на емоційних компонентах суб'єктивного благополуччя – емоціях і цінностях.

Психічне благополуччя індивіда як складне багатогранне явище вивчається в контексті здоров'я, щастя, задоволеності життям, оптимального функціонування. В даний час існує проблема структурування та вимірювання психологічного благополуччя особистості. Це стосується складності концептуалізації цього явища, визначення та врахування ролі різноманітних чинників, які впливають на сприйняття та оцінку особистістю власного благополуччя. Сучасний стан досліджень у сфері психологічного благополуччя особистості стосується різноманітних оцінок благополуччя з позицій: позитивних і негативних афектів, когніції та поведінки; цінностей, мотивів, потреб людей, тіла та думок, подій та обставин, що відбуваються в їхньому житті, в якому вони живуть і працюють. Нині розроблено надзвичайно велика кількість структурних (М. Аргайл, О. Бочарова, Н. Бредберн, Р. Веєнховен, Т. Данильченко, Е. Десі, Ф. Дінер, О. Ідобаєва, П. Коста і Р. Маккрай, К. Ріфф, Р. Райан, М. Селігман, Т. Тейлор, Б. Хедді, М. Ягода), рівневих (Л. Куліков, Т. Рот, Дж. Хартер), типологічних (Е. Гарман, К. Кейєс, М. Портер, О. Чеборатьова, Р. Шаміонов) моделей особистого благополуччя (суб'єктивного, економічного, фінансового, екологічного та соціального тощо).

В останні роки збереження та зміцнення психічного та психологічного здоров'я, що пов'язано зі збереженням та підвищенням рівня психологічного благополуччя, стало актуальною проблемою людства. Вивчення психологічного благополуччя, його особливостей у різних категорій населення, а також факторів, що його визначають, допоможе краще зрозуміти причини його виникнення та зміни, знайти та реалізувати шляхи та заходи щодо його покращення та підтримки на високому рівні.

Дослідження якості життя та психічного благополуччя вперше було розроблено в роботах Дж. Гуріна, Дж. Верова та Ш. Фелд. Пізніше ці дослідження були продовжені в роботах Н. Бредберна та Д. Капловича. Н. Бредберн ввів поняття психологічного благополуччя і ототожнив його із суб'єктивним відчуттям щастя і загальної задоволеності життям. Крім того,

автор посилався на аристотелівський опис поняття «евдемонія», що відображає сутність психологічного благополуччя. Н. Бредберн наполягав, що під поняттям психологічного благополуччя він розуміє наступне: самоактуалізація, самоповага, автономія, але в той же час ці поняття можуть збігатися. Він створив модель структури психологічного благополуччя, яка являє собою рівновагу, досягнуту зміною переживання двох видів афекту – негативного та позитивного [2, с. 46–49].

У 1970 році А. Кемпбелл, Ф. Конверс, В. Роджерс, С. Вітні та Ф. Ендрюс досліджували рівень задоволеності життям жителів Північної Америки за допомогою поняття «задоволеність життям», не вдаючись до поняття «щастя», оскільки вважається, що воно пов'язане з емоційними переживаннями (хвилювання, ейфорія тощо). В основу своїх досліджень вони поклали теорію афективного балансу Н. Бредберна, в якій категорія «щастя» виступає як головний показник позитивного функціонування особистості.

У своїх роботах Е. Дінер вводить ще один термін – «суб'єктивне благополуччя», яке складається з трьох основних компонентів: задоволення, позитивних емоцій і негативних емоцій. Тут говориться про когнітивне та емоційне самосприйняття. Автор вважає, що більшість людей оцінюють те, що з ними відбувається через поняття «добре – погано», і така інтелектуальна оцінка завжди забарвлена емоційно. Суб'єктивне благополуччя розроблено не лише як індикатор того, наскільки людина пригнічена чи тривожна, але й для того, щоб показати, наскільки одна людина щасливіша за іншу.

З цього можна зробити висновок, що Е. Дінер ототожнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя. За його словами, багато дослідників використовують термін «якість життя» як сукупність факторів зовнішнього середовища, що впливають на оцінку життя як приємного. Якість життя включає як зовнішні фактори, матеріальне становище, так і суб'єктивні (психологічні) фактори. В. Пейн і Е. Дінер запропонували термін «задоволеність життям», близький за значенням до поняття «суб'єктивне

благополуччя», яке розглядається як комплексна оцінка життя людини як «хорошого» чи «поганого». Не менш цікавим є введення С. Лопесом, М. Селігманом, Ч. Снайдером поняття «благополуччя» як стану стійкої рівноваги, що виражається у високому рівні емоційного, психологічного та соціального благополуччя. [1].

У результаті сформувалися дві парадигми вивчення психологічного благополуччя особистості: гедоністична та евдемоністична течія. Однією з перших спроб побудови цілісної моделі психологічного благополуччя в середині 20 ст. була теорія М. Ягоди. Вона виділила шість основних вимірів психологічного благополуччя: самосприйняття, особистісний ріст, інтеграція (здатність керувати стресовими ситуаціями), автономія, точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливність), компетентність по відношенню до найближчого соціального оточення (здатність соціально адаптуватися та ефективно вирішувати проблеми). У сучасній психології багатовимірну модель психологічного благополуччя запропонував К. Ріфф, яка значною мірою базується на моделі М. Ягоди та включає шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування, що визначають екзистенційний досвід людини: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономію, компетентність у взаємодії з навколишнім середовищем, осмисленість життя, особистісний ріст. Отже, психічне благополуччя стосується як організації та змісту внутрішнього світу людини, так і її поведінки та діяльності, які визначають це відчуття та ілюструють її переживання [5].

Також однією з відомих моделей психічного благополуччя є теорія самодетермінації, яка розроблена Р. Раяном та Е. Десі. Вони стверджують існування трьох основних вроджених потреб, які є універсальними. Автори бачать велику різницю між самовизначенням і суб'єктивним благополуччям. Ця відмінність полягає в тому, що в їхній моделі автономія, компетентність і взаємозв'язок визначають психологічне благополуччя.

Однією з найважливіших концепцій сучасної психології є теорія потоку М. Чіксентміхайї. Він стверджував, що люди відчувають велике задоволення

життям і собою, коли мають можливість займатися улюбленою справою. Він назвав стан, в якому результати відповідають бажанням і очікуванням індивіда, «відчуттям потоку». Стан потоку можна вважати оптимальним станом внутрішньої мотивації, при якому людина повністю включена в діяльність, якою вона займається. Більшість людей відчувають те, що характеризується свободою, радістю, відчуттям повного задоволення та можливостей, коли певні потреби, особливо основні, ігноруються. Людина забуває час, голод, соціальну роль. Особистість, яка часто відчуває відчуття потоку, часто ідентифікує себе як «щасливу людину». Дослідження, проведені в рамках цього підходу до оцінки психологічного благополуччя, підтверджують існування таких змінних, як «сене життя» та «особистісне зростання» [18].

Що стосується концепцій психологічного благополуччя, які були розроблені у вітчизняній психології, то слід виділити дослідження, проведені Т.Д. Шевеленко та П.П. Фесенко. Дослідники наполягають на тому, що психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями людини. Особистість сприймає і відображає його як суб'єктивну реальність, яка характеризується цілісністю і ґрунтується на цілісній оцінці власного життя. Автори також зазначають, що можна говорити про актуальне психологічне благополуччя, яке включає відображення переживання людиною свого ставлення до життя. Водночас існує поняття ідеального психологічного благополуччя, яке відображає уявлення про те, як оцінює своє життя людина, яка в цілому задоволена життям, тобто психологічне благополуччя [24]. Так, А.В. Вороніна розглядала поняття психологічного благополуччя як системну якість особистості, яка формується в процесі її життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій і проявляється через суб'єктивне переживання осмисленої наповненості та цінності життя в цілому. Розглядаючи чотири аспекти буття (біологічний, соціально-педагогічний, соціокультурний і духовно-практичний), автор розуміє психологічне здоров'я як складову психічного благополуччя.

Іншу точку зору запропонувала О.С. Ширяєва. Психологічне благополуччя вона розглядала як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечують об'єктивну та суб'єктивну працездатність індивіда в системі «суб'єкт – середовище», а в якості її складових виокремила п'ять компонентів: афективний (баланс позитивних і негативних афективних переживань), компонент, пов'язаний з метапотребами (особистісне зростання, міра самореалізації), світоглядний (наявність життєвих цілей), інтрарефлексивний (самоприйняття), інтеррефлексивним (компетентність у відносинах із зовнішнім середовищем). Теоретично інформативною є модель психологічного благополуччя Ю.М. Олександрова, який виділив наступні компоненти психологічного благополуччя: ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація), результативний (особистісне благополуччя), структурний (особистісна гармонія), оціночний (суб'єктивне благополуччя) [45].

Отже, на основі теоретичного аналізу концепцій феномену психологічного благополуччя можна визначити психологічне благополуччя як стійку психологічну характеристику, що має такі компоненти: переважання позитивних емоцій, наявність щирих стосунків, суб'єктивна включеність у життя, осмисленість життя та позитивна самомотивація. Ця психологічна особливість формується в процесі життєдіяльності на основі психофізичної збереженості функцій, індивідуальних шляхів досягнення щастя та принципів саморегуляції життєвої мотивації.

У своєму дисертаційному дослідженні Х.Л. Пучкова розглядає суб'єктивне благополуччя як інтегровану психологічну сутність, яка включає оцінку та ставлення людини до власного життя та себе. Центральними у дослідженні цього психологічного феномену є потреби та цінності, їх усвідомлення, власна поведінка та результат діяльності щодо їх задоволення, що викликає певний стан – задоволення, щастя, позитивні емоції. Тут звертається увага на відповідність реальних потреб суб'єктивним можливостям людини їх задовольнити. Встановлюється зв'язок між

актуалізацією потреби та усвідомленням її реалізації. Х.Л. Пучкова передбачає сумісність рівня благополуччя шляхом задоволення потреб різних рівнів – вітального, соціального та ідеального [54].

Одна з цікавих інтерпретацій поняття «психічне благополуччя», на наш погляд, належить О.О. Кроніку. У його працях центральним поняттям є питання умов і засобів здобуття щастя. Він розуміє щастя як форму переживання повноти буття, пов'язану із самореалізацією. На відміну від інших, О.О. Кронік намагається виділити психологічні засоби досягнення щастя, які він розуміє як засоби саморегуляції людиною своєї мотивації до світу, і відповідно виділяє дві форми такої регуляції: посилення людиною сенсу світу та посилення власних можливостей. Ці дві форми саморегуляції утворюють чотири відносно самостійних принципи саморегуляції мотивації людини до світу: максимізація корисності, мінімізація потреб, мінімізація складності, максимізація здібностей. Ці принципи реалізуються в певних стилях життя індивіда, які формуються під впливом конкретних індивідуальних і соціальних умов і пов'язані з різними уявленнями людини про шляхи досягнення щастя [67].

У працях П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкової була здійснена спроба не тільки розширити термінологічний словник визначення поняття «психічне благополуччя», а й відрізнити його від собі подібних за змістом. Автори розглядали психологічне благополуччя як цілісне переживання, що виражається в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям, а також чимось пов'язаним з основними людськими цінностями та потребами.

Перш за все, вони розглядали психологічне благополуччя як суб'єктивне явище, переживання, яке схоже на поняття «суб'єктивне благополуччя» Е. Дінера і повністю залежить від внутрішньої оцінки носія цього переживання. Розробляючи концепцію «психічного благополуччя», автори намагалися поєднати суб'єктивну оцінку людиною себе та свого життя та аспекти позитивного функціонування особистості, спираючись на модель К. Ріфф.

П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленков зазначають, що переживання людиною психологічного благополуччя включає в себе порівняння себе, свого існування з нормою, еталоном, ідеалом, і ця норма або еталон присутній у свідомості самої людини. Отже, психічне благополуччя є варіантом ставлення до себе, при вивченні якого необхідно враховувати як характер самого переживання, так і параметри суб'єктивного еталону [66].

Враховуючи те, що особистість у гуманістичній психології характеризується водночас як актуальне так й потенціальне, як «відкрита система», як деяка можливість, що не завжди реалізується. Також, спираючись на теорію К. Ріфф, автори стверджують розуміння психологічного благополуччя індивіда як комплексного переживання людиною задоволеності життям, яке відображає актуальні та потенціальні аспекти життя індивіда. Виходячи з цього, вони розрізняють «фактичне психологічне благополуччя» та «ідеальне психологічне благополуччя». Актуальне психологічне благополуччя розуміється як переживання, що характеризує ставлення людини до того, ким вона себе вважає, і відображає ступінь реалізації основних компонентів позитивного функціонування. Ідеальне психологічне благополуччя в цьому випадку свідчить про потенційні аспекти функціонування особистості, ступінь спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування [14].

Таким чином, аналіз основних підходів до визначення терміна «психічне благополуччя» показує, що це поняття знаходиться в одному смисловому полі з такими термінами, як «задоволеність життям», «щастя», «якість життя» та «психологічне здоров'я».

Під психологічним благополуччям розуміють інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізації цієї спрямованості, яка суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та собою. Важливим фактором психологічного благополуччя є баланс між роботою та життям, який визначається відповідно до пріоритетів та

цінностей особистості на даний момент. Наслідки дисбалансу деструктивно впливають не тільки на психологічне благополуччя індивіда, що проявляється у високому рівні стресу, тривоги та емоційної напруги, але й на обидві ключові сфери життя, породжуючи дисгармонію в сімейному житті, відчуття виснаження та зниження працездатності, а також численні внутрішньо- та міжособистісні конфлікти [75].

Психологічне благополуччя включає життєві цілі та орієнтацію на особистісне зростання, але людей, які ще не досягли психологічної зрілості, також можна охарактеризувати з точки зору їх благополуччя та задоволеності життям [29], тому психологічний аналіз феномена «психологічне благополуччя особистості» розглядається в полі життєвого середовища та його часової локалізації.

Відповідно до логіки психологічного розуміння життєвого середовища індивіда дослідження базується на концептуальних положеннях аналізу життєвого середовища Г.Андреевої:

- 1) життєве середовище відображає внутрішнє середовище індивіда - сформоване свідомістю уявлення про його оточення, що містить суб'єктивні уявлення про його характерні особливості та містить сукупність знань і умінь, які можуть бути в ньому актуалізовані;
- 2) життєве середовище – це житловий простір, у якому безпосередньо проживає людина, де знаходиться її житло, речі тощо. і в якому він відчуває себе своїм господарем;
- 3) життєве середовище є середовищем існування соціальних взаємодій [68].

У континуумі життєвого середовища людина має певне ставлення до нього, безпосередньо живе в ньому і контролює його. Вона має особистісну точку зору, особисте ставлення до життєвого середовища і ситуацій, що в ньому відбуваються. Психічне благополуччя в континуумі життєвого середовища підпорядковане таким інтегральним критеріям: цілеспрямованість і актуалізація потреб, життєва позиція, рефлексивна оцінка життєвого середовища, соціальна організація і гармонізація

міжособистісних відносин і взаємодій. Тому психологічне благополуччя індивіда в континуумі життєвого середовища необхідно розглядати в контексті розмежування його зовнішньої та внутрішньої (Ю. Швалб) складових [46]. Внутрішній компонент психологічного благополуччя представлений смисловим складником (смисловий світ людини), а зовнішнім є поведінково-діяльнісний (поведінково-діяльнісний світ) (С. Максименко) [72].

Американський дослідник К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як багатофакторний феномен, що включає суб'єктивне відчуття себе та ставлення людини до свого життя, сенсу свого існування. Велику увагу автор приділяє реалізації та розкриттю внутрішнього потенціалу людини, особливостей її соціальної взаємодії, гармонії у налагодженні стосунків з іншими людьми. Р. Шаміонов, П. Фесенко та Е. Дінер наголошують на особливому значенні ціннісних орієнтацій людини, які впливають на рівень благополуччя [55].

У вітчизняній та пострадянській психології загалом у вивченні різних аспектів психологічного благополуччя особистості особливого значення надали роботи А.В. Вороніної, Т.В. Данильченко, Л.В. Кулікова, Д.О. Леонтєва, К.М. Паніної, Б.Є. Пахоля, Л.З. Сердюк, П.П. Фесенка, Г.В. Чайки, Т.Д. Шевеленкової, результатом яких стала перевірка класичних і розробка нових моделей психологічного благополуччя особистості [12].

