МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Кавунник І.С.**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**Сучасні напрямки і технології соціальної**

**роботи з сімʼєю**

Сєвєродонецьк

2021

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

#  Факультет гуманітрних наук, психології та педагогіки

 (повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра практичної психології та соціальної роботи

 (повна назва кафедри)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бакалавр, магістр)

напряму підготовки \_\_\_231 – Соціальна робота \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва напряму підготовки)

на тему: «Сучасні напрямки і технології соціальної роботи з сімʼєю»

Виконала: студентка групи СР-17д Кавунник І.С.

Керівник: д. психол. н., проф. Тоба М.В.

Завідувач кафедри практичної

психології та соціальної роботи

д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Рецензент: д. психол. н., проф. Пілецька Л.С.

Сєвєродонецьк – 2021

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

#  Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

 (повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра практичної психології та соціальної роботи

 (повна назва кафедри)

освітньо-кваліфікаційного рівня \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бакалавр, магістр)

напряму підготовки \_\_\_231 – Соціальна робота \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва напряму підготовки)

# ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри**

**практичної психології**

**та соціальної роботи**

**проф. Завацька Н.Є.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“26” березня 2021\_року

## З А В Д А Н Н Я

### НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА

**Кавунник Ірини Сергіївни**

## Тема роботи: «Сучасні напрямки і технології соціальної роботи з сімʼєю»

## Керівник роботи Тоба М.В., д. психол. н., проф.

 ( прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “26” березня 2021 р. № 58/15.17

2. Строк подання студентом роботи\_\_\_10.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи* *– 94 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури – 44 дж.*

*4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові джерела з вивчення сучасних напрямків і технологій соціальної роботи з сімʼєю; підібрати діагностичний інструментарій згідно вивчення сучасних напрямків і технологій соціальної роботи з сімʼєю; на основі проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо сучасних напрямків і технологій соціальної роботи з сімʼєю.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслеників): *табл. – 1, рис. – 20, додатків – 4.*

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| Завдання видав | Завданняприйняв |
| 1. | Тоба М.В. – д.психол.н., проф. | 26.03.2021 р. | 26.03.2021 р. |
| 2. | Тоба М.В. – д.психол.н., проф. | 26.03.2021 р. | 26.03.2021 р. |

7. Дата видачі завдання 26.03.2021 р**.**

#### **КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Назва етапів**  | **Строк виконання етапів** | Примітка |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | це | 03.2020 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження | 03.2021 р. | 03.2020 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 04.2021 р. | 04.2020 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 04.2021 р. | 04.2020 р. |
| 5 | Розробка рекомендацій щодо сучасних напрямків і технологій соціальної роботи з сімʼєю | 05.2021 р. | 05.2020 р. |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та її захист  | 06.2021 р. | 06.2020 р. |

 **Студентка Кавунник І.С.**

 **Керівник роботи проф. Тоба М.В.**

**РЕФЕРАТ**

Текст - 94 с., табл. – 1, рис. – 20, джерел – 44, додатків – 4

В роботі розкрито теоретико-методологічні засади вивчення сучасних напрямків і технологій соціальної роботи з сімʼєю.

Проведено констатувальний експеримент з метою вивчення сучасних напрямків і технологій соціальної роботи з сімʼєю.

Розроблено практичні рекомендації щодо сучасних напрямків і технологій соціальної роботи з сімʼєю.

**Ключові слова:** сімʼя, соціальна робота, соціальна допомога, соціальний працівник, технології соціальної роботи з сімʼєю, напрямки соціальної роботи з сімʼєю, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ, сучасний соціум.

**ЗМІСТ**

Вступ………………………………………………………………………….7

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**………………………...…………………………………….9

* 1. Благополуччя особистості як науковий феномен………………………..9
	2. Сімейні чинники благополуччя особистості…………...…………….…19
	3. Соціально-психологічна характеристика сімейного щастя………...….28

**Розділ 2. Шляхи забезпечення БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ в діяльності соціального працівника**...36

2.1. Методичне забезпечення дослідження………………………….………36

2.2. Умови досягнення благополуччя особистості технологіями соціальної роботи………………………………………………………………………….46

2.3. Рекомендаціі щодо досягнення сімейного щастя………………………55

ВИСНОВКИ…………………………………………………………………...60

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………….………………62

ДОДАТКИ……………………………………………………………………..69

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Концептуальні відмінності наукових підходів знайшли своє відображення в різних моделях благополуччя, а саме: модель «Якість життя» А. Кемпбела; модель «Психологічне благополуччя» Н. Бредбурна; шкала задоволеності життям Е. Дінера; модель «Суб’єктивне благополуччя» Е. Дінера, модель «Психологічне благополуччя» К. Ріфф; шкала базових психологічних потреб в стосунках Р. Раяна і Е. Л. Десі; Сингапурська шкала психічного благополуччя Ч. М. Фена; модель суб’єктивного благополуччя Л. В. Куликова; психофізіологічна модель психологічного благополуччя Л. В. Вороніної; моделі психологічного благополуччя А. С. Ширяєва та Ю. М. Александрова; теоретична модель особистісного благополуччя Н. А. Батуріна та ін.

У вищезазначених теоріях автори пов’язують психологічне благополуччя особистості з якістю життя, здоров’ям, задоволенням базових потреб тощо. Недостатня розробленість поняття «психологічне благополуччя особистості» саме в контексті сімейного життя й зумовила вибір теми дослідження.

**Об’єкт дослідження** – благополуччя особистості в сім’ї.

**Предмет** **дослідження** – сучасні напрямки і технології соціальної роботи з сімʼєю.

**Мета дослідження:** теоретично обгрунтувати й емпірично дослідити сучасні напрямки і технології соціальної роботи з сімʼєю.

Відповідно до поставленої мети, визначено **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз наукових джерел з проблеми благополуччя особистості в умовах сучасного соціуму.
2. Дослідити чинники благополуччя особистості в сім'ї.
3. Виявити шляхи забезпечення благополуччя особистості в сімʼї засобами соціальної роботи.
4. Розкрити особливості підготовки фахівця з соціальної роботи в аспекті забезпечення благополуччя особистості в сімʼї, як складової його професійної діяльності.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети в роботі було використано такий комплекс методів: теоретичні (аналіз, систематизація, узагальнення наукової психологічної літератури); емпіричні, а саме: опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" Ріфф **(**адаптація Л. А. Пергаменщика, Н.Н.Лепешинського), опитувальник «Суб’єктивне благополуччя» Е. Дінера (адаптація Д.О. Леонтьєва), методика «Індекс психологічного благополуччя», опитувальник «Умови сімейного благополуччя» (Т. М. Трапезникова), Оксфордський опитувальник щастя (Н. Майер).