У вітчизняній літературі існує неоднозначне бачення співвідношення понять «суб'єктивне» і «психічне» благополуччя. Так Н.В. Каргіна, Б.Є.Пахоль, К.О. Санько виділяють суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя. Водночас існує концепція Л. Кулікова, в якій суб'єктивне благополуччя подається як інтегральний показник благополуччя в цілому. За Л. Куліковим, суб'єктивне благополуччя включає такі види благополуччя: фізичне, матеріальне, соціальне, духовне та психологічне [59]. На нашу думку, необхідно уточнити та розділити поняття «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя».

Поняття «суб'єктивне благополуччя», яке часто вживається в зарубіжній психологічній літературі, з'явилося у вітчизняній психології зовсім недавно. На думку авторів, суб'єктивне благополуччя – це поняття, яке виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя та процесів, важливих з точки зору набутих нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище та яке характеризується відчуттям задоволення.

Поняття суб'єктивного благополуччя дуже неоднозначне. На основі відомих досліджень у галузі суб'єктивного благополуччя та щастя (І. О. Джидарьян, С. Л. Рубінштейн та ін.), можна виділити такі психологічні ознаки суб'єктивного благополуччя індивіда:

1. Суб'єктивність: це означає, що суб'єктивне благополуччя існує в межах досвіду індивіда.
2. Позитивність вимірювання: суб'єктивне благополуччя - це не тільки відсутність негативних факторів, що характерно для більшості визначень психічного здоров'я; необхідні певні позитивні показники.
3. Глобальний вимір: суб'єктивне благополуччя зазвичай включає глобальну оцінку всіх аспектів життя людини протягом періоду від кількох тижнів до десяти років. Суб'єктивне ставлення особистості до життя, його колізій і змін - це те, що визначає психічну і моральну задоволеність своїм життям.

В дослідженні благополуччя вчені виокремлюють наступні підходи:

- цільовий підхід, який пов'язує суб'єктивне благополуччя з орієнтацією на кінцеву мету. Представники цього підходу стверджують, що благополуччя виникає в результаті досягнення якоїсь мети або предмета потреби;
- ціннісний підхід, згідно з яким прагнення до благополуччя визначає не мотив вчинків людей, а саме співвідношення між певною мотивацією та результатом дії;
- когнітивний підхід. Деякі когнітивні моделі намагаються пояснити схильність деяких людей до суб'єктивного благополуччя за допомогою пам'яті, мислення чи інших когнітивних моделей. Отже, якщо у людини розвинута мережа позитивних асоціацій, то відповідно більша кількість подій

«запускає» у неї радісні спогади та почуття. В інших концепціях в центр кута поміщаються ті якості, які люди приписують подіям, що з ними відбуваються;

- соціально-психологічний підхід, який ґрунтується на вивченні впливу на суб'єктивне благополуччя особистості соціально-психологічних факторів, одним із яких є соціальний стандарт;

- особистісний і ситуаційний підходи, що походять від двох протилежних філософських вчень. Дж. Локк стверджував, що щастя є сумою маленьких задоволень і Е. Кант — що існує глобальна тенденція бачити все у вигідному світлі [73].

Для психології особистості та загальної психології особливо важливо, що переживання благополуччя є найважливішим компонентом переважаючого настрою індивіда. Саме завдяки настрою суб'єктивне самопочуття як інтегративне, особливо важливе переживання постійно впливає на різні параметри психічного стану людини, а отже, і на результативність поведінки, продуктивність, ефективність міжособистісної взаємодії та багато інших аспектів зовнішнього та внутрішнього функціонування особистості. Особистість є інтегратором усієї психічної діяльності індивіда. У цьому постійному впливі полягає регулююча роль суб'єктивного благополуччя особистості [62].

Коли мова йде про суб'єктивне благополуччя (в цілому та в його складових), то рекомендується виділяти три основні компоненти: когнітивний (рефлексія), сприйняття окремих сторін свого буття, емоційний (домінуючий емоційний тон відносин до цих сторін) і мотиваційно-поведінковий компонент.

Крім того, психологічне благополуччя в цілому являє собою реальну результативність поведінки та діяльності, задоволеність міжособистісними стосунками, спілкуванням [24]. Когнітивний компонент благополуччя виникає при наявності у суб'єкта цілісної та несуперечливої картини світу, розуміння поточної життєвої ситуації. Емоційна складова благополуччя

проявляється як переживання, що об'єднує відчуття, викликані успішним (або неуспішним) функціонуванням усіх сторін особистості. Дисгармонія в будь-якій сфері особистості одночасно викликає емоційний дискомфорт. Саме в ньому сповна відбивається депривація в різних сферах. Мотиваційно-поведінковий компонент включає контроль над обставинами і метою життя. Дефіцит виникає в ситуації фрустрації, монотонності виконавської поведінки та інших подібних станах.

Спираючись на роботи сучасних українських авторів, можна виділити чотири основні напрями їх досліджень: аналіз теоретичних аспектів поняття «психічне благополуччя», дослідження його особистісних і соціально-психологічних детермінант, дослідження його взаємозв'язків з іншими психологічними явищами, а також вивчення цього феномена на різних категоріях суб'єктів.

Беручи до уваги поняття «психічне благополуччя», вітчизняні дослідники представляють історично сформовані підходи до його розуміння [56]. Так, В.В. Гришко виділяє чотири основні групи напрямів: евдемоністичний та гедоністичний підходи, пов'язані з психофізіологічною безпекою функцій, з позитивним функціонуванням, а також підходи, у яких ця концепція розглядається як переживання щастя та задоволеності життям [80]. Б. Е. Пахоль пропонує розрізняти різні моделі благополуччя, засновані на різних підходах і запропоновані різними авторами. Автором описано близько шістнадцяти підходів і моделей: концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, концепція суб'єктивного благополуччя Л. В. Кулікова, психологічне благополуччя Н. Бредберна, конструкт психологічного благополуччя К. Ріфф, психофізіологічна модель психологічного благополуччя Л. В. Вороніної, О. С. Ширяєвої, Ю. М. Александрова, теоретична модель особистісного благополуччя М. О. Батуріна, модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. В. Данильченко, а також моделі, відображені в шкалах базових психологічних

потреб у стосунках Р. Райян та Е. Л. Дезі, Сінгапурській шкалі психологічного благополуччя. Ч.М. Фена [81].

Відома дослідниця А. В. Вороніна (структурно-рівневий підхід) виділяє рівні психосоматичного здоров'я, соціальної адаптації та психічного здоров'я, оскільки вважає, що досягнення рівня психічного здоров'я призводить до досягнення психологічного благополуччя [11].

Багато досліджень присвячено вивченню детермінант психологічного благополуччя. До зовнішніх детермінант належать соціальні, політичні, культурно-історичні, до внутрішніх – соціально-психологічні та індивідуальні [46]. Ю.І. Кашлюк пропонує визначити такі фактори, що визначають цей показник: біологічні та психологічні, соціально-економічні та культурно-соціальні. Автор також виділяє структурні (емоційний, когнітивний, поведінковий) та функціональні (автономія, поводження з оточенням, особистісний ріст, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвих цілей і самоприйняття) фактори [51].

Зріс інтерес дослідників до вивчення ресурсів, які можуть забезпечити збереження та відновлення рівня психологічного благополуччя: особистісні (здорові копінг-стратегії, життєстійкість, толерантність до невизначеності) та соціально-психологічні (діалогічне спілкування, підтримуюча поведінка, стабілізаційні практики) ресурси [67], почуття власної ефективності [74] та багато інших. Н. М. Лебедева і А. Н. Татарко виділили найважливіші блоки цінностей, що впливають на самопочуття: «життєва стабільність», «самореалізація», «часова перспектива» [42]. З точки зору культурних відмінностей предиктори психологічного благополуччя поділяються на соціально орієнтовані (наприклад, у Китаї, Японії) та індивідуально орієнтовані (в американців) [34].

Сучасні дослідження психологічного благополуччя використовують два типи індикаторів: об'єктивні та суб'єктивні. Перші вказують на процеси, які відносно легко виміряти (тривалість життя, рівень безробіття, рівень бідності, ВВП), тоді як другі відносяться до суб'єктивного досвіду, уявлень,

переконань (відчуття безпеки, задоволення від роботи, задоволення життям у цілому). З психологічної точки зору під так званим благополуччям можна розуміти задоволеність життям. Хоча об'єктивні та суб'єктивні показники благополуччя пов'язані між собою, вони слабо корелюють один з одним і часто розходяться.

Діагностика психологічного благополуччя здебільшого базується на даних самооцінки і характеризує суб'єктивні переживання людини щодо її функціонування та життєдіяльності, виявляючи стан і особливості її індивідуального внутрішнього світу. Відповідно, отримані емпіричним шляхом індикатори психологічного благополуччя – це суб'єктивні когнітивні та емоційні оцінки рівня задоволення найважливіших для людини потреб, цілей і бажань [10].

Сучасні дослідники все частіше звертаються до ролі особистості, її активності в досягненні благополуччя. Це пов'язано з поступовим переходом від образу пасивної особистості, яка повністю контролюється внутрішніми диспозиціями і зовнішніми стимулами, до образу особистості активної, яка ставить цілі і прагне їх досягти. Тому автори ставляться до особистості не як до пасивної іграшки зовнішніх сил, що впливають на неї, а як до активного суб'єкта, який впливає на її життя та дії. Діяльність людини щодо досягнення власних цілей і подолання проблем відбувається у взаємодії зі світом, чому сприяють, зокрема, особистісні ресурси, які відіграють роль пускового механізму, оскільки фактично є генераторами активності суб'єкта [29]. Про важливість врахування особистісних ресурсів при роботі з системою ресурсів організму свідчать численні емпіричні дані, згідно з якими особистісні чинники значною мірою сприяють процесам адаптації до стресових і повсякденних обставин і доступу до нових ресурсів; вони забезпечують задоволеність сімейним життям, сприяють підвищенню якості життя в умовах обмежених можливостей і досягненню посттравматичного зростання, забезпечують здатність до саморегуляції та самовизначення. Згідно з цими даними, внаслідок виснаження ресурсів, особливо у зв'язку з намаганням

свідомо керувати ситуацією, здатність до саморегуляції значно знижується [6].

Рівень психологічного благополуччя значною мірою залежить від вираженості особистісних особливостей, ніж від сили стресового впливу. Особистісні ресурси – це ресурси, які використовуються для трансформації сприйняття стресової ситуації та її подолання. У контексті подолання складних життєвих ситуацій, таких як економічна нестабільність, військові дії, хвороби, стихійні лиха, особистісні ресурси відіграють ключову роль у подоланні стресових обставин і збереженні психологічного благополуччя. Дослідження показують, що високий рівень особистісних ресурсів є основним предиктором посттравматичного зростання [18].

За результатами теоретичного аналізу встановлено, що психологічне благополуччя можна розглядати як окремі конструкти, так і в концептуальній єдності, особливо в контексті особистісних ресурсів як факторів психологічного благополуччя в умовах екзистенційної загрози.

Структурним компонентом психологічного благополуччя особистості є її смислова сфера (О. Басіна) [3], яка містить: 1) внутрішній компонент: смислові орієнтації (як систему переважаючих актуальних цінностей і мотивів, самосвідомість, що проявляється через самовизначення, самоідентифікацію, самоприйняття та самоствердження), що в континуумі життєвого середовища можна вважати позаситуативним і релевантним її життєвому шляху;

2) поведінковий – особистісні смислові утворення (за Д. Леонтьєвим, актуальні настанови, що визначають спрямованість предметно-практичної та розумової діяльності, та узагальнені латентні диспозиції, що визначають спектр можливих поведінкових реакцій на певні об'єкти та ситуації [15]), які формують зміст внутрішнього життя і є змістовним аспектом мотивації та регуляції поведінки та дії;

3) діяльнісний - актуальна діяльність як засіб досягнення актуального змістовного змісту, що являє собою вираження особистісного сенсу в

безпосередньому ситуативному досвіді «Я-існування» через самореалізацію і самоактуалізацію.

Психічне благополуччя особистості неможливе без подолання власних страхів, без перебування в зоні дискомфорту та виходу з неї, що сприяє розширенню досвіду виходу зі складних життєвих ситуацій у різних умовах життя, навколишнього середовища та розвитку стійкості (як здатності ефективно існувати, незважаючи на життєві перешкоди та проблеми, як здатності підтримувати баланс між адаптацією до нових вимог і прагненням до гармонійного та повноцінного життя [25]) та індивідуальної життєвої сили (здатність людини творити життя в процесі осмисленого екзистенційного пошуку, усвідомлювати, приймати й активно реалізовувати свою сутнісну життєву функцію, використовуючи можливості адаптації, саморегуляції, саморозвитку, осмислення життя [22]).

Тому психологічне благополуччя людина сприймає як єдине ціле, неподільне явище, воно не може бути чітко локалізовано в просторі та часі, але може бути інтенсивним у своєму прояві (якісний показник напруги, посилення, ефективності, продуктивності, актуалізації, реалізації в життєвому середовищі). Усвідомлення особистого благополуччя – безперервний процес, пов'язаний із встановленням факту наявності благ, досягнутих цілей, набутого досвіду, надії та життєвої перспективи. Феномен благополуччя, таким чином, є когнітивно-емоційним конструктом, побудованим людською свідомістю, заснованим на вольовому акті прагнення досягти раніше поставлених цілей і переживанні переважно позитивних емоцій. Усвідомлення благополуччя виникає на основі діяльності людини, яка має мету та бажання досягти обраної мети.

В роботі Н.В.Волинець представлена теоретична модель психологічного благополуччя особистості, яка містить інтегральні критерії та відповідні їм структурні компоненти: цілеспрямованість та актуалізовані потреби (смісловий, поведінковий, діяльнісний), життєву позицію (емоційно-когнітивний, поведінковий (діяльнісний)), рефлексивне судження, життєве

середовище (емоційно-когнітивне, поведінкове (активне)), соціальну організацію та гармонізацію міжособистісних стосунків і взаємодій (індивідний, особистісний, соціальний), часову локалізацію (минуле, теперішнє, майбутнє). Переживання психологічного благополуччя виконує загальні функції, до яких належать: сигнальна (трансцендентна), організаційна, регулятивна, керуюча, інтегруюча, функція диференціації, перетворювальна [13].

1.2. Аналіз особистісних чинників у системі детермінації психологічного благополуччя

У психологічній літературі розглядаються фактори, що визначають рівень і структуру психологічного благополуччя залежно від особливості концептуальних підходів до розуміння основних положень дослідження благополуччя в цілому.

Першу групу факторів складають зовнішні фактори: 1) біологічні (життєздатність як складова здоров'я, стать, вік тощо); 2) соціальні (сімейні та міжособистісні стосунки в більш ширше суспільство; виражається в міжособистісному благополуччі та включає такі компоненти, як позитивні дії, сприятливі міжособистісні стосунки та набір соціально важливих досягнень; 3) матеріальні (рівень доходу, умови життя, якість відпочинку і дозвілля тощо). Кожна група і кожен фактор представлені окремо можливими компонентами позаособистісного благополуччя. Кожен потенційний фактор стає значущим, якщо він певним чином має або отримує момент суб'єктивної значущості для особистості (Батурін, Башкатов, Гафарова, 2013). Важливим показником задоволеності та особистого благополуччя є характер міжособистісних стосунків. У своїх дослідженнях Л.В. Куліков зазначає, що головні причини емоційного дистресу знаходяться в особистості та в тому, що її оточує, соціальні повсякденні проблеми значно

менше впливає на емоційний стан. На думку автора, певний вплив на рівень благополуччя мають міжособистісні стосунки особистості [20].

На думку зарубіжних психологів, одним із способів сприяння досягненню психологічного благополуччя може бути захопленість людини справою, яка їй подобається, оскільки «пристрасть до діяльності» є особливо важливим видом залученості до діяльності, яка може призвести до тривалого позитивного впливу на психологічне благополуччя. Люди, які мають пристрасть до певного виду діяльності, зазвичай витрачають на це кілька годин на тиждень. У результаті вони можуть відчувати позитивні емоційні переживання, які, у свою чергу, сприяють досягненню психологічного благополуччя [44].

Особливу увагу В.Хашченко приділяв матеріальному статку людини, а саме до «суб'єктивного економічного благополуччя», що означає цілісне психологічне явище і категорія цілісного людського життя, як єдність зовнішніх (об'єктивні, соціально-економічні) і внутрішніх (психологічні, особливо особистісні) умов життя і що виражається у ставленні людини до свого сьогодення та майбутнього матеріального благополуччя. Як елемент благополуччя суб'єктивний економічний стан не тільки тісно пов'язаний з людськими потребами та їхнього задоволення, а й із самооцінкою власних ресурсів для досягнення цілей (Хашченко, 2007).

Друга група факторів включає психологічні (особистісні) чинники. Відома концепція гуманістичної та екзистенціальної психології К. Ріфф, затверджує, що людина має свободу волі та здатність досягти психологічного благополуччя, незалежно від зовнішніх умов (Батурін, Башкатов, Гафарова, 2013). У рамках цієї концепції психологічне благополуччя базується на позитивній діяльності особистості. За К. Ріфф, психологічне благополуччя виступає як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття та оцінку його виконання з точки зору піку людського потенціалу (Жуковська та Трошихіна, 2011). Теорія К. Ріфф представляє шість компонентів, з яких, на її думку, складається загальне психологічне благополуччя особистості. Ці

компоненти також є факторами загального показника психологічного благополуччя особистості.

Багато в чому ця модель базується на роботі М. Ягоди, а також на аналізі концепції різних авторів (С. Бюлер, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Юнг та ін.). Перший компонент - це позитивне ставлення до оточуючих, тобто теплі і довірливі стосунки, турбота про благополуччя інших, здатність до співчуття та бути відкритим до спілкування. Ця складова є психологічною складовою благополуччя та передбачає бажання людини бути гнучким у процесі взаємодії з іншими та вміння знаходити компроміс. Відсутність цих якостей свідчить про самотність особистості, нездатність встановлювати і підтримувати довірливі стосунки з оточуючими, замкнутість, небажання знаходити компроміс. Автономія, характеристиками якого є самовизначення і незалежність, здібності протистояння соціальному тиску, здатність мислити нестандартно та самооцінка на основі особистих стандартів і переваг. Відсутність достатньої ступені автономії призводить до конформності та залежності від думки інших. Поведінка і спосіб мислення такої людини знаходяться під впливом соціального середовища [64].

Третя складова – компетентність або управління навколишнім середовищем, що означає успіх здійснення різних видів діяльності, вміння досягати бажаного результату і подолання труднощів на шляху до реалізації власних цілей. При відсутності цієї якості у людини виникає відчуття власного безсилля, неспроможність щось змінити, краще досягти бажаного.

Четверта складова - життєві цілі. Наявність цілей у житті створює відчуття сенсу існування, напрямку життя, значення минулого, теперішнього і майбутнього. Відсутність цілей у житті означає почуття безглуздості, нудьги і туги.

П'ятий компонент – особистісний ріст, що передбачає прагнення до постійного розвитку, реалізації внутрішнього потенціалу; бажання отримати новий досвід, відчуття власного прогресу та самовдосконалення. Якщо особистий ріст неможливий з будь-якої причини, то в наслідок з'являється

відчуття застою, відсутність віри у власні можливості змінитися, можливості набуття нових умінь і навичок, людина втрачає інтерес до життя. І остання складова – самоприйняття, усвідомлення своїх позитивних і негативних рис та прийняття власної особистості такою, яка вона є.

Третю групу факторів складають суб'єктивні та особистісні фактори, що включають компоненти суб'єктивного благополуччя. Цей термін ввів Е. Дінер для визначення суб'єктивного ставлення особистості до свого життя (Diener, 2006). Автор запропонував трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, що включає задоволеність життям, позитивний і негативний вплив (Дінер, 2006). Ключовою буде домінуюча емоція, наскільки людина відчувається щасливою та задоволеною. У формі відповідного (позитивного чи негативного) афекту є співвіднесення певних повсякденних подій, які відображаються в наших свідомості, накопичуються у вигляді позитивних або негативних емоцій. Різниця між ними є показником психологічного благополуччя і, з іншого боку, воно відображає нормальне відчуття людського задоволення від життя. Люди демонструють вищий рівень задоволеності життям, якщо позитивний афект переважає негативний. У випадку, якщо негативний афект перевищує позитивний, то спостерігаємо низький рівень задоволеності життям [43].

Е. Дінер розвиває ідеї М. Бредберна і додає оригінальний конструкт когнітивного аспекту ставлення до себе і навколишньої дійсності - задоволеність життям. На думку Е. Дайнера, ці три компоненти (задоволеність, позитивний афект і негативний афект) утворюють певний рівень суб'єктивного благополуччя (Кужильна, 2015).

Водночас існує концепція Л. Кулікова, в якому визначено чотири складові суб'єктивного благополуччя (Куліков, Дмитрієва та Долина, 1997):

- 1) Соціальне благополуччя (задоволеність соціальним становищем, ситуацією в суспільстві, до якого належить особа, міжособистісні стосунки тощо);

2) Духовне благополуччя (варіант долучитися до надбань духовної культури, свідомості та досвіду);

3) Фізичне (тілесне) благополуччя (фізичний комфорт, благополуччя здоров'я тощо);

4) Психічне благополуччя (гармонія душевних процесів, гармонія особистості, відчуття цілісності).

Серед факторів, що створюють душевний комфорт, Л. Куликов підкреслює важливість почуття спільності, цілісності та внутрішнього балансу, як надзвичайно важливих факторів, що сприяють усвідомленню і відчуттю сенсу життя. Все це призводить, як зазначає автор, до почуття благополуччя як безперервного процесу, що передбачає певне життєве ставлення та поведінку, які сприяють більш повній реалізації наших потенціалів можливості [18].

Так, Л.В. Куликов виділив наступні складові суб'єктивного благополуччя:

1) когнітивна (оцінка, уявлення про різні сторони свого життя);

2) емоційна (переважно емоційне забарвлення стосунків щодо аспектів буття).

Когнітивний компонент у структурі суб'єктивного благополуччя включає в себе задоволеність життям, а афективний – позитивні та негативні емоції, які відрізняються одна від одної інтенсивністю та частотою, яку людина відчуває певним чином періоду часу (Куликов, 2000). Його бачення щодо визначення складових суб'єктивного благополуччя продовжив В.М. Батурин: афективний компонент (стійке, глобальне, позитивне ставлення до себе та світу); когнітивно - афективний (сукупність всебічно стійких оцінок себе і світу); когнітивний (стійкий набір позитивних знань про себе та світ). Визначені автором компоненти дають змогу сформуванню узагальнених і відносно стабільних переживань суб'єктивного благополуччя у формі емоцій та оцінки результатів своєї позитивної діяльності, а також суб'єктивний рівень зовнішніх факторів благополуччя (Батурин, Башкатов і Гафарова,

2013). Л. Пучкова (2003) визначила наступні структурні компоненти суб'єктивного благополуччя: когнітивний, який включає сприйняття суб'єктивного благополуччя про майбутнє; емоційно-оцінний (оптимізм, задоволення в теперішньому і минулому, надія на майбутнє, позитивне ставлення до інших, незалежність, самоприйняття та автентичність, позитивна оцінка здоров'я); мотиваційно-поведінковий [66].

Отже, в структурі психологічного благополуччя можна визначити три групи факторів: першу групу складають зовнішні фактори: біологічні, соціальні, матеріальні (економічні). Зовнішні компоненти безпосередньо впливають на самопочуття людини у вигляді оцінок, тобто їх суб'єктивне значення; другу групу факторів складають психологічні (особистісні) фактори: основні характеристики особистості, особливості темпераменту, позитивні характерологічні риси; третю групу факторів складають суб'єктивно-особистісні фактори, до складу яких входять компоненти суб'єктивного благополуччя (домінування позитивного афекту, задоволеність життям).

Якщо переходити до більш детального розгляду факторів психологічного благополуччя особистості, то зауважимо, що в історії психології існували різні підходи до виділення факторів, які впливають на психологічне благополуччя людини: М. Аргайл виділив психофізіологічні фактори [73]; П. І. Яничев - задоволеність життям [82]. І. В. Дубровіна [56], концептуалізуючи поняття психологічного здоров'я, говорить про так звані внутрішні суб'єктивні чинники особистості, які впливають на «гармонію, рівновагу» – це терміни, які автор характеризує як психологічне здоров'я, а також торкається проблеми психологічного благополуччя. Дослідники розглядають чинники психологічного благополуччя з точки зору об'єктивного (медична психологія), суб'єктивно-психологічного (особистісний підхід), психотерапевтичного та просторово-середовищного підходу. Найбільш вивченими є фактори особистісного підходу, менш

вивченими в науці залишаються питання просторово-середовищних факторів психологічного благополуччя (О. А. Ідобаєва) [75].

Дослідження показали, що на психологічне благополуччя індивіда позитивно впливають обидва блоки цінностей, які автори протиставляють (Лебедева Н.М., Татарко О.М.) [36]. Це «стабільність життя» (безпека, повага до культурних традицій, захист сім'ї, благополуччя), та «самоактуалізація» (самостійність, уміння, вибір власних цілей, інтелект, допитливість, успіх, амбіції, відповідальність) і «часова перспектива» (орієнтація на майбутнє).

Основним емоційним фактором психологічного благополуччя є ставлення до себе і світу, емоційна близькість з іншими, сприйняття власних емоцій, їх реакції, емоційне задоволення оточуючих. Емоційна складова також є суб'єктивним фактором психологічного благополуччя. Ширший погляд на емоційне благополуччя обговорюється детально у працях М.С. Дмитрієва [23], М.Ю. Доліної [36] та Л. В. Куликової [16]. Вони вважають, що його можна досягти, ставлячись до нього як до невіддільної частини психологічного благополуччя індивіда. Відповідно до цього підходу емоційне благополуччя визначається невід'ємною властивістю (інтегральний досвід), яке зосереджене на почуттях, викликаних успіхом (чи невдачею) функціонування всіх сторін особистості. Крім того, емоційна складова психологічного благополуччя не тільки відображає знак (полярність) тих чи інших емоційних прояв, а й здатність особистості до ефективної регуляції будь-який з них (Л.В. Куликов) [37].

Психічне благополуччя, яке включає в себе здатність приймати своє минуле, насолоджуватися сьогоденням і вірити в краще майбутнє, починає змінюватися в кожному під час воєнного стану в країні. Сучасне не дає приводів для насолоди існуванням, воно вимагає перебудови повсякденного життя. Тривалість нової реальності життя залишається неясною, що також знижує рівень суб'єктивне благополуччя. Якщо людина сприймає зміни в житті як вимушені, примусові, її ставлення до сьогодення випромінює в минуле. І у такому випадку вже пережите починає набувати все більш

негативного емоційного забарвлення, а рівень прийняття власного минулого знижується. Цілковита невизначеність майбутнього та переживання відсутності суб'єктивності, неможливості контролювати власне життя звичним способом доповнює картину крихкості повсякденності.

1.3. Толерантність до невизначеності як особистісний чинник психологічного благополуччя

Одним з особистісних чинників психологічного благополуччя автори виділяють толерантність до невизначеності. Інтерес до вивчення толерантності до невизначеності постійно зростає, тому що людині все частіше доводиться приймати рішення в невизначених ситуаціях. Різні ситуації невизначеності можуть принести значні страждання в житті людини, тим самим погіршуючи психічне здоров'я та благополуччя, особливо в часи постійних соціальних змін і криз.

Сам термін «толерантність до невизначеності»(англ. tolerance of - багатозначність) з'явилася в науковій літературі не так давно, в середині 20 ст. завдяки дослідниці Ельзі Френкель-Брунsvік, яка поставила цю концепцію в контекст дослідження проблеми антисемітизму та етнічних стереотипів. Вона описала толерантність до невизначеності як ставлення до невідомої, неоднозначної ситуації. Під нетерпінням до невизначеності дослідник мала на увазі схильність до швидкого рішення за принципом «або ... або ...», прагнення до однозначного і безумовного сприйняття або заперечення інших людей, незалежно від складності обставини та потреби, бажання інших [16].

На думку Е. Френкель-Брунsvік, «толерантність до невизначеності є особистісною рисою, яка визначає ставлення індивіда до неоднозначних, невизначених, тривожних ситуацій, незалежно від емоційної ознаки цієї невизначеності». «Толерантна до невизначеності особистість розглядає кожную невизначену ситуацію як можливість вибору, розвитку, придбання нового досвіду, вона не відчуває деструктивної тривоги в невизначених

ситуаціях, вона вмiє активно i продуктивно працювати в них». Людина, нетерпима до невизначеностi, «має високий рiвень тривожностi в ситуаціях невизначеностi або навіть ризик її виникнення, якщо ця невизначенiсть означає розвиток i позитивнi змiни в майбутньому» [6].

Проте, як зазначає Т.В.Корнілова, у бiльшостi захiдних дослiджень для позначення невизначеностi використовується англійський термiн *uncertainty*, який дає краще розуміння поняття суб'єктивної невизначеностi [42]. Бiльшiсть захiдних учених, на думку I.Н. Леонова, розглядали ТН як рису особистостi (наприклад, Е. Макдональд, С. Баднер, У. Сiдауніс та ін.). I з цієї точки зору цей психологічний конструкт є стабільним у разі змiн внаслідок нових переживань i активних дiй самої людини [50]. Вчений С. Баднер вважав, що ТН – це схильнiсть до сприйняття невизначеностi ситуації як бажаної, тому INT означається як схильнiсть розглядати неоднозначнi ситуації як джерело загрози. С. Буднер також дав визначення поняття «неозначена ситуація» через три основнi компоненти:

- новизна (зовсім новий досвід у житті людини),
- комплекснiсть (складнiсть самої ситуації з рiзними складовими),
- нерозв'язнiсть (рiзнi елементи ситуації можуть викликати суперечливi висновки) [31].

Згідно з визначенням Р. Нортонa, невизначенiсть має ще бiльше походження: роздробленiсть i незавершенiсть, вiдсутнiсть чiткостi, структури i інформація, ймовiрнiсть, протирiччя та непослiдовнiсть, невизначенiсть, невідомiсть [20]. Психолог i вчений Т. В. Корнілова вважає, що поняття ТН пов'язані з процесами особистісної саморегуляції, коли не зрозумілі вказівки щодо вибору i неможливості використовувати готові рiшення або усталені кліше [42]. Вона також описує ТН як конструкцію, яка включає такі якості та передумови: здатнiсть людини приймати рiшення в умовах невизначеностi, приймати виклики майбутнього, реалізовувати продуктивнi рiшення в ситуаціях суперечностi, у нових ситуаціях з неповною інформацією та невідомими наслідками вибору [41].

Слід зазначити, що з самого початку досліджень у науковому обігу співіснували два поняття: «толерантність до невизначеності» та «нетерпимість до невизначеності». В узагальненому вигляді толерантній до невизначеності особистості властиві: тяжіння до невизначених ситуацій; комфорт у моментах, коли вона перебуває в невизначеній ситуації; сприйняття бажаності невизначеної ситуації; здатність міркувати над проблемою, навіть якщо не всі фактори є наслідком відомих рішень; здатність сприймати конфлікти напруги, що виникають в невизначеній ситуації; здатність протистояти відсутності зв'язку і логіки в інформації, що надходить; здатність сприймати невідоме; здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулюючі; готовність адаптуватися до невизначеної ситуації чи ідеї.

Для інтолерантної до невизначеності особистості характерні: сприйняття невизначеної ситуації як джерело загрози; схильність до оголення полярних «чорно-білих» суджень; часто намагання приймати поспішні рішення без урахування реальної ситуації; потяг до очевидного і безумовне прийняття або неприйняття у стосунках з іншими людьми; нездатність мислити категоріями ймовірностей і спроби уникнути непрозорості і неспецифічності; схильність до реакції тривоги на незрозумілі ситуації; необхідність категоризації; неможливість припущення наявності позитивних і негативних якостей в межах одного об'єкта; дихотомічне сприйняття; нездатність сприймати суперечливе, якщо стимули швидко змінюються; спроби пошуку безпеки та уникнення невизначеності; віддаючи перевагу знайомому, відкидаючи все незвичне [8].

Сьогодні існує широке «поле» визначень ТН, у межах якого співіснують досить різні розуміння природи цього явища. Представники у західній науковій традиції толерантність до невизначеності розуміється як: індивідуальна (персональна) змінна, індивідуальна схильність, здатність, яка пов'язана з пізнавальною та емоційно-вольовою сферою особистості, схильність сприйняття, культурний компонент, розбіжність реакцій і

особливості індивідуальної саморегуляції. Наукові школи зазвичай трактують ТН як один із видів феномену «толерантність», як соціально-психологічну властивість або використовують поняття когнітивного стилю для її визначення.