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

**1.1 Благополуччя особистості як науковий феномен**

Новітній етап в історії суспільства та людської цивілізації в аспекті сучасного професіоналізму та ролі особистості в соціумі, процес формування культурної спадщини певного народу, побудові принципів загально прийнятої поведінки, культури спілкування та мови висловлення власних поглядів спричинив за собою появу в останні роки радикальної переоцінки цінностей розвитку індивіда в сучасних умовах існування соціуму [40, c. 123].

В кругообігу дослідження аспектів розвитку сучасної особистості психологічне благополуччя займає одне зі значніших категорій сучасної психологічної науки даного напряму [1, c. 156].

За умов сучасної нестабільності соціуму та достатньо напруженої економічної ситуації в країні, політичних дисбалансів, «валютних колапсів», проблематики кар’єрного росту, безробіття, соціальних негативних явищ, воєнної ситуації на Сході країни залишається доволі проблематичним формування сприятливих умов психологічного благополуччя особистості без впливу вище згаданих дисбаланс них факторів на її становлення. Тому позитивними змінами в майбутньому насамперед повинно стати формування в індивіда відчуття зростання у людини віри в себе та довіри до світу й інших людей, прагнення само розвиватися та самореалізовуватись в суспільстві, формувати власну точку зору та власні погляди на зміни в суспільстві, відстоювати та доводити свою позицію, вміти переконувати опонентів за рахунок власних знань та навичок, не торкаючись при цьому «особистої» складової співрозмовника [25, c. 175].

Історичний генезис розвитку сучасного суспільства характеризується трансформаційними процесами в усіх сферах життя: особистому, психологічному, кар’єрному, професійному та інших аспектах. Тому в сучасному соціумі виникає потреба в психологічно стійкій, успішній, ерудованій, повноцінній, благополучній особистості, що наділена здатністю нешаблонного мислення, креативністю, мобільністю, унікальністю, вмінню ухвалювати рішення в нестандартних ситуаціях, діяти в незвичних умовах та приймати самостійні виважені рішення [32, c. 227].

Тому тема дослідження психологічного благополуччя особистості як наукового феномену ХХІ століття в психологічній та соціологічній царині досліджень є важливою передумовою виявлення сприятливих умов ефективного та повноцінного функціонування особистості (рис. 1.1)

Рис. 1.1 Узагальнення актуальних напрямів дослідження «благополуччя особистості»

Актуальність вивчення даного питання можна пов’язати з аспектом того, що психологічне благополуччя в соціологічних науках трактується як психологічний феноменом, що уособлює природне прагнення людини до внутрішньої рівноваги, комфорту, відчуття щастя, а головне психологічного здоров’я особистості [2, c. 23]

Темп життєвого кругообігу діяльності сучасної людини характеризує її як потенційно емоціогенну: сім`я, робота, навчання, інтереси, хобі, дозвілля, дружні прогулянки, офіційні візити, подорожі…

Проте життя в ритмі постійної високо емоційної напруженості індивіда в соціумі викликається перш за все наявністю великої кількості факторів стресу, постійно присутніх в умовах сучасного життя. (рис. 1.2)

Рис. 1.2. Негативні особливості життєдіяльності сучасного індивіда в соціумі

Набір даних факторів чинять негативний дестабілізуючий вплив на розвиток психологічного благополуччя особистості, на фізичне здоров’я, емоційну складову індивіда, на розвиток його природних здібностей та в загальному на всю ефективність життєдіяльності особистості [2, c. 23].

Існуючі дослідження показали, що динамічність сучасного життя пов’язана з чималим нервово-емоційним навантаженням для людини. Така ситуація потенційно містить у собі збільшення нервово-психічної напруги особистості, має негативний вплив на психологічне благополуччя, що призводить до виникнення дисбалансу в житті та психосоматичних захворювань.

Багато наукових робіт присвячено дослідженню окремих складових формування «фундаменту» психологічного благополуччя та психологічно здорового функціонування особистості в соціумі: [21, c. 3]

1. аспекту прояву тривожності та агресивності;
2. ступеня сприйняття впливу різного роду соціальних змін на формування життєвих планів індивіда;
3. рівень взаємозв’язку емоційного стану та ступеня адаптаційних змін;
4. поведінка індивіда під час нестандартних умов існування, появі ризику чи непередбачуваних обставин.

Але незважаючи на існуючі дослідження немає загального визначення поняття психологічне благополуччя та виокремлення єдиного підходу до визначення компонентів психологічного благополуччя як основи психологічно здорового повноцінного функціонування особистості.

Гедоністичний підхід трактує поняття психологічне благополуччя через призму висвітлення факторності «відчуття щастя», «задоволеності в житті». Ця психологічна теорія описує благополуччя головним чином у протилежностях «задоволеність – незадоволеність», будується на балансі позитивного та негативного афектів. Наприклад: події, якими ми стурбовані, які на засмучують підсумовується у вигляді негативного афекту, а ті митті повсякденного життя, що формують в нас відчуття радості, ейфорії, сприяють збільшенню позитивного афекту. Саме різниця даних афектів є показником психологічного благополуччя,що відображає загальне відчуття задоволеності життям [21, c. 3].

Евдемоністичний підхід – це психологічна теорія з точки висвітлення психологічного благополуччя, через аспект визначення повноти самореалізації людини. За цього підходу є шість компонентних складових формування психологічного благополуччя: (рис. 1.3)

Компонент самоприйняття висвітлюється як вміння формувати власну позитивну самооцінку, усвідомити та прийняти не тільки свої позитивні якості та сильні сторони особистості, а й власні недоліки, і мінімізувати їх прояв в повсякденній діяльності.

Позитивні відносини з оточуючими передбачають вміння побудови діалогу на основах гуманності та рівності, поваги до думки співрозмовника, передбачають уміння співпереживати, здатність бути відкритим для спілкування, вміння знаходити компроміс [21, c. 3].

Рис. 1.3 Компоненти формування благополуччя за евдемоністичного підходу

Третій компонент системи благополуччя за евдемоністичного підходу передбачає наявність в особистості рис автономії, здатність бути незалежною, навички протиставлення своєї думки думці більшості, прагнення до самовираження та прояв не стандартного мислення в розмові, прояву креативності при побудові аргументуючи відповідей в дискусії з опонентом. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих, замкнутості, боязкості та невпевненості. Проте занадто високий рівень прояву даного компоненту є негативним в процесі становлення особистості [3, c. 158].

Управління навколишнім середовищем передбачає наявність в індивіда якостей, що обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність досягати бажаного, вміння рухатися до поставлених цілей, долати труднощі та невдачі на шляху реалізації власних ідей. При нестачі в системі психологічного благополуччя особистості наявної характерної ознаки може розвиватися відчуття неповноцінності, некомпетентності, неспроможності щось поліпшити для досягнення бажаного [5, c. 171].