Так, С. Баднер виділяє три характеристики невизначених ситуацій (новизна, складність, складність) і відповідно три типи невизначеності ситуації:

- 1) нове, невідоме, нестандартне (те, що вказує на недостатній обсяг або відсутність заохочень/стимулювання);
- 2) складне (містить занадто багато стимулів);
- 3) змагальне (містить конфліктні стимули/стимули) [6].

Таким чином, толерантність до невизначеності є багаторівневим і багатовимірним особистісним конструктом, який можна віднести до інтегральних характеристик людини. Важливо зазначити, що толерантність до невизначеності є властивістю особистості, яка дозволяє їй переносити кризові прояви, що пов'язані з невизначеністю смислових основ власного існування, які виникають під час переходу до нової ідентичності.

Отже, можемо сказати, що ТН є психологічною конструкцією, яка має різні інтерпретації, але дає можливість досліджувати особливості дій людини в умовах невизначеності. Вчені намагаються зафіксувати зміни в поведінці людей, які постійно стикаються з невизначеними, складними ситуаціями, в яких необхідно приймати рішення.

Український вчений І.М. Ющенко досліджував ТН як фактор психологічного благополуччя. Його дослідження показали, що існує достовірний зв'язок між показниками ТН і такими компонентами психологічного благополуччя, як: самоприйняття, особистісне зростання та позитивні стосунки з іншими [52]. За даними іншого дослідження ТН та психологічного благополуччя, проведеного Г. В. Павленко серед студентів, досягнення стану психологічного благополуччя позитивно асоціюється з

високим рівнем ТН, тому ТН стало предиктором психологічного благополуччя.

Дослідник Г. В. Павленко також виявила, що людині з виражено високим рівнем ТН притаманна здатність до змін і трансформацій, задоволення особистих потреб у мінливих ситуаціях, відкритість до нового досвіду та поведінкових установок, що швидко змінюються. ІТН як предиктор психологічного благополуччя може свідчити про те, що людина з низьким рівнем психологічного благополуччя частіше прагне до ясності та контролю у міжособистісних стосунках [46].

Сучасні українці (П.В. Лушин, А.І. Гусєв, С.О. Хилько та та ін.) займалися дослідженнями різних аспектів толерантності до невизначеності. Так, П. В. Лушин займається вивченням універсальних стратегії подолання складних ситуацій і життєвої невизначеності та досліджує проблему розвитку толерантності до невизначеності у різних вікових категоріях (П. В. Лушин, 2017). С. О. Хилько досліджує виникнення толерантності до невизначеності у майбутніх психологів (Хилько, 2018). Результати досліджень Л. Є. Семенової та Т. О. Серебрякової виявили, що показники психологічного благополуччя майбутніх психологів визначаються толерантністю до невизначеності. Автори констатують, що студенти з позитивним ставленням до невизначених ситуацій, внутрішнє готові приймати рішення і реальні дії в нестандартних умовах більш психологічно успішніші, ніж ті, хто відчуває дискомфорт у складній, неоднозначній ситуації і боїться невідомого, тобто нетерпимий до невизначеності (Семенова та Серебрякова, 2018). Дослідження зв'язку між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям у дорослих показав, що існує зв'язок між толерантністю до невизначеності і компонентом благополуччя «Автономія». Автори пояснили цей результат тим, що «здатність ефективно діяти в непередбачених обставинах дають можливість створити незалежність» (Вотинцева та Петренко, 2016).

Виходячи з теоретичного аналізу наявних досліджень, слід зазначити, що толерантність до невизначеності пов'язана з ситуаціями прийняття

рішення, з характеристиками індивідуальної та особистої регуляції рішень і дій в умовах невизначеності. Беручи до уваги толерантність до невизначеності як невід'ємну рису особистості, вчені вважають, що ця конструкція є одним із найважливіших ресурсів особистості, яка допомагає підтримувати психологічне благополуччя в часи невизначеності життя.

Толерантність до невизначеності є науковою конструкцією, яка має багато тлумачень. Виділимо ряд підходів, розроблених у дослідженні цього явища [44]: толерантність до невизначеності як риса особистості; толерантність до невизначеності як ситуаційна інструкція; толерантність до невизначеності як когнітивний процес і навичка. У більшості робіт цей науковий конструкт розглядається як риса особистості. Багато дослідників доповнюють цю концепцію і підкреслюють, що готовність до інновацій слід розглядати в контексті факторів зовнішнього середовища, тобто, розглядається як орієнтир залежно від ситуації.

Взагалі толерантність до невизначеності вважається особистісною рисою, яка дозволяє зберігати душевну рівновагу людини в складних ситуаціях і, таким чином, позитивно пов'язана із феноменом психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методики дослідження психологічного благополуччя особистості

Основними задачами емпіричної частини кваліфікаційної роботи є:

1. Створення методологічного комплексу дослідження, спрямованого на вивчення особливостей психологічного благополуччя особистості та толерантності до невизначеності; підбір валідного психодіагностичного інструментарію.

2. Проведення емпіричного дослідження психологічного благополуччя особистості та толерантності до невизначеності.

Означенні вище завдання детермінували хід емпіричної частини роботи і дозволили виділити такі її етапи: підготовчий, діагностичний і аналітичний.

Підготовчий етап супроводжується системою методів до якої входять: спостереження, бесіди, опитування, тестування.

Тому зміст підготовчого етапу полягає в створенні психодіагностичного комплексу, спрямованого на вивчення особливостей психологічного благополуччя особистості та толерантності до невизначеності.

Одним із завдань цього теоретичного та емпіричного дослідження є пошук методів, які надають інформацію про деякі особливості психологічного благополуччя особистості, її структурних елементів. Так, «Шкала задоволеності життям (якістю життя)» Дж. Ендікотта. Методика використовується з метою дослідження та характеристики аспектів показників задоволеності життям індивідів та якістю їхнього життя. Методика містить 36 тверджень-питань, відповіді на які оцінюються від 1 до 10 балів. Оцінюється такі показники та критерії задоволеності життям: робота, особисті досягнення, показник здоров'я, спілкування, підтримка,

оптимізм, показник напруженості, самоконтроль, негативні емоції, показник індексу якості життя. За кожен респондент може отримати максимальну кількість балів – 4, окрема шкала, максимальна оцінка 40 балів. Відповідно до ключа методики аналізуються отримані результати респондентів за рівнем, до якого вони належать: низький, середній, високий. Сумарний показник якості життя людини визначається середнім значенням серед показників за 9 шкалами методики. Відповідно до оцінки результатів методика включає наступні рівні: 4-10 балів - дуже низький, 11-20 - низький рівень, 21-29 - середній, 30-40 балів - високий рівень.

Опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Pieruet-Badu та ін. адаптація М. В. Соколової [34]. Шкала суб'єктивного благополуччя була створена в 1988 році французькими психологами А. А. Перруде-Баду, Г. Мендельсоном і Ж. Шіше. Причиною його створення стало розширення досліджень у галузі психології стресу та його впливу на здоров'я людини. При вивченні впливу хронічних захворювань на емоційний стан індивіда, автори методики зіткнулися з необхідністю невеликого інструменту скринінгу, який відображає оцінку індивідом власного емоційного стану. Тому була розроблена шкала для вимірювання емоційної складової суб'єктивного благополуччя. Сфера застосування шкали суб'єктивного благополуччя (далі – ШСБ) досить широка. Її можна успішно використовувати для контролю загального стану клієнта під час лікування, виявлення проблемних зон під час психологічного консультування, оцінки емоційного благополуччя при підборі персоналу, а також в інших ситуаціях, коли необхідно оцінити особливості психоемоційної сфери особистості.

Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких відноситься до емоційного стану, соціальної поведінки та деяких фізичних симптомів. Кінцевий результат є показником наявності і глибини емоційного дискомфорту індивіда та відповіді індивіда можуть виявити зони особливої напруги або конфлікту. Диференціація точок з шести кластерів дозволяє реалізацію разом з кількісним, якісний аналіз відповідей випробуваного. Так, залежно від

змісту шкали поділяються на: інтенсивність і чутливість, супутні симптоми основних психоемоційних симптомів, зміна настрою, соціальна значущість оточення, самооцінка стану здоров'я, рівень задоволеності повсякденною діяльністю. Вкрай низькі бали ШСБ (1 стень) свідчать про повне емоційне благополуччя суб'єкта та його заперечення серйозних психологічних проблем. Така людина швидше за все має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на різні захворювання, оптимістична, комунікабельна, впевнена в собі, за своїми можливостями ефективно працює в умовах стресу, не схильна до тривожності.

Оцінки, що відхиляються в бік суб'єктивного благополуччя (2-3 стени), говорять про помірний емоційний комфорт суб'єкта: він не відчуває серйозні емоційні проблеми, досить впевнений, активний, успішно спілкується з іншими, адекватно керує своєю поведінкою. Середні оцінки (4-7 стенив) свідчать про низький рівень якості. Респонденти з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, не мають серйозних проблем, а й про повноцінне емоційне благополуччя не можна сказати.

Оцінки, що відхиляються в бік суб'єктивного недоліку (8-9 стенив), характеризує респондентів, схильних до депресії та тривоги. Вони характеризуються песимізмом, замкнутістю, залежністю від інших і вони також погано переносять стресові ситуації. Надзвичайно високі бали (10 стенив) свідчать про сильно виражений емоційний дискомфорт. Люди з такими результатами можуть мати комплекс неповноцінності. Вони, швидше за все, не задоволені собою та своїми становищем серед людей, позбавлені довіри до інших і надії на майбутнє, вони відчувають важкість контролювання своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно піклуються про реальні та уявні проблеми.

Опитувальник «Індекс задоволеності життям» Б. Ньюгартен в адаптації Н.В.Паніної [45]. Опитувальник «Індексу задоволеності життям» був розроблений Берніс Ньюгартен і колегами в 1961 році в рамках дослідження

соціально-психологічних проблем в геронтології. Метод отримав широке застосування в США та Європі, після перекладу та адаптації Н.В.Паніної в 1993 році - на пострадянському просторі, особливо в Україні. Цей опитувальник є достовірним інструментом диференційованої оцінки особливостей власного способу життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій особистості з метою визначення їх позитивного чи негативного впливу на психологію людини.

Анкета складається з 20 тверджень, на кожне з яких відповідає респондент. Індекс задоволеності життям розраховується за сумарною сумою всіх тверджень. Цей показник може коливатися від 0 до 40 балів. Показники нижче 25 балів свідчать про низький рівень задоволеності життя, психологічного комфорту і низький рівень адаптивності. Показники в діапазоні від 25 до 30 балів показують середній рівень задоволеності життям, оптимальний психологічний рівень комфортності і середній рівень адаптивності респондентів.

Показники вище 30 балів говорять про високий психологічний рівень комфорту, гнучкості і високий рівень задоволеності життям респондентів. Як детальна, так і додаткова інформація про сфери життя, які приносять задоволення, а які ні, кількість балів нараховується окремо від 5 шкали. Максимальна кількість балів за окремою шкалою може досягати 8 балів. Усі 20 тверджень опитувальника зведені до наступних 5 шкал.

Інтерес до життя. Шкала відображає рівень ентузіазму, ставлення до повсякденної діяльності. Високі бали відображають інтерес до життя. Низький бал свідчить про апатію та байдужість до власного життя.

Послідовність у досягненні мети. Шкала відображає рівень домагань респондента на досягнення мети та рівень орієнтації на задоволення потреб. Високі показники за шкалою відображають такі якості, як цілеспрямованість, стійкість, націленість на досягнення мети. Низькі оцінки за цією шкалою відображають пасивність перед лицем життєвих невдач, покірне сприйняття всього, що відбувається в житті.

Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями. Шкала відображає ступінь узгодженості між тими цілями, які важливі для респондента, і тими, яких він реально досяг. Високі бали за цією шкалою свідчать про впевненість респондента в тому, що він справді здатний досягати саме тих цілей, які він вважає для себе важливими. Низькі показники свідчать про те, що респондент не може досягти важливих для нього цілей, вони залишаються лише такими, якими вони заявлені, а не такими, які він реально досяг.

Позитивна оцінка себе і власних вчинків. Шкала відображає рівень оцінки власних якостей і вчинків. Включає оцінку зовнішніх і внутрішніх характеристик респондента, що сприяють його задоволенню своєю роллю в суспільстві. Високі показники відображають високий рівень задоволеності собою та власними діями. Таким чином, низькі показники відображають незадоволення собою, своїми вчинками та своєю роллю в суспільстві.

Загальний фон настрою. Шкала відображає рівень оптимізму респондента в протилежність песимізму. Високі показники за шкалою відображають орієнтація на когнітивну установку «все добре». Низькі показники відображають орієнтацію на установку «все погано».

California Psychological Inventory (CPI) на думку експертів, на даний момент є одним з найкращих особистісних тестів. Він часто використовується в кадровій роботі, оскільки за його показниками можна досить добре прогнозувати ефективність співробітників в оволодінні певними професійними навичками. Мета використання анкети: з'ясувати індивідуальні особливості особистісних якостей з точки зору соціальної поведінки, тобто якостей, які необхідні людині для успішного життя в суспільстві. Автором тесту CPI є Р. Гоф (H.G. Gough). Вітчизняні фахівці з психодіагностики мають варіант опитувальника в перекладі з англійської Н. Графініної [8]. Існує також комп'ютерна версія тесту, що дуже зручно при складанні іспиту завдяки швидкій обробці результатів. Коефіцієнти надійності шкал CPI високі, за цим показником опитувальник значно

перевершує інші особистісні тести. Те саме можна сказати і про його дійсність.

Тест California Psychological Inventory містить три шкали. Перша називається «почуттям благополуччя» (Wb). Вона заснована на відповідях людей, яких просили уявити, що вони погані. Друга – «сприятливе враження» (Gi) – базується на відповідях осіб, які виявилися хорошими. Третя шкала — «нормальність» (См). Ці ваги служать для перевірки достовірності результатів. Тому, якщо за шкалою «самопочуття» виявляється нижче 20 «сірих» балів, результати всього тесту вважаються недійсними. Очевидно, суб'єкт має занижену самооцінку або свідомо намагався показати низькі результати. Оцінка вище 30 балів за шкалою «добре враження» також робить результати ненадійними. У цьому випадку людина, очевидно, намагається справити більш сприятливе враження, ніж воно є насправді. «Сирі» бали нижче 27 за шкалою «нормальності» вказують на те, що людина замкнута. У цьому випадку результати також вважаються недійсними [14].

Шкала толерантності та нетерпимості до невизначеності (в модифікації опитувальника Баднера) - використовується стандартизований опитувальник Баднера в модифікації Т.В. Корнілова і М.А. Чумакова з метою експрес-діагностики особистісних характеристик, таких як толерантність до невизначеності та нетерпимість до невизначеності; дозволяє досить точно оцінити рівень толерантності до невизначеності, розглянути та виміряти толерантність і нетерпимість до невизначеності як дві змінні, а не два полюси одного масштабу; його показники є єдиними і не залежать від статі та віку респондентів.

Опитувальник складається з трьох шкал: шкали толерантності до невизначеності (TN), шкали нетерпимості до невизначеності (ITN) і шкали міжособистісної нетерпимості до невизначеності (ITO). Шкали TN та ITN вказують на різні аспекти здатності до регулювання та подолання невизначеності. Шкала TN трактується як «прагнення індивіда до змін, новизни та оригінальності, готовність слідувати унікальним шляхом і

віддавати перевагу більш складним завданням, мати здатність бути незалежним і виходити за межі прийнятих обмежень» [4].

Шкала ITN, навпаки, вказує на людину, яка прагне до ясності, не сприймає невизначеності, схильна до нормативності і не сприймає варіативності та оригінальності, людину з почуттям тривоги у зв'язку з невизначеністю [4]. Вона також характеризується прагненням до ясності і контролю в міжособистісних відносинах, дискомфортом при невизначеності у відносинах з оточуючими людьми (деяка статичність у відносинах). Анкета складається з 13 питань. Вказується від 1 до 7 питань [36].

Опитувальник Д. Маклейна (MSTAT-I) є загальною шкалою толерантності до невизначеності, яка інтерпретується як загальний показник реакцій індивіда на складні, швидкозмінні стимули, які мають дві або більше істотно відмінних інтерпретацій. Анкета призначена для діагностики схильності особистості до жорсткої регламентації життя та повного розуміння подій або відкритості до нового досвіду та невизначеності. Методика містить п'ять субшкал, які відповідають спектру реакцій на невизначеність від уникнення до прийняття, таких як: «Перевага невизначеності», «Толерантність до невизначеності», «Ставлення до новизни», «Ставлення до важких завдань», «Ставлення до невизначених ситуацій».

Велику групу психодіагностичних методів, що використовуються при вивченні психологічного благополуччя, складають проєктивні методи. Вони являють собою систему діагностичних методик, призначених для розкриття несвідомих аспектів особистості, які найменш доступні безпосередньому спостереженню або опитуванню. Ці методи дають здатність прогнозувати індивідуальний стиль поведінки та переживання в емоційно значущих або конфліктних ситуаціях. Для всіх проєктивних методи характерні низька структурність та різноманітність стимульного матеріалу. Цьому сприяє те, що у суб'єкта вільний у виборі відповіді чи тактики поведінки, яка визначається не соціальними нормами, а власною системою поглядів,

мотивів і значень Крім того, випробовувані не знають, що діагностично важливе міститься в їхніх відповідях. Цей момент призводить до найбільшої проєкції особистості. Нарешті, проєктивні методи не вимірюють окремі психічні характеристики особистості та своєрідний стан особистості у її взаємодії із соціальним середовищем [35]. З проєктивних методів, які використовуються в наш час для вивчення психологічного благополуччя найпоширенішими інтерпретаційними методами є - тест фрустраційної толерантності (PF) С. Розенцвейга, тематичний апперцептивний тест (ТАТ), конститутивні методи - тест чорнильних плям Г. Роршаха, імпресивні методи – тест М. Люшера, а також тест співвідношення кольорів (Є. Б. Варшаловська), виразні методи – малюнкові тести («Намалюй людину» К. Маховера, «Неіснуюча тварина»), додатковим також є тест «Незакінчені речення».

2.2. Результати дослідження чинників психологічного благополуччя

Вибірка складає 25 осіб, досліджуваними є клієнти практичного психолога міста Ізмаїл (віком 25- 48 роки).

Для дослідження особливостей психологічного благополуччя нами було використано такі методика: «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової); «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишникова), для вивчення толерантності до невизначеності - опитувальник «Шкала толерантності до невизначеності» Д.МакЛейна в адаптації Е. Осика.

З метою вивчення особливостей одного з видів психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя була використана методика «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової).

За результатами дослідження за методикою «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової), було виявлено, що

переважна більшість опитаних має середній рівень суб'єктивного благополуччя в усіх п'яти його аспектах (Табл.2.1., Рис. 2.1).

Оскільки виділений фактор є складним об'єктом, що складається з всього концептуального простору характеристик, то ми акцентували увагу як на загальній його спрямованості, так і на його репрезентації в загальній структурі суб'єктивного благополуччя особистості.

Виявлено, що середній рівень емоційного благополуччя має 48% обстежених (12 осіб). Кількість осіб з високим рівнем – 3 (12 %), низький рівень показали 40% (10 осіб). Високий рівень емоційного благополуччя свідчить про переживання особою позитивних емоцій, таких як радість, гордість, натхненність. Натомість низький рівень прояву цього показника свідчить про відсутність у суб'єкта позитивних переживань і сприятливого емоційного життєвого фону.

Результати, отримані за показником екзистенційно-діяльнісного благополуччя виявили, що 44% (11 осіб) мають середній його рівень. Високий рівень екзистенційно-діяльнісного благополуччя виявлено у 20% (5 осіб), а низький у 36% (9 осіб). Екзистенційно-діялісне благополуччя свідчить про смислову насиченість життя, сповненість його значущими для людини подіями. Воно часто розглядається як результат оцінки людиною співвідношення своїх зусиль та результатів щодо реалізації задуманого, того, що становить цінність і насичує існування змістом.

Дослідження его - благополуччя показало, що у 56 % (14 осіб) наявний середній рівень. 16% опитуваних (4 особи) виявили високий і 28 % (7 осіб) низький рівень цього показника суб'єктивного благополуччя. Таким чином, більшість опитаних є достатньо задоволеними собою, власними рисами, внутрішніми та зовнішніми характеристиками.

Високий рівень гедоністичного благополуччя мають 12% (3 особи) досліджуваних, середній рівень ресурсності мають 40% (10 осіб) опитаних, низький рівень у 48% респондентів (12 осіб). Отримані результати

свідчать про те, що більшість опитаних вважають, не задовольняють власні базові потреби, не завжди отримують насолоду від самого цього процесу.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження проявів суб'єктивного благополуччя за методикою «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової)

Шкали	Рівень		
	Високий, у % /осіб	Середній, у % /осіб	Низький, у % /осіб
емоційне	12/3	48/12	40/10
екзистенційно-діяльнісне	20/5	44/11	36/9
его- благополуччя	16/4	56/14	28/7
гедоністичне	12/3	40/10	48/12
соціально- нормативне	24/6	60/15	16/4

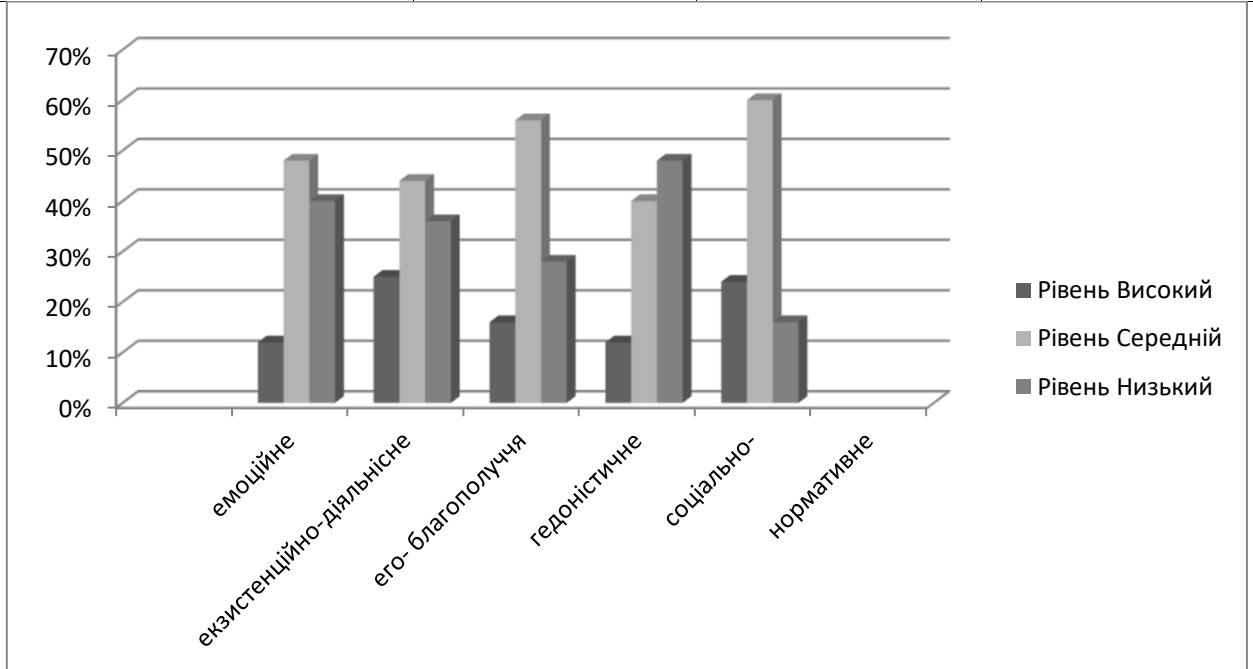


Рис. 2.1. Показники проявів суб'єктивного благополуччя за методикою «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової)

Аналізуючи результати дослідження соціально-нормативного благополуччя можна дійти висновків про те, що переважна кількість опитаних переживають себе як таких, які відповідають соціальним нормам, можуть спиратись на цінності оточення та є конгруентними йому. Виявлено, що 60% (15 осіб) мають середній рівень соціально-нормативного благополуччя, 24% (6 осіб) – високий, а 16% (4 особи) – низький його рівні.

Щодо загального рівня суб'єктивного благополуччя, було виявлено, що половина 52% (13 досліджуваних) має середній рівень цього психологічного явища. Особи з середнім рівнем психологічного благополуччя властива орієнтація на контроль зовнішнього середовища, але, водночас, вона прагне до розвитку власної компетентності, що, у свою чергу, підвищує рівень психологічного благополуччя. Такі особи схильні до ідеалізації інших, надмірної орієнтації на актуальне соціальне становище і стосунки. Їхнє позитивне ставлення до світу супроводжується негативним емоційним фоном, пов'язаним зі ставленням до себе. У них спостерігається орієнтація на невелике значиме коло спілкування, його збереження, в тому числі, за рахунок уникнення змін у власній особистості.

Високий рівень показали 16% (4 особи) опитуваних. Особи з високим рівнем психологічного благополуччя мають досвід близьких позитивних взаємин, що є основою для подальшої побудови конструктивної системи стосунків з іншими людьми, світом і собою. У них високий рівень рефлексії; конфлікти ними долаються внутрішньо - психічно. Людям з високим рівнем благополуччя властива стійкість до стресів, соціальна адаптованість.

Низький рівень суб'єктивного благополуччя виявлено у 32% (8 осіб) досліджуваних. Особа з низьким рівнем психологічного благополуччя не має досвіду позитивних близьких стосунків зі значущими іншими, що визначає її потребу в пошуку ресурсів підвищення такого благополуччя. Стосунки з іншими людьми вибудовуються крізь призму постійного контролю за ними і очікування активного позитивного ставлення до себе (вираження позитивних почуттів, запрошення стати частиною тієї чи іншої групи) при збереженні

власної пасивної позиції (пов'язаної зі страхом бути неприйнятим). У людини з низьким рівнем психологічного благополуччя переважає негативний емоційний фон, актуальною є потреба в самоконтролі. Така людина до світу здебільшого ставиться як до загрозливого, несправедливого.

Для визначення особливості суб'єктивного благополуччя в роботі також була використана методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишникова). Було отримано наступні результати (Табл .2.2., Рис.2.2.).

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишникова) виявив, що по шкалі «Напруженість і чутливість» опитувані отримали мають середній бал (17). Тобто вони іноді занепокоєні з невідомої причини, надто гостро реагують на незначні перешкоди чи невдачі, відчують потребу в усамітненні, вважаючи, що умови навколишнього середовища тисне на них. За шкалою «Ознаки психіатричної симптоматики» опитувані одержали 0 балів. По шкалі «Зміни настрою», респонденти показали високий результат показника (27).

Таблиця 2.2.

Результати дослідження показників суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишникова)

Шкала	Середні показники (бали)
Напруженість і чутливість	17
Ознаки, які супроводжують основну психіатричну симптоматику	0
Зміни настрою	27
Значення соціального оточення	25
Самооцінка здоров'я	17
Ступінь задоволеністю повсякденною діяльністю	15

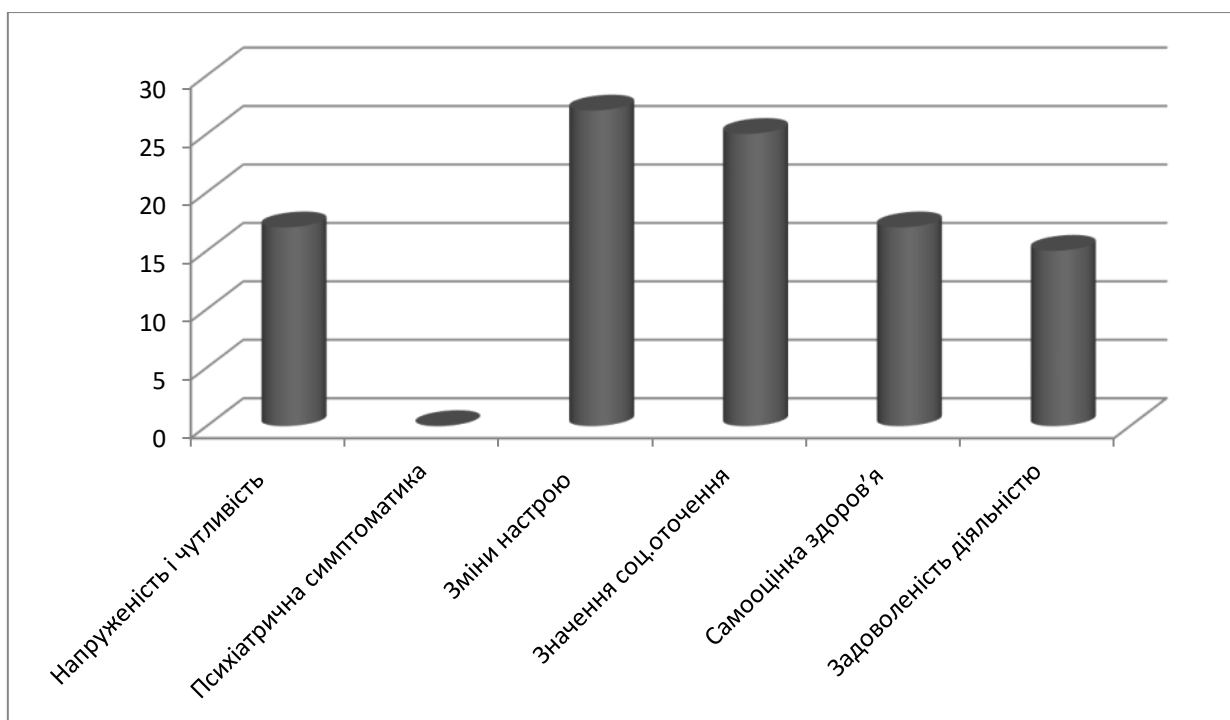


Рис. 2.2. Показники рівня показників суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишнікова)

По шкалі «Значення соціального оточення», досліджувані виявили високий результат (25), що засвідчує про задоволеність від спілкування в найближчому оточенні. За шкалою «Самооцінка здоров'я», опитувані мають середній бал (17). По шкалі «Задоволеність повсякденною діяльністю», респонденти отримали низький бал (15). Аналіз результатів методики виявив, що досліджувані мають середній по шкалам «Напруженість і чутливість» та «Самооцінка здоров'я». По шкалам «Зміни настрою» та «Значення соціального оточення» респонденти показали високий результат. По шкалі «Задоволеність повсякденною діяльністю» було виявлено низький рівень. За шкалою «Ознаки, які супроводжують основну психіатричну симптоматику» не виявлено цього показника у досліджуваних.

Результати діагностики показників толерантності до невизначеності за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» Д.МакЛейна в адаптації Е. Осика (Таб.2.3., Рис.2.3.).

Таблиця 2.3.

Результати дослідження показників толерантності до невизначеності за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» Д.МакЛейна в адаптації Е. Осика

Шкала	Середні показники (бали)
Ставлення до новизни	20
Ставлення до складних завдань	32
Ставлення до невизначених ситуацій	36
Перевага невизначеності	44
Толерантність до невизначеності	45



Рис. 2.3. Показники рівня показників толерантності до невизначеності за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» Д.МакЛейна в адаптації Е. Осика

При дослідженні парціальних проявів толерантності до невизначеності встановлено, що найбільш вираженими серед досліджуваних є показники «Толерантність до невизначеності» та «Перевага невизначеності». Щодо шкал «Ставлення до невизначених завдань», «Ставлення до складних завдань», респонденти виявили середній рівень. Найме

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Психологічні рекомендації для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя

Аналіз психологічної літератури виявив, що корекційно - розвивкова робота для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя проводиться як систематична психологічна допомога і спрямована на реалізацію внутрішнього потенціалу особистості. Основними завданнями такої роботи є: актуалізація здібностей і резервів особистості для подолання факторів війни; розвиток індивідуальної винахідливості та адаптаційних можливостей особистості, створення сприятливого психологічного клімату для особистості, надання своєчасної психологічної допомоги, у системі психологічної допомоги в умовах воєнного стану можна виділити два напрями: 1) актуальний напрямок, спрямований на вирішення поточних проблем, пов'язаних з проблемами, що виникають внаслідок травматичного впливу факторів війни; 2) перспективний напрямок, спрямований на розвиток і вдосконалення якостей особистості, які забезпечуватимуть ефективне спілкування з оточуючими, подолання наслідків травматичних впливів, здатність до позитивного прогностичного ставлення до життя та самореалізації [31].