Одним з фундаментальних складових психологічного благополуччя є наявність чітко формованої мети у житті, що почуття в індивіда усвідомленість важливості власного існування, відбувається переосмислення сьогодення та процес побудови «плану життя» у майбутньому.

Це допомагає особистості самореалізовуватись, відчувати радість від досягнених цілей, аналізувати власні невдачі, формує в неї прагнення до перемоги, азарт до життя та цінність власної діяльності як в особистісному аспекті формування сім’ї, так і в кар’єрному напрямі, реалізації власних талантів [6, c. 300].

Заключним компонентом є особистісне зростання, що передбачає прагнення постійно розвиватися, отримувати нові знання, а також мати відчуття власного прогресу, власної результативності. При його відсутності особистість в соціумі відчуває почуття нудьги, стагнації, зменшується важливість індивіда в прагненні оволодіти новими вміннями та навичками, зменшується інтерес до власного життя.

У роботах вітчизняних учених психологічне благополуччя визначається як системна єдність оптимальних психологічних якостей та станів людини: (рис. 1.4)

Рис. 1.4 Системна єдність оптимальних психологічних якостей формування психологічного благополуччя

На основі рис. 1.4 можна виділити ряд факторних ознак феномену психологічного благополуччя: [7, c. 26]

1. Ресурсний чинник, де основним феноменом є особистісна зрілість індивіда, а індикаторами виступають соціальна компетентність, емоційний інтелект, творча позиція у житті, особистісний потенціал, активність;
2. Процесуальний виділяє ключовим феноменом психологічного благополуччя аспект само актуалізації, реалізація власних цінностей, докладання для цього зусиль, особистісна експресивність власних цінностей та вияв власних амбіцій для реалізації задуманої ідеї;
3. Результативний фактор, що висвітлюється крізь призму наслідків відповіді на загальні для суспільства екзистенціальні виклики –досягнення успіху в найбільш важливих для людей сферах діяльності. Це проявляється при взаємофункціонування таких складових особистості в соціумі як розвинена сфера спілкування, керованість власними емоціями, автономна позиція у житті, наявність життєвих принципів, всебічно розвинена особистість.
4. Структурний підрозділ передбачає забезпечення гармонії внутрішнього та зовнішнього світу особистості, забезпечення гармонійного співвідношення різних сфер життя особистості, інструментальність (синергія) цінностей і цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість та ієрархічність цілей і сенсів;
5. Оціночний фактор передбачає суб’єктивний чинник благополуччя особистості в суспільстві, через відчуття індивідом задоволеності життям, перевага позитивного афекту над негативним, оптимізм.

Наступна теорія (рис. 1.5) російських вчених ґрунтується на тому, що «психологічне благополуччя розглядають крізь призму поняття «психологічне здоров’я» як системну якість людини, проявляється у суб’єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності життя у цілому, як один із засобів досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та є умовою реалізації його потенційних можливостей та здібностей,професійному самостановленні, кар’єрному рості, досягненні поставлених цілей та поповненню власних знань [8, c. 78]

Рис. 1.5. Ієрархічна модель благополуччя

За іншого підходу досліджуваного явища основними компонентами функціонального апарату психологічного благополуччя є: (рис. 1.6)

Рис. 1.6 Функціональний апарат психологічного благополуччя

Джерело: побудовано автором на основі [10, c. 42]

1. Фактор задоволеності трактує психологічне благополуччя особистості як глобальну оцінку якості життя людини у відповідності з її власними критеріями; як гармонійне задоволення бажань та прагнень людини; [9, c. 60].

2. Соціальне благополуччя, в аспекті розширення особистої зони відповідальності, безпосередньо пов’язаної з широтою образу «Я», розуміння важливості включення у поняття особистого благополуччя також і благополуччя близьких та значущих людей. Адже не можна бути повноцінно щасливим у самотності;

3. Функціональний статус, психічний та психофізіологічний стан та їх взаємофункціонування для забезпечення відсутності негативних переживань, станів, наслідків для організму та психіки, що є необхідною складовою благополуччя;

4. Ціннісно-мотиваційна сфера, як загальна усвідомленість життя, так й індивідуальна система пріоритетів, пов’язане з переживанням змістовної наповненості, осмисленості та цінності життя у цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Адже дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя, а й брати до уваги внутрішню, індивідуальну систему координат. матеріальний достаток, сім’я, професійний успіх чи інше; [10, c. 42]

5. Самооцінка та само ставлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту;

6. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальну несуперечність потреб та можливостей. Даний компонент благополуччя у теорії К. Ріффа називається «підконтрольність життя», або аспект «екологічної майстерності». Це трактується як прийняття двох результатів власних дій - позитивного, так і негативного напряму;

7. Самоефективність, досягнення намічених цілей та наявність змістотворчих перспектив. У певному сенсі це теж компонент самооцінюючого фактору, суб’єктивного сприйняття наявної ситуації та самооцінка досягнень. Адже безпосередньо ні рівень фізичного здоров’я, ні матеріальний добробут, ні задоволення поставлених потреб не пов’язані з переживаннями щастя та благополуччя. Благополуччя – це питання перцепції життя, суб’єктивного ставлення до ситуації та до власних можливостей, відчуття само реалізованості.

Таким чином, можна зробити висновок, що почуття психологічного благополуччя визначається, як інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним само ставленням та довірливим ставленням до світу.

Психологічне благополуччя є одним із важливих елементів психологічно здорової особистості, яка має певний запас психологічної міцності, що дозволяє їй продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами повсякденного життя.

**1.2 Сімейні чинники благополуччя особистості**

Сім’я – це унікальний соціальний інститут, складна унікальна одиниця будь-якого соціуму, першооснова духовного, економічного, культурного та соціального розвитку суспільства. Вона взаємодіє з усіма сферами життєдіяльності людини, охоплює всі рівні соціальної практики: від особистісного до державного, від матеріального до духовного, забезпечує гармонізацію та самореалізацію особистості в соціо-культурному середовищі, впливає на первинні особистісні погляди дитини на світосприйняття, забезпечує першочергові потреби малюка та в загальному закладає фундамент напряму розвитку майбутнього індивіда [32, c. 227].

Соціальний інститут сім’ї є основною ланкою суспільства, що формує наступні покоління, виховує інтелектуально розвинену, ерудовану, духовно й морально зрілу особистість, що забезпечує розвиток і процвітання кожного громадянина та всієї держави [11, c. 75].