Основними видами діяльності психолога є психологічний супровід, психологічна профілактика, психологічне консультування, діагностична та корекційна робота.

Психологічна підтримка – це процес, у якому психолог фокусується на позитивних сторонах і сильних сторонах особистості постраждалого, що дозволяє йому зміцнити впевненість у собі, повірити в себе і свої можливості подолати проблеми, пережити невдачі. Психологічна профілактика - це спеціальна діяльність психолога, спрямована на збереження, зміцнення і

розвиток психічного здоров'я особистості в поточній і майбутній фазі травматизації. Психологічна профілактика включає своєчасне розпізнавання таких властивостей особистості, які можуть викликати певні проблеми в її поведінці та стосунках, попередження можливих ускладнень у подальшому житті людини. Консультативна робота – це вид роботи психолога, метою якого є надання первинної психологічної допомоги організації та забезпечення належних умов для збереження та розвитку психологічного здоров'я. проблем та психічного самопочуття. Здійснюючи консультативну роботу, психолог вирішує наступні конкретні завдання: надання допомоги особам, які мають проблеми в тих чи інших ситуаціях, пов'язаних зі спілкуванням і взаємодією з оточуючими; навчання навикам самосвідомості, саморозкриття та самоаналізу, використання психологічних якостей і можливостей для успішного подолання травматичних впливів, забезпечення ефективного спілкування, поведінки та діяльності в різних сферах життя; Діагностично - корекційна робота повинна бути організована як комплексний і системний процес психологічної підтримки [22].

Принципами побудови та організації психодіагностичного аспекту психологічного супроводу є дотримання наступних вимог: відповідність психодіагностичного інструментарію цілям і завданням підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, передбачуваність застосовуваних методів щодо ризику можливих порушень і проблем, високий потенціал розвитку методу в частині досягнення розвивального ефекту в самому процесі перевірки та створення на його основі різноманітних корекційно - розвивальних програм. Розвивальна робота в рамках психологічного супроводу спрямована на створення соціально-психологічних умов для стильної індивідуалізації та вдосконалення діяльності та спілкування, а психокорекційна робота спрямована на вирішення конкретних проблем і психічного благополуччя в процесі такого розвитку.

Одночасно з тим, як все більше розкривається сутність психологічного благополуччя, його критерії та взаємозв'язку з іншими

характеристиками особистості, в рамках зарубіжної психотерапевтичної традиції розвивається модель терапії психологічного благополуччя – Well-being therapy (Fava, Ruini, 2003). Автори вважають, що загальний рівень психологічного благополуччя підвищується, якщо крок за кроком коригувати кожну його складову - актуалізування відчуття автономії та незалежності, визначення життєвих цілей і особистих смислів, допомога у розумінні меж і можливостей власної компетентності, опанування навколишньої дійсності, балансування рівня самоприйняття та самопізнання, визначення критеріїв власного особистісного зростання та творення образу ідеального «Я», а також для побудови конструктивних і соціальних стосунків з іншими людьми [17].

Психолог спрямовує клієнта на профілактику або послаблення проблемних негативних емоцій, що саме по собі не є вдосконаленням позитивних емоцій. Позитивні емоції більше, ніж відсутність негативних. Здатність відчуття позитивних емоцій залишається в основному невикористаним ресурсом людського потенціалу і психологічного благополуччя. Важлива особливість позитивних емоцій полягає в тому, що їх дія не закінчується після попередження страждання. Наслідки позитивного настрою продовжують резонувати. Позитивні емоції показують не тільки що людина почувається добре сьогодні, збільшує ймовірність того, що вона буде і надалі почуватися добре, тобто позитивні емоції сприяють збільшенню психологічного благополуччя, яке психолог повинен враховувати при забезпеченні психологічної допомоги [62].

Сьогодні українські психологи використовують такі напрямки дослідження цього феномену, як психологічне благополуччя учасників АТО (Ващенко); особливості релігійних установок активності і самопочуття (Савелюк); благополуччя в контексті соціальних потреб і соціального порівняння (Данильченко) тощо. Надаються рекомендації, орієнтовані на практикуючих психологів для підвищення загального рівня психологічного благополуччя особистості.

Працювати зі специфікою психологічного благополуччя особистості досить складно, тому що вона носить комплексний характер і може включати гармонізацію власного психічного стану, різноманітні техніки релаксації, формування та закріплення соціальних навичок, клінічні втручання, якщо це необхідно, тощо. Важливу роль у роботі з людьми з низьким рівнем психологічного благополуччя грає психотерапія, яка виконує «захисну» і «модулюючу» роль, пом'якшуючи реактивність структурного атрактора негативів цих факторів і спрямування адаптаційно-компенсаторних механізмів у сприятливе русло, яке позитивно впливає на психологічне благополуччя людини в цілому [43].

У психотерапевтичній роботі з людьми, які гостро переживають психологічні проблеми та труднощі, особливо важливо виділити ті внутрішні ресурси особистості, які вона містить у позитивно оцінених ситуаціях, подіях, що відбулися або відбуваються в її повсякденному житті, створити необхідні умови для переоцінки тих подій, які стають джерелом негативних переживань, невдоволення. Все це вимагає введення спеціальних елементів роботи з конкретним клієнтом на основі теоретичних знань дизайну психотерапевтичного процесу. Страждання необхідні, задоволення необхідні, допомога іншим потрібна, навіть можлива через власні витрати, та невпевненість у чомусь, але з усіма життєвими труднощами чи смисловою порожнечою треба впоратися, що потребує певної праці душі (Неруш, 2010).

При роботі з людиною з низьким рівнем психологічного благополуччя, психолог звертає увагу на те, що почуття психологічного благополуччя приходить тоді, коли людина має можливість жити «тут і зараз», переживати всі емоції та почуття, які виникають в даний момент - не відриваючись від них, не «відлітати» у власне минуле чи майбутнє. У ці моменти людина знаходить відчуття повноти життя, відчуття не даремного життя, радість від усвідомлення себе та навколишнього світу (Perls, 2007). Також важлива обізнаність власних меж дають змогу зрозуміти, за що людина відповідає, що їй належить і за що вона несе відповідальність, за наслідки [34].

Тоді можна знайти баланс між своїми бажання та відповідним способом поведіння з умовами зовнішнього світу та потребами інших людей, що, безсумнівно, позначається на психологічному самопочутті та здоров'ї людини. Завдання психолога – допомогти людині окреслити (зрозуміти) «коло довіри» на основі власного особистого життєвого досвіду. Його розширення або звуження як мета психологічної допомоги можлива лише за бажанням самого клієнта, якщо є рівень довіри (Данильченко, 2014). Тому допомога полягає в досягненні більшої психологічної незалежності шляхом переосмислення власних досягнень, зростання впевненості в собі та власні цінності, усвідомлення та прийняття власної відповідальності за своє життя, вибору для власного психологічного благополуччя, особливо впровадження відповідних методів психологічної підтримки.

Психологи – практики вважають ключовою проблемою, яка обмежує розвиток особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя, жорстку фіксованість, негативне ставлення до інших людей, світу та власної особистості. З іншого боку, такі стосунки створюють своєрідні психологічні бар'єри для можливостей встановлення конструктивних соціальних контактів і тим самим запобігають можливості зміни особистості за рахунок встановлення щирого екзистенціального діалогу з іншими людьми та особливо з самим собою, що характеризується зниженням власних цінностей, поглядів на світ. Загальна мета психологічної допомоги такій людині - це концентрація на реальних життєвих потребах, світоглядної складової та особистих цінностях, які до цього моменту залишалися важливими для самої людини, змінювання суб'єктивних поглядів на підтримку власного психологічного благополуччя з обов'язковою перспективою на майбутнє [25].

Також, психолог повинен навчати людину з низьким психологічним рівнем благополуччя успішному переосмисленню власного травматичного досвіду, який іноді може призвести до розриву між її минулим, теперішнім і майбутнім, його спотворення, оскільки минуле викликає лише негативні спогади, сьогодення характеризується невизначеністю, а майбутнє досить

неясно. Спеціаліст ні в якому разі не спростовує особисті переживання, але включає їх у власну автобіографію людини, навчає її правильно їх опрацювати; дає можливість для відповідного прояву та прийняттю емоцій власного страху, гніву, відчаю, образи, агресії, радості, любові, співчуття тощо. Спеціаліст звертає увагу на відповідальне ставлення до свого життя; усвідомлення цінностей і важливості особистого психологічного благополуччя; навчає розробляти рефлексію власної поведінки; уміння приймати допомогу оточення і передавати її іншим.

Важливим аспектом роботи психолога і клієнта є відновлення психологічного благополуччя особистості після психологічної травми (Frankl, 2000). З одного боку, людина пережила травму, яка має хворобливий вплив на психологічне благополуччя людини, з іншого боку, вона може стати стимулом до глибшого розуміння своєї природи і даності, проявом того, чого раніше не було прийнято людиною і не усвідомлено повністю. Тому при роботі з особами з низьким рівнем психологічного благополуччя психолог повинен насамперед зробити так, щоб пережиті травмуючі події та переживання призводили до того, щоб людина намагалась зменшити невідповідність між життєвим досвідом та глобальною системою власних поглядів. Коли людина вміє адаптувати особисті глобальні переконання та життєвий досвід, так, щоб зменшити цю невідповідність, негативні наслідки травматичних подій і переживань поступово зменшуються, при цьому підвищується загальний рівень психологічного благополуччя [57].

Отже, психологу потрібно допомогти людині подолати бездонну порожнечу в собі, яка забирає ресурси її психологічного благополуччя, розщеплює особистість і прирікає її на поневіряння на шляху невизначеності та морального самознищення. Залежно від специфіки відносин до інших людей і бажання взаємодіяти з ними, також відрізняється форма надання психологічної допомоги клієнту. Так, для людини з низьким рівнем психологічного благополуччя, треба застосовувати поступовий перехід від індивідуальної роботи до групової (Frankl, 2000). Групова та індивідуальна

робота повинні бути організовані таким чином, щоб кожен учасник мав змогу дізнатися про власні переживання, ті, що стосується суб'єктивного відчуття свого психологічного благополуччя, зрозуміти їх індивідуальне значення та розробити можливі стратегії змін і корекцій відповідно до змін життєвих обставин. Важливо акцентувати увагу на аналізі виникаючих асоціацій і спогадів, які стимулюють різні методики арт-терапії. Автори пропонують звернути увагу не тільки на традиційні малюнкові тести, такі як «Людина під дощем», а також методику «Дощ у казковій країні», яка актуалізує ресурсні переживання психологічного благополуччя, стимулює до творення відчуття перспективи та власної безпеки (Неруш, 2010). Тому використання у тренінговій роботі «дошової» серії малюнків дозволяє зрозуміти природу поведінки людини у несприятливих умовах і знайти необхідні засоби протистояння цим впливам середовище [64].

Психологи - практики вважають досить цікавим і сучасним прийомом в арт-терапії методику «Мандала», яку можна використовувати в роботі з психічним благополуччям. К.Юнг (1994) стверджував, що мандала відповідає мікроскопічній природі людської душі. Цей круговий малюнок використовується для роботи з будь-якими клієнтами різного віку, для діагностики та корекції багатьох наявних проблем. Перевагами методу «Мандала» у вивченні психологічного благополуччя особистості є швидкість отримання інформації про актуальний психологічний стан клієнта.

Також малювання «мандали» як проєкції внутрішнього світу не викликає опору клієнта і тому не актуалізує захисних механізмів. Особливої уваги психолога, який використовує арт-корекційні техніки при роботі з психологічним благополуччям особистості, заслуговує, наприклад: «Портрет страху», «Магічні дзеркала», «Безпечний світ», «Маска страху», «Перетворення страхів» (Неруш, 2010).

Таким чином, факт того, що психологічне благополуччя вже не розуміється лише як відсутність неблагополуччя, а як самостійний феномен, який містить структурні компоненти, з'являється можливість розширити

можливості психотерапевтичної роботи з клієнтом, тим самим підвищуючи загальний рівень психологічного благополуччя особистості.

Отже, робота психолога із людьми з низьким рівнем психологічного благополуччя має з одного боку зосередитися на власному життєвому досвіді та переживаннях психологічного благополуччя, з іншого боку, навчитися правильно встановлювати контакт з іншими, вступаючи у взаємовплив, відверто та правдиво висловлювати особисті думки і почуття щодо обговорюваних тем, не приховуючи від себе неприємних сторін Я.

Звичайно, важливо працювати з психологічним благополуччям як ефективним терапевтичним засобом, який передбачає, що відсутність стану благополуччя сприяє вразливості особистості і що шлях до її відновлення не тільки в полегшенні негативних симптомів, а й у підвищенні психологічного благополуччя в цілому, що покращує її індивідуальну стійкість і утворює буфер проти життєвих стресів.

3.2. Психологічна програма оптимізації особистісного благополуччя

Оптимальним методом роботи для підвищення рівня психологічного благополуччя є тренінгова робота, оскільки вона включає в себе групову динаміку й численний зворотній зв'язок, на відміну від індивідуальних форм роботи, є відносно короткотривалою та відповідає меті нашого дослідження. Тому наступним етапом нашого дослідження є розробка тренінгової програми, що спрямована на підвищення рівня особистісного благополуччя.

1. Знайомство.

Мета заняття: встановлення контакту з респондентами, оцінка психологічного клімату у колективі, визначення цілей і правил тренінгу.

Матеріали: аркуші формату А4, олівці, ручки, фарби, кольорові олівці, фломастери.

2. Вправа-знайомство «Перша буква мого імені» (15 хв.)

Мета: знайомство з кожним учасником, зняття емоційної напруги, викликавши відповідну динаміку. Вправа: кожен учасник по черзі повинен назвати своє ім'я та на першу його літеру придумати рису характеру, яка б його описувала.

3. Вправа-гра «Встаньте ті, хто...» (15 хв.)

Мета: зняття емоційної напруги, встановлення контакту між учасниками, саморозкриття.

Вправа: тренер починає вправу реченням «Встаньте ті, хто...» і додає його за загальною ознакою (за кольором одягу, формі зачіски, захоплень, вчинків, які учасники могли виконувати з самого ранку). Завдання учасників – почути і піднятися зі стільця, якщо це стосується саме них.

4. Вправа-гра «Яка ти тварина сьогодні» (15 хв)

Мета: створити атмосферу довіри для саморозкриття.

Вправа: учасникам пропонується подумки вибрати тварину, яку вони асоціюють з собою та мовчки продемонструвати її. Завдання інших - відгадати.

5. Вправа «Цим я схожий на свого сусіда...» (15 хв.)

Мета: зняти напругу, встановити контакт.

Вправа: кожен учасник дивиться на учасника зліва і каже: «Я схожий на (називає ім'я) тим що...». Так вправа виконується по черзі.

6. Гра «33» (10 хв.)

Мета: встановлення згуртованості та доброзичливої атмосфери, адаптація до темпу заняття.

Вправа: завдання всіх учасників дорахувати до 33. Кожен по черзі називає цифри. Примітка: не можна називати числа, які ділять або закінчуються на три. Учасник, кому випадає це число, повинен мовчати та плеснути в лодоні. Якщо він помиляється і називає число, то все починається з початку.

7. Вправа «Притча - коробочка» (20 хв)

Мета: розвиток критичного мислення.

Коробочка

Одна людина все життя шукала безхмарне, щасливе, ідеальне існування. За своє життя зносив не одну пару чоботів, обійшов немало стежок. Коли він нарешті пройшов до нового міста, він зіткнувся з натовпом. Всі прагнули підійдіть до місця, де стояла коробка, і подивіться в одне з віконець. Коли це вдалося і шукачу щастя, він був здивований і зрадив побаченому, тому що це було саме те, що він шукав. Від побаченого він залишився задоволений і вирішив сісти біля паркану. Біля нього сів молодий чоловік. Почалася розмова. Парубок невдоволено описав побачене в одному з вікон коробки, але виявилось, що, дивлячись на одне і те ж, вони бачили зовсім різні речі.

- Чому так?
 - Ти просто дивився на це під іншим кутом.
 - Як ви розумієте притчу?
- Чому у людей різне бачення світу і чи може воно бути однаковим?

8. Техніка «Перепона» (15 хв.)

Мета: самоаналіз, рефлексія власних дій, вибір стратегії подолання.

Вправа: ведучий дає вказівку обійти перешкоду (перешкодою може служити стілець, стіл). Після проходження перепони задається питання «Що допомогло вам подолати перешкоду?» і «Чому я саме так оминув перепону?».

9. Вправа «Хто винен» (20 хв.)

Мета: розвиток критичного мислення, тренування використання різноманітних стратегій поведінки.

Вправа: У грі беруть участь троє. Ситуація така: Учасник А запропонував учаснику Б скористатися послугою свого знайомого. Проте знайомий виконав послугу або не вчасно, або не повністю. Інценування ситуація виникає у двох випадках:

- a) Учасник Б покладає провину на Учасника А, а Учасник А визнає її;
- b) Учасник Б покладає провину на Учасника А, але Учасник А не визнає цього.

Після гри йде обговорення: «Коли легше звинуватити: у випадку а) чи у випадку б)?»

10. Техніка «Раціональні та ірраціональні установки» (30 хв.)

Мета: визнання та усвідомлення власних ірраціональних установок, розвиток вміння залучати та впроваджувати раціональні.

Вправа: учасникам пропонується обговорити ряд тверджень.

1. Я відповідаю за вчинки інших людей.
2. Я повинен бути ввічливим.
3. Я причетний до чужих проблем.
4. У всьому винні інші.
5. Я не повинен бути агресивним.
6. Я не гідний доброго ставлення.
7. Я собі не подобаюся.
8. У мене немає якостей, щоб досягти успіху.
9. Моя доля — страждати.
10. Нічого не вийде.
11. Усі батьки погані.
12. Зі мною завжди трапляються погані речі.
13. Людям не можна довіряти.
14. Треба бути насторожі.
15. Я недостатньо хороший.
16. Я самотній у цьому житті.
17. Не можна розслаблятися.
18. Я вважаю за краще нічого не змінювати.

Потім відбувається робота в групах. Кожен учасник обирає «своє» ірраціональне ставлення та описує ситуації, в яких вони «працюють» та коли «не працюють». Учасники обговорюють у групах, чому так відбувається.

Після обговорення учасникам пропонуються раціональні переконання в

протилежність ірраціональним, які відповідають дійсності, посилюються доказами, які можна перевірити, відображати припущення, переваги, бажання.

1. Я маю право на помилку.
2. У мене є почуття власної гідності.
3. Я маю право добре до себе ставитися.
4. Я маю право діяти на основі своїх переконань і цінностей.
5. Людина має право йти своїм шляхом, якщо це не порушує шлях інших людей.
6. Я маю право не відчувати відповідальності за вчинки інших людей.
7. Я маю право чогось не знати і не вміти.
8. Я маю право не бути засудженим іншими.
9. Я маю право піклуватися про себе.

Кожен обирає для себе раціональну установку на протипагу своїй власній ірраціональній і записує її в зошит, після чого старе речення закреслюється і вголос вимовляється нове. Раціональні установки фіксуються, після чого заняття закінчується.

11. «Емоції мого життя»

Мета: розпізнавання та диференціювання емоційних реакцій, проявів, засвоєння навички прийняття всіх своїх емоцій і почуттів, уміння їх розпізнавати та диференціювати, вдосконалювати комунікативні навички.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, пластилін, глина.

1. Психогімнастика «Образ мого настрою» (15 хв)

Мета: підготовка до роботи, відстеження емоційного стану, зняття стресу.

Вправа: намалюйте на аркуші паперу свій емоційний стан.

2. Методика «Казка про емоції» (30 хв.)

Мета: налагодження згуртованості колективу, рефлексія, самоаналіз.

Вправа: учасники повинні разом скласти казку про емоції.

Ведучий починає такими словами: «Жили на світі Радість, Злість і Образ». Завдання інших - висловити по черзі по одному реченню. Обов'язковою умовою є те, що вони семантично пов'язані.

3. Вправа «Історія навпаки» (30 хв.)

Мета: розвиток уміння дивитися на ситуацію з різних сторін, пошук нестандартних способів поведінки спілкування, способів розуміння інших, себе, відстеження емоційного забарвлення подій.

Вправа: кожному учаснику пропонується розповісти будь-яку історію з його життя. Завдання учасника зліва — розповісти ту саму історію, але іншим способом жанр (наприклад, драма, жахи чи комедія).

4. Релаксація «Глибоке дихання» (10 хв)

12. Заняття «Розвиток адаптивності»

Мета: розвиток гнучкого мислення та способу діяльності, пошук нестандартних способів вирішення ситуацій, швидкість, адаптивність, варіативність, критичність мислення.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, ручки, фарби, м'яч.

1. Привітання частинами тіла (10 хв.)

Мета: невербальне спілкування, встановлення дружньої атмосфери, швидкість реакцій, згуртованість групи.

Вправа: учасники повинні привітати один одного, торкаючись різними частинами тіла: лікті, ліктями, колінами і т.д.

2. Методика «Мій страх» (30 хв.)

Мета: актуалізація асоціацій, розвиток критичного мислення, пошук власних ресурсів.

Вправа: усі учасники отримують білі аркуші, олівці, фарби та фломастери, також можна використовувати клей і різні вирізки з журналів. Далі пропонується зобразити на папері свій найбільший страх. Після того учасники зображають те, що допоможе подолати цей страх.

3. Вправа «Способи дії» (30 хв.)

Мета: розвиток гнучкості, швидкості, оригінальності мислення, креативності, адаптивності, пошук рішень для різних ситуацій нестандартними шляхами.

Вправа: учасники формують окремі команди, кожна команда повинна пропонувати різні рішення запропонованої нестандартної ситуації, наприклад:

- обгортання подарунка газетним папером та скотчем;
- відкривати консервну банку без відкривачки (докладніше складний варіант: використовувати тільки ті предмети, які є в аудиторії);
- перевозити пасажирку на велосипеді, який не має спеціальні пристрої для цього;
- розливати напій з бочки з вузьким горлом. Чому це не можливо нахилити і зробити отвір;
- доторкнутися до верхньої полиці, до якої не дотягуєшся 25 см.

Потім учасники обговорюють обрані ними ситуації. Спочатку пропонують методи вирішення цих ситуацій і, по-друге, відповідають на такі запитання:

1. Чи були ситуації, коли було легко знайти відповідь, а на які ні? Чому?
2. Чи були у вас подібні ситуації в житті, які вимагали швидкого і оригінального рішення?

4. Вправа «Правильні та неправильні твердження» (40 хв) 58

Мета: розвиток критичного мислення, нових способів мислення, формування вміння оцінювати інформацію з точки зору її правильності.

Вправа: ведучій проводить мозковий штурм, запитує, як кожен розуміє це поняття і які його ознаки. Потім спочатку ведучім (а потім підключаються учасники) пропонується ряд проблемних задач, які потребують оцінки та вирішення. Далі слідує обговорення того, що саме може вплинути на отримання необхідного результату вирішення ситуації, які думки або дії можуть стати перешкодою для знаходження виходу із ситуації.

13.Заняття. «Мої бажання»

Мета: усвідомлення своїх бажань і цілей. Визначення енерговитрат до різних сфер життя. Розподіл бажань і цілей на справжні і «помилкові», визначення

їхньої ієрархії та порівняння її з фактичними і перспективні можливості, розкриття суперечливих емоцій, почуттів, думок, що виникають у результаті цього процесу, актуалізація та усвідомлення зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості, визнання конфлікту між бажаннями і можливостями

Матеріали: аркуш паперу, ватман, олівці, фарби, ручки, музичний апарат, пастель.

1. Психогімнастика «Почуття під музику» (15 хв.)

Мета: релаксація, зняття емоційної та психологічної напруги, настрої на роботу.

Вправа: для учасників звучить класична музика. Тривалість прослуховування 5 хв. Тоді всі встають, заплющують очі і починають рухатися в ритмі мелодії. Тренер може змінити мелодію з меншої рухливої на більш динамічну.

2. Техніка «Ідеальне місце» (40 хв.)

Мета: усвідомлення своїх бажань, думок, поривів, свого (бажаного) місця в суспільстві, диференціація соціальних ролей, визначення рівня задоволеності життям.

Вправа: всі учасники повинні почати малювати на ватмані одночасно ідеальне місце. Завдання виконується мовчки. Потім кожен учасник малює в цьому місті себе та ту роль (професію) яку він хоче виконувати. Після малювання слідує дискусія «Що саме робить це місто ідеальним?» «Чи щасливі люди цього міста? Що саме робить їх такими?»

3. Техніка «Мої цілі та бажання» (30 хв.)

Мета: визначення цілей і побажань кожного учасника, визначення перешкод та шляхів досягнення цих цілей.

Вправа: кожен учасник отримує аркуш паперу, фарби та олівці.

Завдання кожного – намалювати власні цілі та бажання; наступний малюнок - що може перешкоджати їх реалізації; і нарешті вони малюють щось, що допоможе у їх здійсненні.

4. Техніка «Колесо життя» (30 хв.)

Мета: актуалізація та усвідомлення зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості

Вправа: кожен учасник отримує підготовлений бланк с зображенням кола, розділеного на сектори для різних сфер життя. Завдання - зафарбувати кожен сектор відповідно до насиченості та наповненості певної сфери життя.

5. Релаксація «Море» (5 хв.)

Вправа: учасники сідають на стільці в зручному положенні. Далі тренер пропонує кожному уявити себе на березі моря. Можна додатково включити спокійну музику.

14. Урок «Я – це я»

Мета: стеження за власними емоціями, почуттями, думками. Ставлення до себе. Відображення власних рис характеру, мотивів поведінки. Розвиток і трансформація, повний образ себе.

Матеріали: папір, ручки.

1. Психогімнастика «Лава» (10 хв.)

Мета: релаксація, зняття емоційної та психологічної напруги, настрої працювати

Вправа: всі учасники замість підлоги уявляють собі лавку. Робота кожного - знайти і запропонувати спосіб потрапити в іншу сторону кімнати.

2. Техніка «Я справжній і Я-ідеальний» (30 хв.)

Мета: розпізнавання внутрішніх протиріч і конфліктів.

Вправа: учасникам роздають аркуші паперу. Зліва потрібно написати свої недоліки (я справжній). Праворуч слід написати риси, які б хотіли придбати (Я ідеальне). Це буде «Я ..., а в ідеалі я хочу ...». Потім учасникам задають питання «Навіщо мені це потрібно?».

3. Вправа «Що я не приймаю...» (20 хв.)

Мета: виявлення в собі прихованих неприйнятних якостей, саморефлексія, прийняття себе як особистості, розвиток навичок самоконтролю.

Вправа: учасникам пропонується назвати якості, які їм не подобаються у інших людей і які емоції вони у них викликають. Далі йде обговорення те, що учасник має ці самі емоції або з якихось причин не допускає їх.

4. Вправа «Валіза в дорогу» спрямована на виявлення корекційних механізмів щодо удосконалення індивідуального стилю людини. Інструкції. Кожен учасник тренінгу по черзі ставить перед собою стілець (ведучий ставить в центр кола). Усі респонденти по черзі підходять до центрального (порядок може бути вільний), сідають і вказують на певну вашу якість, яка, на їхню думку допомагає вам, і одну, яка заважає. Зауважу, що називати потрібно лише ті якості, які виявились у ході роботи групи і піддаються корекції. Після того, як усі висловлять свою думку, наступний учасник бере стілець і ставить проти себе. Зауваження. Аналізуються вказані якості кожного учасника та можливі способи і шляхи корекції.

5. Вправа «Хороші слова». Тренер дякує всім учасникам за здійснену роботу над собою, активність та зацікавленість під час проходження занять. Бажає всім учасникам не зупинятися на досягнутому, насолоджуватися життям та розвиватися. Потім пропонує по черзі кожному висловити подяку та побажання до групи.

15. Вправа «Розходження рук».

Мета: поліпшити фізичне самопочуття і позбутися відчуття «скутості».

Техніка виконання: кожен учасник повинен зручно сісти і вільно тримати руки перед собою, голова повинна бути в зручному положенні. Після цього необхідно подумки дати команду рукам розвестися в сторони без додаткового зусилля м'язів, як би автоматично. Необхідно підібрати зручний образ, який допоможе досягти цього руху. Наприклад, ви можете уявити, що ваші руки відштовхуються, як магніти однієї полярності. Це дозволить вам самостійно перевірити, чи немає у вас «скутості» м'язів - якщо ви відчуваєте дискомфорт, втому або ваші руки нерухомі, виконайте звичайні фізичні вправи для розминки, дайте рукам відпочити, а потім спробуйте повторити вправу.

16. Вправа – «Ловець блага».

Мета: навчити учасників тренінгу виділяти позитивні аспекти в різних життєвих та професійних ситуаціях.

Хід виконання: учасникам було представлено три ситуації:

1. Ви проводите час на прогулянці і потрапляєте під дощ.
2. В кінці робочого дня надходить звернення від «важкого» конфліктного клієнта.
3. Вам необхідно вийти на зміну у святковий день.

У кожній із запропонованих ситуацій слід відзначити позитивні моменти. Потім кожен учасник по черзі розповідає про ці моменти. «Ловцем блага» вважається учасник, який перерахував більше 5 позитивних моментів у кожній із запропонованих ситуацій [54].

17. Вправа - «Я володію, знаю, вмію»

Мета: сприяння позитивної самооцінці учасників тренінгу як до особистості та професіонала, щоб з'ясувати свої «сильні сторони».

Техніка виконання: кожен учасник повинен заповнити три графи: «Я володію», «Я знаю», «Я вмію». Учасники повинні заповнити всі колонки відповідно до їх назв. В обов'язковому порядку вказати якості, уміння та знання, які пов'язані з професією.

18. Вправа – «Робота з невпевненістю в собі».

Мета: досягнення стану емоційного комфорту, формування позитивної самооцінки учасників групи.

Техніка виконання: учасники займають зручне положення, заплющують очі, слухають ведучого тренінгу.

Тест вправи: «Зараз вам потрібно закрити очі і уявити, що ви перебуваєте у великій кімнаті, де на протилежних стінах висить два дзеркала. Ви бачите своє відображення в одному з цих дзеркал, а в ньому ваш вигляд, вираз обличчя, поза - все свідчить про крайню невпевненість у собі. Ви чуєте, як несміливо і тихо вимовляєте ці слова, а внутрішній голос при цьому говорить: «Я гірший за всіх» [42].

Спробуйте злитися зі своїм відображенням у цьому дзеркалі і відчуйте себе зануреним у це болото невизначеності. З кожним вдихом і видихом почуття страху, тривоги і недовіри посилюється все більше і більше. Потім повільно «вийдіть» із цього дзеркала і уявіть, як ваше зображення стає все більш тьмяним, прозорим, майже невидимим і, нарешті, зовсім зникає. Ви ніколи не повернетесь до цього образу. Повільно поверніться і подивіться на своє відображення в дзеркалі на іншій стіні. Ви впевнена в собі людина! Згадайте три яскраві події з власного життя, коли ви були «на коні». Згадайте, які звуки, образи, запахи супроводжували ваше відчуття впевненості в собі. Ваш внутрішній голос виривається: «Я вірю в себе! Я впевнений у собі!». Червоний стовпчик вашої впевненості піднімається на шкалі термометра. З кожним вдихом і видихом вона наближається до позначки в сто градусів. Який колір відображає вашу впевненість? Наповніть себе цим кольором. Створіть навколо себе хмару впевненості і оточіть нею власне тіло. Додайте музику, яка доповнює вашу впевненість у собі, запахи. Спробуйте побачити символи, образи вашої впевненості та злитися з ними.

19. Вправа - «Мої сильні сторони»

Мета: виявити особливості учасників, які допомагають їм досягти поставлених цілей, усвідомлення власних можливостей.

Техніка виконання: кожен учасник самостійно виписує 10 своїх позитивних сторін і приклад ситуацій, у яких вони допомагали ефективно функціонувати.

Після цього всі бажаючі можуть поділитися записами та власними прикладами.