Сучасні умови постійних демографічних і соціальних змін в Україні – негативні явища збільшення чисельності розлучень, самотніх людей, зростання кількості неповних сімей, перевищення смертності над народжуваністю, часті перериви вагітності через боязкість сприйняття оточенням – все це призводить до зменшення ролі сімейних цінностей в житті молоді, до частих руйнувань відносин, до підвищення ризику розлучень, до зменшення вагомості виховної функції сім’ї. Суттєвий вплив на українські сімейні цінності заклали загальносвітові тенденції розвитку родини, сучасні стереотипні бачення ідеалу сім'ї та переоцінка сенсу сімейного виховання майбутнього покоління для українських пар [12, c. 296].

Cтан сучасної української сім’ї є наслідком і причиною низки процесів, що відбуваються в суспільстві, зокрема негативних суспільних явищ: інфляційних диспропорцій, соціальної і політичної нестабільності, валютних колапсів, відсутності правових гарантій захищеності громадян, в деяких аспектах невизначеності щодо майбутнього і соціальних змін, які посилюють невизначеність людей, сприяють появі негативних відчуттів відчуженості, замкнутості та самотності в соціумі [37, c. 435].

Проте з іншої сторони, сім’я як один з основних соціальних інститутів у своєму розвитку неминуче відображає суттєві тенденції розвитку всього суспільства: кожен її член не просто відчуває на собі потужний вплив усіх чинників суспільної динаміки, а й багато в чому визначає та відтворює ці фактори, закладає фундаментальну основу міцної економічно стабільної розвиненої нації з перспективним майбутнім в світовій спільноті [13, c. 163].

Рис. 1.7 Загальносвітові тенденції сучасного розвитку родини

Тому сучасна психологічна галузь повинна бути направлена на забезпечення реалізації цілісної системи сімейного виховання, що сприятиме формованню культурно розвиненої, здорової, працездатної, гармонійної, самодостатньої і відповідальної особистості, яка мотивована на створення щасливої дружньої повноцінної сім’ї, буде здатна до усвідомленого народження і виховання дітей, тобто до забезпечення виконання сім’єю основних її функцій, передусім виховної та демографічної, що призведе до гармонійного розвитку суспільства, зростання економічних і культурних показників, радісного й щасливого життя членів родини, самореалізацію в кар`єрному плані та саморозвиток індивіда в сім`ї, в погодженні родиною вибору всіх її членів та сприяння втіленню задуманого, допомога з боку старшого покоління для дітей.

Лише таке сприйняття здатне забезпечити в майбутньому самобутню, повноцінну, здорову націю, свідомих громадян країни та державу на основі свободи, гуманності, сильного економічного потенціалу, інтелектуальної власності, людських ресурсів, розвитку, унікальної культури та цілісності.

При аналізі різних підходів до досліджень психологічного благополуччя це можна подати в умовній системі координат, де полюсами осі ОХ є діаметрально протилежні параметри: [14, c. 78]

1. Полюси ОХ відображають «збереження рівноваги» («спокій», «гармонія»), а також «розвиток» («рух», «реалізація»).
2. Відповідно, полюсами осі ОУ є, з одного боку, «суб’єктивні переживання особистості», що відображають її задоволення/незадоволення власним життям, а з іншого, – «об’єктивні досягнення» (рис. 1.8).

Рис. 1.8 Система координат аналізу підходів до дослідження благополуччя особистості

Таким чином, перша чверть відображає активну життєву позицію особистості, за якої індивід не просто змінює свій внутрішній світ, а, перш за все, займається пошуком нових перспективних шляхів та напрямів «завоювання» і перетворення навколишньої дійсності. У цій чверті можна також розмістити ті підходи, що умовою психологічного благополуччя визначають постійний розвиток і реалізацію особистості в зовнішньому світі [15, c. 22].

Друга чверть представлена інтеграцією об’єктивних досягнень і стану гармонії, спокою людини, де визначальними для психологічного благополуччя якостями вважаються збереження психофізіологічних функцій організму, фізичне, психічне, психосоматичне здоров’я. Сюди відносимо ті підходи, які базуються на позиції про те, що фізичне та психологічне здоров’я людини є умовою її психологічного благополуччя.

Третя чверть висвітлює суб’єктивні переживання особистості в стані збереження внутрішньої рівноваги, гармонії, спокою, взаємодії. Це перш за все, функціонування психологічного та духовного здоров’я людини, гедоністичних установок до життя і формування власної споглядальної життєвої позиції, коли насолода й спокій протиставляються активності та реалізації в кругообігу формування психологічного благополуччя особистості в соціумі [42].

Четверта чверть зображає суб’єктивні переживання особистості в процесі її розвитку, передбачає роботу над внутрішнім світом людини, включаючи самопізнання та визначаючи шляхи й напрями процесу самоактуалізації особистості. На противагу третьої чверті, де прерогативою є споглядальна життєва позиція, четверта чверть відображає активний внутрішній стан особистості, формування основної ідеї та фундаментальних принципів її поведінки, згідно її внутрішнього світу [2, c. 23].

В житті кожного індивіда сім’я відіграє фундаментальну роль. Будучи важливим елементом соціальної одиниці суспільства, саме сім’я забезпечує як особистісний розвиток кожного її члена зокрема, так і може стати дестабілізуючим фактором формування патогенних ситуацій і психічних порушень особистості в майбутньому.(рис. 1.9)

Рис. 1.9 Першооснови виховання для благополуччя особистості в сім`ї

Психологічно здорова особистість може бути вихована тільки у відповідному оточенні. Отже, вивчення впливу сімейних чинників на вибір способу життя є важливим кроком у розробленні кожним індивідом «особистісної програми» власного існування, а підростаючому поколінню власного свідомого вибору способу життя [16, c. 14].

**Шлюбно-сімейні настановлення формуються з раннього дитинства, в процесі соціалізації,** факторів зовнішнього соціального оточення майбутньої особистості.

Серед першочергових факторів формування особистості в сім’ї виділяють саме взаємовідносини всіх членів родини: (рис. 1.10)

Рис. 1.10 Першочергові сімейні фактори благополуччя особистості

Саме ця програма дитячих років закладає підсвідомість в вирішенні аспектів як жити, якого партнера обрати, як будувати з ним стосунки, скільки планувати дітей.

В юнацькому віці процес формування шлюбно-сімейних настановлень переходить з латентної фази до активної, коли засвоєне в сім’ї та поза нею починає активно перевірятися, уточнюватися, випробовуватися й співставлятися. Відтак, юнаки та дівчата приміряють різні моделі поведінки, відмовляються від одних, вишукують інші, формують власні принципи та бачення майбутнього розвитку власної сім`ї [17, c. 80].

Цей вік є найважливішим періодом процесу індивідуалізації особистості, що завершується особистісним самовизначенням, вибором подальшого життєвого шляху, сенсожиттєвої спрямованості.