ВИСНОВКИ

Аналіз результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження надав можливість сформулювати такі висновки:

На підставі аналізу психологічної літератури було надано визначення поняття «психічне благополуччя», як складного комплексного утворення, яке відображає переживання суб'єктом життя в цілому та окремих сторін свого існування зокрема. Іншими словами, це інтегрований домінуючий настрій особистості, що складається відповідно до того, якою мірою реалізовані її потреби. Розуміння особистісного благополуччя базується на двох підходах: гедоністичний підхід трактує психологічне благополуччя як стан, пов'язаний з переважанням позитивного емоційного фону особистості; евдемоністичний підхід передбачає розуміння психологічного благополуччя як результат задоволення. Відповідно, використовуються два терміни, які розкривають сутність досліджуваної проблематики в окремих аспектах. Психологічне благополуччя – це комплексна стійка властивість особистості, а суб'єктивне благополуччя – стан індивіда, зумовлений, з одного боку певним рівнем і характером його психологічного благополуччя, з іншого – місцем, часом і контекстом ситуації, в якій він знаходиться.

Під психологічним благополуччям мається на увазі комплексний особистісний конструкт, який відображає природу та спосіб задоволення потреб різного рівня, ефективність адаптаційної поведінки, індивідуальні особливості психологічних захистів. Ці складові психологічного благополуччя здійснюються в конкретних обставинах і ситуаціях життя особистості у вигляді суб'єктивного благополуччя, що виявляється в особистісному емоційному фоні певної модальності.

Тому сьогодні, коли в Україні відбуваються повномасштабні воєнні дії, проблема деструкції психологічного благополуччя особистості є дуже актуальною. В умовах воєнного стану виникає ціла низка факторів, які призводять до зменшення як фактичного суб'єктивного, так і потенційного

психологічного благополуччя особистості: часові та просторові обмеження переміщень, встановлення особливого режиму життя і праці, нормоване використання продовольчих та побутових можливостей тощо.

Такі переживання викликають гострі травматичні реакції, які виражаються в збільшенні тривожності, панічних станах, нав'язливих думках та страхах, порушенні емоційної сфери, фізичного здоров'я, а за відсутності відповідної психологічної допомоги, з часом можуть перерости в хронічний посттравматичний стресовий розлад. В якості внутрішніх факторів, що викликають руйнівний вплив, розрізняють фактори безпосереднього чи опосередкованого впливу воєнних дій на людину, її реальний стан психологічного благополуччя як інтегральної властивості особистості. Крім того, саме фактор сформованості власне психологічних структурних компонентів психологічного благополуччя відображається на афективному рівні переживання в тенденції до позитивної модальності, у відчутті більшої впевненості у теперішньому та надії щодо майбутнього, тобто в актуальному стані суб'єктивного благополуччя.

В роботі розглянуті наступні види психологічного благополуччя: фізичне, матеріальне, соціальне, духовне та суб'єктивне.

У психології виділяють такі класифікації структури психологічного благополуччя, як: афективний, світоглядний, інтеррефлексивний; ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація), результативний (особистісне благополуччя), структурний (особистісна гармонія), оціночний (суб'єктивне благополуччя); когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий компоненти. Серед детермінант психологічного благополуччя виокремлюють зовнішні детермінанти (соціальні, політичні, культурно-історичні) та внутрішні (соціально-психологічні та індивідуальні); біологічні та психологічні, соціально-економічні та культурно-соціальні. Одним з особистісних чинників психологічного благополуччя автори виділяють толерантність до невизначеності. Під поняттям «толерантність до невизначеності» розуміють багаторівневий і багатовимірний особистісний

конструкт, який можна віднести до інтегральних характеристик людини, яка дозволяє їй переносити кризові прояви, пов'язані з невизначеністю смислових основ власного існування, що виникають під час переходу до нової ідентичності.

Емпіричне вивчення проблеми проводилось в три етапи: підготовчий, діагностичний і аналітико-інтерпретаційний. Була визначена логіка емпіричного дослідження, сформована репрезентативна вибірка, створений психодіагностичний комплекс традиційних методик, спрямованих на вивчення особливостей психологічного благополуччя особистості. Нами були використані наступні методики: «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової); «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишнікова), для вивчення толерантності до невизначеності - опитувальник «Шкала толерантності до невизначеності» Д.МакЛейна в адаптації Е. Осика.

Аналіз емпіричних даних виявив, що за результатами дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя за методикою «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової), переважна більшість опитаних має середній рівень суб'єктивного благополуччя в усіх п'яти його аспектах, більшість опитаних є достатньо задоволеними собою, власними рисами, внутрішніми та зовнішніми характеристиками, але вважають, що не задовольняють власні базові потреби, не завжди отримують насолоду від самого цього процесу діяльності.

Результати дослідження показників психологічного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А.Рукавишнікова) вказують на те, що досліджувані мають середній рівень по шкалам «Напруженість і чутливість» та «Самооцінка здоров'я». По шкалам «Зміни настрою» та «Значення соціального оточення» респонденти показали високий результат. По шкалі «Задоволеність повсякденною діяльністю» було виявлено низький рівень.

В результаті дослідження рівня толерантності до невизначеності за допомогою методики «Шкала толерантності до невизначеності» Д.МакЛейна в адаптації Е. Осика, виявилось, що найбільш вираженими серед досліджуваних є показники «Толерантність до невизначеності» та «Перевага невизначеності». Щодо шкал «Ставлення до невизначених завдань», «Ставлення до складних завдань», респонденти виявили середній рівень.

У результаті здійснення діагностики, з'ясовано, що більшість досліджуваних мають середні та низькі показники психологічного благополуччя, що потребує допомоги практичного психолога.

Аналіз психологічної літератури виявив, що в корекційній роботі для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя необхідно проводити систематичну психологічну допомогу, яка спрямована на реалізацію внутрішнього потенціалу особистості. Серед найбільш ефективних напрямів роботи з оптимізацією психологічного благополуччя виокремлюють: модель терапії психологічного благополуччя – Well-being, техніки гештальт – терапії, когнітивно - поведінкової терапії, арт-терапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномена суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Александров Ю.М. Благополучие личности и показатели ценностно-смысловой сферы личности / Ю.М. Александров // Вектори психології – 2009: матеріали молодіжної наук.-практ. конф. – Харків, 2009. – С.21 – 24.
3. Александров Ю.М. Благополучие личности квалифицированных спортсменов: на примере гимнасток / Ю.М. Александров, А.Я. Муллагильдина, Л.А. Макарова // Вісн. Харк. нац. ун-ту ім. В.Н.Каразіна. Серія: психологія. – Харків, 2009. – № 842, вип. 41. – С. 20 – 25.
4. Аршава І. Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: моногр. / І. Ф. Аршава, О. М. Знанецька, Е. Л. Носенко. – Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2011. – 134 с.
5. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія. – Дніпропетровськ, 2012. – Вип. 18, Т. 20, №9/1. – С. 3-10.
6. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України.-2019. Вип.- 3(53).-С. 24-32.
7. Богучарова О. І. Про психологічне благополуччя педагогів дошкільних навчальних закладів / О. І. Богучарова, Н. В. Ткаченко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. — 2017. — Випуск 2, том 3. — С. 20–25.

8. Борисюк А. С. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. – № 5(16). – С. 27–30.
9. Бочарова О.Є. Стратегії поведінки і суб'єктивне благополуччя особистості / О.Є. Бочарова // Питання загальної і соціальної психології: зб. наук. пр. / Відп. ред. Р.М. Шаміонов. - Саратов: Вид-во Наукова книга. - 2005. - С.67-75.
10. Ван Сяолун. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів Китаю : дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 202 с.
11. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості // Проблеми сучасної психології, 2013. №2. С. 20–25.
12. Волинець Н.В. Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2018. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_6.
13. Волинець Н.В. Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2017. № 3(8). С. 21–42.
14. Волинець Н.В. Теоретичний аналіз категорії “психологічне благополуччя особистості”/Волинець Н. В.// Збірник наукових праць “Теорія і практика сучасної психології”. – 2017. – Вип.1 – С. 4–17.
15. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенціальної сповненості майбутніх педагогів / І. М. Галян // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Історична

- психологія. Етнічна психологія, випуск 9. — К. : Талком, 2016. — С. 132–139.
16. Гандзілевська Г., Балашов Е., Онпчук А. Роль сценарних установок у досягненні психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників ЗВО у акмеperiodі. *Psychological Journal*. 2020. №6 (2). С. 9-18. DOI: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp9-18>
17. Гімаєва Ю. А., & Малофейкіна, К. О. Особистісна зрілість та суб'єктивне благополуччя в студентів денної та заочної форм навчання в університеті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2019. № 67. С. 15-24. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2019-67-02>
18. Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя в літніх чоловіків та жінок / І. С. Горбаль // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. —Херсон, 2014. — Вип. 1(1). — С. 154-159.
19. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням / В. В. Гришко // *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.)* / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) [та інші]. — Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. — С. 47–49.
20. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 18 с.
21. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя» // *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 2016. № 59. С. 15 – 20. Гуляєва О. В.,

22. Гуляєва О.В., Поліванова О.Є. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2015. № 1150. С. 34 – 39.
23. Гуляєва Ю. О. Особливості емоційного компонента психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія, 2017. № 63. С. 39 – 42.
24. Гусев А.И. Толерантность к неопределенности и «новая повседневность» // Экофасилитация: самоучитель для взрослых [Текст] / [Гусев А. И., Догадов Я.А., Зернова Н.В., Крымлова Ю.М., Олифира С.А., Хилько С.А., Шевченко С.В. и др.] : под ред. П.В. Лушина, Я.В. Сухенко. – Киев, 2013. – С. 143-147.
25. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір [Текст] : монографія / Т. В. Данильченко; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. - Чернігів: Десна Поліграф, 2016. - 543 с.
26. Дембіцький С.С. Особливості вимірювання особистісного та соціального благополуччя в Європейському соціальному дослідженні: Український соціум. 2018. №4 (67). С. 19-34. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2018.04.019>
27. Дубчак О. Психологічні переживання суб'єктивного благополуччя студентами-психологами/О. Дубчак, Т. Чубата// Вісник Національного авіаційного університету. Серія: педагогіка; психологія: зб. Наук. Пр. – К.: НАУ, 2019.- Вип. 2 (15).- С.123-130.
28. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. //19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» — Київ, 2002.

- 29.Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. № 4(2). С. 36–40. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_4\(2\)_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_4(2)_8)
- 30.Знанецька О. М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.
- 31.Іваннікова Г.В. Теоретико-методологічні проблеми психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, 2016. Т. IX. Вип. 12. С. 427-436.
- 32.Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 269 с.
- 33.Каргіна Н.В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія «Психологія». 2015. Том 20. Випуск 4 (38). С. 63-73.
- 34.Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. – 2015. – № 3. – С. 48-55.
- 35.Карсканова С. В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2012. 18 с.
- 36.Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 170–186. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16
- 37.Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету, 2016, Вип.2, том 1. С. 70-74.

- 38.Клепікова О.В. Характерологічні особливості толерантності до невизначеності в системі особистісного благополуччя студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2021, 3. С. 13–19.
- 39.Князева Е. В. Удовлетворенность жизнью как социальный феномен / Е. В. Князева // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2011. – № 941. – С. 160-165.
- 40.Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО / А. Б. Коваленко, Ю. А. Вишнягова // Український психологічний журнал. – 2017. – №3 (5). – С. 1204-134.
- 41.Котлова Л.О. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття / Л. О. Котлова, К.А. Марчук // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції / упоряд. Н.М. Бамбурак. Львів.: ЛьвДУВС, 2018. – С.216 – 219.
- 42.Ларіна Т. О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини / Т. О. Ларінаків, 23–24 жовтня 2015 р.) / Мін-во освіти і науки України, ХНПУ імені Г. С. Сковороди [та ін.]. — Харків: Діса Плюс, 2015. — 348 с.
- 43.Мельник О.В., Лукомська С.О. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО / С.О. Лукомська, О.В. Мельник // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ–Ніжин : Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2018. – С.233-242.
- 44.Олександров Ю.М. Життєві ситуації у контексті саморегуляції та благополуччя особистості / Ю.М. Олександров // Актуальні проблеми практичної психології: зб. наук. праць. Ч.2. – Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2009. – С. 142 – 150.

- 45.Олександров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я / Ю.М. Олександров// Психологічні перспективи. – Луцьк: Вежа, 2009. – Вип. 14. – С. 67 – 75.
- 46.Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя / Ю.М. Олександров // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. – 2009. – Психологія, Випуск 32 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2009_32/18.html.
- 47.Оляницька Ю. Моделі психологічного благополуччя людей похилого віку. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Соціальна робота. 2017. № 2 (2). С. 13–16.
- 48.Омельченко Л.М. Вплив ситуації невизначеності на процес соціалізації сучасної української молоді [Електронний ресурс] / Л. М. Омельченко // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. – 2015. – Вип. 230. – С. 282-288. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnu_ped_2015_230_45
- 49.Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності [Електронний ресурс] /Г.В. Павленко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: «Вид во ЖДУ ім. І. Франка». – 2018. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 45. – с. 230-239.
- 50.Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів/Павленко Г.В.//Актуальні проблеми психології. – Т. 7. – Вип. 47. – 2019. – С. 208–219.
- 51.Павлюк М. М., Шопша О. Л. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. Наука і освіта. 2018. № 1. С. 149–156.

52. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал, 2017, 1, 80–104.
53. Підбуцька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців / Н. В. Підбуцька, А. Г. Зуєва // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, НАПН України, Нац. техн. ун-т «ХПІ» ; [редкол. : В. Г. Кремень (голова) та ін.] ; за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО і О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. – Харків: НТУ ХПІ, 2014. – Вип. 40-41 (44-45). – С. 192–206.
54. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис... д-ра психол. наук / Є.М. Потапчук. Національна академія держ. прикордонної служби України ім. Б.Хмельницького. Хмельницький, 2004. - 365 с.
55. Пріб Г. А. Соціальна психіатрія і наркологія : навч. посіб. / Г. А. Пріб. – Київ: ПІК ДСЗУ, 2016. – С. 255.
56. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: Колективна монографія / [Максименко С.Д., Куценко-Лада Г.В., Пророк Н.В. та ін.]; за редакцією Максименка С.Д. - Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. - 400 с.
57. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри / Колект. моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2021. – 364 с.
58. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук / Н.В. Родіна. - К., 2013. - 504 с.
59. Руб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. КНУ ім. Т.Шевченка. Київ, 2016. 18 с.

- 60.Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. К.: 2016, Серія Психологія, (59). С. 42-45.
- 61.Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том ІХ, Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. С. 185–193.
- 62.Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. С. 124–133
- 63.Титаренко Т.М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. - К.: Марич, 2009. - 76 с.
- 64.Титаренко Т.М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. Особистість та її історія: колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелевої, М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2018. С.102–112.
- 65.Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
66. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія/Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 160 с.

67. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць / гол. ред. І. О. Корнієнко. Мукачево: РВВ МДУ, 2018. Вип.1 (1). С.112–119.
68. Федотова Т.В. Соціальна поведінка як показник психологічного здоров'я. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2004. – Т. VI. – Вип. 3. – С. 334–339.
69. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. Психологія і особистість. 2017. № 2 (12). С. 185–193.
70. Чиханцова О. А. Вплив особистісних параметрів на розвиток життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2020. Том IX, Вип. 13. С. 592-600.
71. Чиханцова О. А. Особистісні ресурси як чинник розвитку життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2018. Том IX, Вип. 11. С. 496-503.
72. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
73. Чиханцова О. А. Якість життя особистості: теоретичний аспект. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: матеріали VIII міжнар. науково-практ. конф., м. Кам'янець-Подільський, 23 квіт. 2019 р. Кам'янець-Подільський, 2019. С. 191-194.
74. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2013. – Вип. 20. – С. 728–747.

- 75.Швалб Ю.М. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості (Монографія).- Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. - 234 с .
- 76.Шишко Н. С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Київ, 2015. Вип. 35. С. 258–268.
- 77.Шишко Н. С. Цілі користування Інтернетом старшокласників з різним рівнем благополуччя / Н. С. Шишко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. — 2025. — № 5. — С. 144–150.
- 78.Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя студентів-випускників вищих навчальних закладів/Ющенко І. М.// Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки” – 2017. – Т.1– - Вип.4 – С.123–128.
- 79.Яворовська Л.М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості // Наука і освіта, 2014. № 12. С. 216–220.
- 80.Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
- 81.Ягіяєв І. І. Чинники психологічного благополуччя особистості (атеїста): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 22 с.
- 82.Ярова Н. А. Статеворольові чинники психологічного забезпечення благополуччя особистості : автореф. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.01. Харків, 2015. 16 с.