В одному з сучасних досліджень було виявлено двох-факторну структуру життєвої спрямованості студентів, так як саме цей вік є найбільш продуктивним в плані створення підвалин психологічного благополуччя. (табл. 1.1)

Таблиця 1.1

**Групи спрямованості сучасних студентів**

|  |  |
| --- | --- |
| **Перша група спрямованості** | **Друга група спрямованості** |
| * спрямування до особистісного зростання;
* особистісних прихильностей і служіння суспільству;
* задоволення основних психологічних потреб.
 | * спрямування до матеріального успіху;
* прагнення фізичної привабливості і слави.
* орієнтація на ціннісні спрямування.
 |

З’ясовано також, що зовнішні спрямування характерні для людей, чиї батьки були прихильниками жорсткого контролюючого стилю виховання і невисоким емоційним включенням в життя дитини. Отже, повага до особистості дитини, демократичний стиль виховання є фактором формування внутрішньо-зорієнтованих особистостей.

Важливим компонентом особистісного підходу, що значно впливає на становлення сенсожиттєвих орієнтацій юнаків, є спрямованість батьків і вчителів на розвиток здібностей дітей, формування в них самостійності, орієнтації не тільки на знання, а й на спосіб їх здобування. Це ще один фундаментальний фактор сімейного повноцінного психологічного благополуччя [18, c. 50].

Необхідною факторною властивістю, яку теж закладає саме сімейна складова формування психологічного благополуччя є виникнення сенсожиттєвих орієнтацій в індивіда в аспекті вироблення адекватного ставлення до успіхів і невдач, де успіх розглядається як сходинка до нових досягнень, а невдача – як стимул до активнішої праці. Крім того, «робота дорослих» повинна бути спрямованою на розвиток рефлексивності в дітей, без якої неможливе усвідомлення сенсу життя, цінностей сімейних взаємостосунків, важливість побудови системи конструктивних шлюбно-сімейних догматів, цілей і стратегій їх реалізації.

Більшість студентів намагаються поєднувати сімейне і професійне життя, віддаючи при цьому перевагу сімейній сфері (44%). Лише 14% опитаних, у разі виникнення труднощів у поєднанні роботи та створення родини, обрали роботу. Велика частина студентів (42%) не готова на цьому етапі життя визначити для себе пріоритетну сферу. Серед відповідей на запитання щодо шлюбно-сімейних домагань перші місця за кількістю виборів посіли взаєморозуміння, взаємоповага, кохання, душевна близькість, наявність дітей. Найменшу кількість виборів – можливість спілкування поза межами сім’ї та автономність [19, c. 198].

Отже, основними сімейними чинниками формування психологічного благополуччя особистості є виховання батьків, первинне світосприйняття раннього періоду дитинства, вибір цілі життя, сенсу існування, самосвідомості, самореалізація, підтримка з боку батьків власних починань.

На формування сімейних настановлень формування психологічного благополуччя особистості визначально впливає батьківська сім’я, що опосередковує впливи зовнішнього соціального оточення.

Саме завдяки батьківській сім’ї і шкільному оточенню дитина має можливість асимілювати такі взірці поведінки та життєві цінності, які в подальшому забезпечать задоволення базових психологічних потреб особистості та її психологічне благополуччя.

Сучасна молодь визнає цінність сім’ї, сімейного способу життя, відповідально ставиться до створення родини, прагне забезпечити матеріальну базу для її існування. Найбільш значущим для молоді є досягнення в сім’ї душевного комфорту, любові та поваги, народження та виховання дітей.

**1.3 Соціально-психологічна характеристика сімейного щастя**

Перше соціальне середовище, у який потрапляє дитина після свого народження, є родина. Тому вплив інституту сім’ї на формування психологічного благополуччя дитини на початкових етапах онтогенезу важко переоцінити, оскільки нема практично жодного соціального і психологічного аспекту формування особистості, який би не лежав коренями свого формування у родинному вихованні [4, c. 35].

Дорослішаючи та прагнучи стати незалежною і самодостатньою, молода людина психологічно відокремлюється від батьківської родини. Однак зрілість знову пожвавлює потребу особистості в близьких взаєминах, що зазвичай супроводжується створенням власної сім’ї, потреби в відчутті захищеності, потрібності, важливості, почуттях любові [20, c. 115].

Огляд і оцінка людиною середнього дорослого віку життєвих досягнень, кар’єрних звершень охоплює й її родинну сферу, від гармонійності та цілісності якої залежить рівень задоволеності життям індивіда в соціумі. Та й процес адаптації до старіння та перспектив завершення життя людиною похилого віку відбувається краще за умови підтримки партнера, дітей та внуків.

Особливу цінність родинні взаємини проявляють у кризові періоди розвитку індивіда в соціумі, на рівні формування конкретної особистості, так і на рівні розвитку суспільства.

Водночас саме родинна дисгармонія може бути потужним джерелом психологічної травматизації людини на всіх етапах її життя. Хоча сім’я є базовим первинним соціальним інститутом, дана школа взаємодії не може бути єдиним домінуючим фактором забезпечення автоматичного формування психологічної зрілості в стабільно сприятливих умовах, забезпечення створення молодою людиною гармонійних родинних взаємин в майбутньому [6, c. 300].

Реалії сучасного українського суспільства трактують наявність широкого кола родинних проблем, в тому числі дисгармонійних взаємин подружньої пари. Ці проблеми характерні як для молодого подружжя, зокрема криза первинної шлюбної адаптації відображає недостатній рівень психологічної підготовленості молодят до сімейного життя, так і для старшого покоління – криза сімейного життя.

Сім’я є динамічною системою, що відображає зміни суспільства. Прогресивна динаміка сучасної сім’ї супроводжується рядом об’єктивних і суб’єктивних труднощів, на тлі яких є актуальною потреба в дослідженню основних шляхів забезпечення сімейного щастя сучасних подружніх пар та виокремлення закономірностей їх розвитку сприяє наданню кваліфікованої допомоги вже існуючим сім’ям, а також оптимізації процесу їх створення молодими людьми [42].

Рис. 1.11 Основні критерії здоров'я сім'ї

До показників забезпечення сімейного щастя особистості рис. 1.11 можна додати психолого-педагогічна спроможність родини, адекватність вікового показника членів сім'ї, рівень зрілості їхніх стосунків, мобільність до предметно-рефлексивним відносин, усвідомленість рішення створити сім`ю та плани на дітей, вміння знаходити компроміси та вирішувати суперечливі ситуації, правильно мінімізувати негативний вплив конфліктних ситуацій в родині [21, c. 3].

Всі ці особливості, інтегруючись в житті малої соціальної групи суспільства, якою і є власне сім'я, надають образу «сімейне щастя» цілий ряд специфічних властивостей:

Рис. 1.12 Принципи забезпечення сімейного щастя через призму розвиненої повноцінної сім`ї

Український народ протягом століть виробив сталу традицію звеличення шлюбу, домашнього вогнища. Ще давня слов`янська міфологія мала божество сімейного благополуччя. Наприклад богиня весни Лада освячувала кохання та сімейні узи. Родинному життю завжди надавалося великого значення, бо саме у подружньому коханні, у продовженні роду вбачався сенс існування людини. (рис. 1.13)

Рис. 1.13 Формула психологічного клімату через призму сумісності людей

Люди, що створюють сім’ю, прагнуть до задоволення комплексу потреб: у любові, продовженні роду, у переживанні загальних радощів, розумінні, спілкуванні, самовираженні та відчутті підтримки.

Проте становлення сім’ї – це не тільки реалізація ідеальних уявлень про шлюб, які склалися в майбутнього подружжя. Це реальне життя двох, а потім і більше людей, з усіма труднощами і різноманіттям, безперервними переговорами, угодами, компромісами, конфліктами, які є в кожній родині.

Гармонійний і щасливий шлюб передбачає соціальну зрілість подружжя, підготовленість до активної участі в житті суспільства, здатність матеріально забезпечувати свою сім’ю, відповідальність, гнучкість. Найбільш вдалі шлюби формуються в тих людей, які цінують у своєму партнері надійність, вірність, любов до родини, які вміють йти на компроміс та розуміють важливість спілкування, виявляють повагу до поглядів подружнього партнера та його особистісного світосприйняття [22, c. 178].

Психологічний комфорт сім’ї та успішне її функціонування можливе тільки при забезпеченні взаємин і взаємодії щонайменше трьох складових: між самим подружжям, батьками й дітьми та між братами й сестрами.

Основним чинником, що зумовлює характер взаємин в усіх ланках сім’ї, є ставлення подружжя один до одного та їхні батьківські орієнтації щодо дітей Позитивними типами ставлення є прийняття, взаємодія, свобода активності, повага до прав кожного, що є першоосновою побудови партнерських стосунків та егалітарного (рівноправного) устрою формування «життя» сім’ї.

Рис. 1.14 Ознаки сприятливого психологічного клімату сім’ї

До даного переліку можна додати прагнення її членів проводити вільний час у домашньому колі, допомагати при виконанні домашніх завдань, разом подорожувати. Ще однією однакою повноцінної щасливої сім`ї є її відкритість, добрі стосунки з родичами, сусідами, друзями, взаємна терпимість і коректність у випадках розбіжності членів родини, прагнення до спільного розв’язання сімейних проблем, здатність долати життєві труднощі, високий рівень колективної єдності, та можливість постійного всебічного розвитку особистості кожного її члена [23, c. 50].

Основними критеріями забезпечення сімейного щастя в родинах, як феномен формування соціально повноцінного психологічно розвиненого духовного інституту є реалізація таких аспектів:

Рис. 1.15 Критерії забезпечення сімейного щастя в сучасних родинах

Схожість сімейних цінностей передбачає єдність поглядів і ставлень членів родини до загальноприйнятих норм, принципів формування, розвитку та функціонування сім’ї в сучасних умовах існування соціуму [24, c. 28].

Функціонально-рольова узгодженість є динамічним показником психологічного клімату сім’ї та рівнем певних соціально-психологічних механізмів внутрішньосімейної взаємодії в напряму ступеня розуміння, підтримки, терпимості членів родини [25, c. 175].

Соціально-рольова адекватність зумовлюється рольовою структурою сім’ї, відображає рівень реалізації міжособистісних, внутрішньо сімейних очікувань, де від кожного члена сім’ї очікують виконання певної ролі.

Емоційна складова даного комплексу демонструє характер емоційного прийняття один одного та поваги в сім’ї. Емоційні зв’язки між членами сім’ї опосередковуються їхньою спільною діяльністю, завданнями, які поставлені перед всією родиною [2, c. 23].

Адаптивність у сімейних взаєминах характеризується здатністю дорослих членів сім’ї пристосовуватись до соціально-психологічної атмосфери сім’ї після трудового дня [42]

Спрямованість на сімейне довголіття являє собою постійну необхідність в нових сімейних цілях, розумне їх планування та підтримку активності всіх членів сім’ї в їх досягненні. Задоволення від реалізації цілей – важлива умова підтримки активності сім’ї [26, c. 100].

Отже, рівень сімейного щастя, як соціально психологічний феномен є ґрунтовною одиницею забезпечення успішного виконання завдання даного соціологічного інституту - соціалізація молодого покоління. Адже саме в родині закладається підґрунтя становлення світогляду, соціальної поведінки, ціннісних орієнтацій, морально-етичних ідеалів, компетентності в різних сферах життєдіяльності майбутньої особистості.

**Розділ 3. Шляхи забезпечення БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ в діяльності соціального працівника**

* 1. **Методичне забезпечення дослідження**

Cьогодення розвитку особистості в соціумі, формування індивідуальноті під егідою сучасних детермінант впливу спілкування, оточення, інтересів,сімейних відносин, власних вподобань… Все це диктує перед науковцями необхідність побальшого вивчення проблеми розуміння щастя, що й до сьогоднішнього дня залишається вкрай складною дилемою через брак детально розроблених наукових теорій у цьому напрямі [3, c. 158].

В загальному аспекті поняття щастя досі не має чіткого трактування та концепції побудови формування, незважаючи на спроби його окреслення протягом віків. І як цілком слушно зазначено в психології, різні поняття щастя мають тільки те спільне, що позначають щось позитивне, цінне. В іншому ж розумінні вони розрізняються між собою.

Кожна людина тими чи іншими методами, шляхом, варіантами намагається досягнути відчуття щастя [27, c. 15].

Так як пошук щастя можна назвати центральною, системоутворюючою категорією кругообігу життя особистості, то його асоціації з віковими різницями змінюються: настрої та вподобання людей більш окреслюються, узагальнюються, що дозволяє сформувати більш вужче, загально сформоване розуміння «Чого насправді потрібно людині для щастя; для відчуття себе щасливим?» [16, c. 14].

Так на різних життєвих етапах, в тому числі й у підлітковому віці, щастя асоціюється його зовнішніми ознаками: піднесений настрій, бажання, натхнення, здійснення мрій, матеріальне благополуччя, стан комфорту, задоволення. (рис. 2.1)

Проблема пошуку щастя постає заново для кожного покоління, оскільки молодь має свої орієнтири, власні домінуючі цінності, що складають систему уявлень про щастя, значною мірою відмінних від тих, що мають їх батьки.

Рис. 2.1 Схема формування «щастя» в підлітковому періоді

Сучасний етап розвитку суспільства невпинно диктує нові вимоги до кожного його члена, особливо для молодої людини, перед якою стоїть безліч життєвих завдань [28, c. 23].

Фундаментальними рисами сучасної молоді можна назвати насамперед активність, інтелектуальність, унікальність, своєрідний індивідуальний підхід до вирішення завдань, креативність, лідерство, проте швидкий темп життя, ритм мобільних технологій та трансформацій, потоки інформації в певній мірі є дестабілізуючими факторами даних позитивних якостей людей юного віку, можуть стати збудниками стресового стану, дипресії і підвищують рівень тривожності. В такому аспекті щастя здається можливим і недосяжним водночас [37, c. 435].

Оскільки щастя для молоді – багатокомпонентна модель ідеального майбутнього, корисно знати, на які цінності спирається це уявне щасливе буття, для того щоб зрозуміти вектор можливого розвитку суспільства. А першоосновою є, звичайно, щасливе дитинство, відчуття турботи та захищеності в оточенні власної родини. Тому дуже важливо досліджувати феномен сімейного щастя та імейної культури сучасних українських родин та їх пподальший вплив на розвиток особистості, її манери поведінки в соціумі, місце в кругообігу існування в світі, власна реалізації творчого потенціалу, відкриття власних здібностей та загалом прояву своєї унікальності [29, c. 115].

Для проведення даного психологічного дослідження в роботі обрано такі методики:

1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріфф **(**адаптація Л. А. Пергаменщика, Н.Н.Лепешинського),
2. Опитувальник «Суб’єктивне благополуччя» Е. Дінера (адаптація Д.О. Леонтьєва);
3. Методика «Індекс психологічного благополуччя», К. Ріффа;
4. Опитувальник «Умови сімейного благополуччя» (Т. М. Трапезникова);
5. Оксфордський опитувальник щастя (Н. Майер).

Я зупинилась саме на цих методиках в психології, так як вони найповніше висвітлюють різні «метаморфози» відносин сучасних сімей, їх власна концепція відчуття себе щасливими та вплив сімейного щастя на розвиток особистості в соціумі.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріфф (Riffs Psychological Weil-Being Scale) був переведений на російську мову, адаптований до правильної інтерпретації подання матеріалу тексту та представлений у двох редакціях - одна виконана П. П. Фесенко і Т. Д. Шевеленкової в 2005, інша - Л. А. Пергаменщика і Н. Н. Лепешинська через два роки.[44]

Даний опитувальник – це своєрідна багатомірна модель психологічного благополуччя, що була розроблена психологом та соціологом К. Ріффом у межах евдемоністичного підходу на підставі досліджень М. Яходи. В основі інтерпретації даної методики дослідження шість складових психологічного благополуччя, а саме: (рис. 2.2)

Відповідно до даної моделі був розроблений інструментарій для проведення дослідження, що набув поширення за кордоном під назвою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» («Ruff’s Psychological Well-Being Scale»).

Рис. 2.2 Iість складових благополуччя за методикою К. Ріффа

В загальному, опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф являє собою теоретично обґрунтований інструмент, який визначає ступінь вираженості рівня психологічного благополуччя та його складових та здійснювався у відповідності до стандартного алгоритму адаптації зарубіжних опитувальних методик [40, 129].

Ця адаптована версія опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» - надійна, валідна, чітка та виявляє рівень і характер співвідношення складових психологічного благополуччя у досліджуваних процесах і механізмах та використовується у напрямі реалізації практики психологічного консультування та корекції, діагностики, психологічного супроводу професійної на навчальної діяльності, а також для подальшого дослідження психологічного благополуччя особистості соціумі і рівня її психологічного комфорту в соцумі. Після адаптаційного періоду опитувальник дозволяє вивчити ступінь вираженості головних показників психологічного благополуччя особистості у відповідності до евдемоністичного підходу.

Перед пацієнтом є певні твердження, де ооба повинна оцінити ступінь своєї згоди з кожним прикладом опитувальника за певною шестибальною шкалою:

Рис. 2.3 Схема трактування відповідей стосовно «щастя» в опитувальнику «Шкала психологічного благополуччя» Ріфф

Загальний бал за кожною шкалою підраховується шляхом складання балів та переведення «сирого» балу у стени, де кожні кількості відповідає певне трактування даної моделі поведінки особи в соціумі: [44]

1. Шкала «Позитивні відносини з іншими». Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірливих відносин з оточуючими людьми: йому важко бути відкритим в колі інших людей, проявляти теплоту й турботу до інших, виражати власні погляди та думки, у міжособистісних стосунках зазвичай такі індивіди тримаються оторонь, проявлючи рису фрустрованості, не виказуючи бажання йти на компроміс задля підтримки важливих зв’язків з оточуючими. Протилежний результат респондента, тобто максимальний бал по цьому напрямі – особа, що наділена доброзичливими рисами, довірливі відносини з оточуючими людьми, прояв турботи про благополуччя інших, здатність співчувати, допуск та прив’язаність, близькі стосунки, прихильники того, що людські відносини формуються взаємними поступками.
2. Шкала «Автономія». Високий бал за цією шкалою характеризується високим рівнем самостійності й незалежності індивіда, здатність швидко протистояти спробам суспільства примусити думати та діяти певним чином, нав’язати власні погляди більшості, він самостійно здатний регулювати власні дисбаланси поведінки, оцінювати себе у відповідності до особистих критеріїв. А респондент з найменшим балом залежить від думки й оцінки оточуючих, у процесі прийняття важливого рішення часто саме думка більшості є домінантною при обрані якогос рішення, в загальному піддається спробам суспільства примусити думати й діяти певним чином.
3. Шкала «Управління оточенням», це певна характеристика норм ставлення до влади в державі в загальномутак і на роботі, в сімейному кругообгу, вираз власної думки. Високий бал тут свідичть про те, що респондент має владу та компетенції щодо управління оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує надані йому можливості, здатний вловлювати або створювати умови й обставини, які підходять для задоволення потреб і досягнення мети. Низький бал характеризує респондента як людину з певними труднощами в організації повсякденної діяльності, обрані певних важливих рішень, респондент має відчуття нездатності щось змінити або вплинути на обставини, що виникли, нерозсудливо ставиться до можливостей, які йому надають, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навкруги.
4. «Особистісне зростання». В цьому аспекті респондент з найбільшим балом характеризується відчуттям безперервного розвитку, сприйняттям себе таким, що здатний до саморозвитку, самореалізації, завжди відкритий новому досвіду, переживає відчуття реалізації власного потенціалу, спостерігає покращення в собі та в своїх діях з часом, змінюється відповідно до власних знань і досягнень. Респондент з найменшим балом усвідомлює відсутність власного зростання, не відчуває покращення або самореалізації, відчуває нудьгу та не має інтересу до життя, не здатний встановити нові відносини або змінити власне життя.
5. Шкала «Цілі в житті». Досліджувані з високим балом за даною шкалою мають цілі в житті та почуття спрямованості, вважають, що минуле та теперішнє життя має сенс, мають наміри та цілі на все життя. Досліджуваний з низьким балом за даною шкалою позбавлений сенсу життя, має мало цілей та намірів, у нього відсутнє почуття спрямованості, він не знаходить цілей у своєму минулому житті та не має перспектив на майбутнє, які визначають сенс життя.
6. Шкала «Самоприйняття». Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні власні сторони – хороші та погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент з найменшим балом не задоволений собою, розчарований подіями власного минулого, відчуває тривогу щодо деяких особистісних якостей, бажає бути не тим, ким він є насправді. Обробка результатів, підрахунок балів та інтерпретація результатів проводилася відповідно до ключа опитувальника «Шкала психологічного благополуччя».

В основі псіхограмми подружжя лежить порівняльний аналіз результатів, що отримані в процесі всебічного дослідження подружніх взаємин. Тут проводиться діагностика дитячо-батьківських відносин, так як сім'я - один з найважливіших виховних інститутів, роль і значення якого у формуванні особистості важко переоцінити, доцільно вивчити всі перефирії сімейної ієрархії: подружні, батьківські і дитячі взаємини.

Рис. 2.4 Напрями дослідження за методикою опитувальника «Умови сімейного благополуччя» ( Т. М. Трапезникова)

Загалом детальний діагностичне обстеження психічного розвитку дитини включає в себе вивчення змісту контактів батьків з дітьми.

За допомогою даної методики діагностики дитячо-батьківських відносин він може отримати відомості про відхилення в психічному розвитку дитини, з'ясувати причини подружніх сварок і конфліктів. Тут, в цьому трактувані йде розподіл на дві окремі групи: одні досліджують міжособистісні відносини в системі «батько-дитина» очима батьків, інші - очима дитини [30, c. 27].

Це дасть змогу зрозуміти природу багатьох подружніх конфліктів і причину виникнення напруженості в сім'ї, і в майбутньому, для практичного психолога – сформувати бачення міжособистісного спілкування батьків і дітей.

Однією з важливих сфер діяльності сімейного психолога - робота з батьками, бо їх роль визначає формування унікальної для кожної дитини соціальної ситуації розвитку. Вивчаючи міжособистісні відносини в системі «батько-дитина» очима батьків, особливо в акценті вивчення особливостей сімейного виховання: батьківські установки і реакції; ставлення батьків до дитини і життя в сім'ї; порушення виховного процесу в сім'ї; причини відхилень у сімейному вихованні; типи виховання; рівень батьківської компетентності.

Рис. 2.5 Предмет експертного дослідження за методикою опитувальника «Умови сімейного благополуччя» (Т. М. Трапезникова)

Оксфордський опитувальник щастя був розроблений в кінці 1980-х років на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету Майклом Аргайлом (Майкл Аргайл) з колегами та спочатку для проводилися лише в стінах Оксфорду. В цілому, він ґрунтується на опитувальнику про депресію Бека, з якого запозичена частина питань. Результати представляються у відсотках.

Сам опитувальник висвітлений у формі пятнадцяти тестових питань з запропонованими варіантами відповіді. Загалом пацієнту пропонується варіант відповіді на вибір, який є найбільш придатним саме до його моделі поведілки, до його сприйняття соціуму і життя в суспільстві.

В цьому аспекті до факторів, що впливають на відчуття благополуччя і щастя, психолог виділяв в рамках нейронауки рівень серотоніну і дофаміну в головному мозку.

Серотонін сприяє позитивному емоційному настрою, а дофамін є частиною загальної системи винагороди і виробляється при прийомі їжі і сексуальних відносинах... Синтез серотоніну залежить від часу доби, тому схильність до депресії може зростати при скороченні світлового дня [22, c. 178].

Дослідження групи Майкл Аргайл спрямовані також на операціоналізацію особистісного потенціалу, розробку оригінальних і адаптацію наявних методик, що вимірюють його окремі компоненти, що в сукупності оцінюють особистісний динамізм, готовність і здатність приймати і стимулювати зміни в житті, здатність до усвідомленого ризику, вимірює схильність і готовність до планування діяльності, а також уявлення про себе як про цілеспрямовану людину.

За допомогою методу контентаналізу в Оксфордській методиці виділено найбільш поширені дескриптори, через які підлітки та молодь описують власне розуміння щастя: [31, c. 30].

* + - 1. позитивний емоційний стан (гармонія, безтурботність, задоволеність життям, почуття благополуччя, приємні відчуття, абсолютний спокій, радість);
			2. відчуття потрібності, приналежності (наявність рідних та близьких, які люблять та цінують, друзів, коханої людини);
			3. здоров’я (особисте і рідних); самореалізація (улюблена робота, успішність, здійснення всіх мрій), матеріальний стан (високооплачувана робота, наявність грошей, відсутність матеріальних проблем);
			4. духовне багатство (бути віруючою, порядною, високоморальною людиною).

**2.2. Умови досягнення благополуччя особистості технологіями соціальної роботи**

Сучасне суспільство в останні роки посилило уваги до активної, творчої сторони особистості в соціумі, яка здатна до самоорганізації та реалізації своїх можливостей, індивідуальному творчому підході до розв’язання поставлених питань, до прояву креативної сторони мислення при необхідності.

Це зумовлено, насамперед, розумінням того, що лише суб’єкт суспільства, який усвідомлює власну значущість, сприймає себе як ініціативну й відповідальну особистість, усвідомлює себе як певну особу, що володіє цінностями, що мають суспільне значення в життєдіяльності інших, може реально впливати на хід свого життя та життя інших людей, розумно його організовувати, передбачати певні життєві події та їх результативність і наслідки, якщо вони стануться, досягати успіху та кар’єрних вершин в трудовій діяльності, зокрема прояву підприємницьких здібностей та організаційних талантів, загалом вміти обрати головний напрям своєї діяльності, який буде приносити задоволення її потреб та необхідностей у всіх аспектах її життєвого шляху [1, c. 155].

Однією з найважливіших детермінант власного саморозвитку та самореалізації будь-якої особистості в соціумі є, насамперед, її ставлення до себе. Власне це є визначальним в адекватному оцінюванні індивідом навколишньої дійсності, факторів впливу на власне існуванняя, у формуванні уявлень про світ і сприйняття самого себе; забезпечення прогнозування власної соціальної ефективності та ступеня ставлення з боку інших; є чинником впливу на процеси самовдосконалення, самоактуалізації та самореалізації [38, c. 345].

Прояв ставлення людини до себе, її самоповага, віра у свої здібності, можливості та прояв своїх талантів в повсякденному житті при вирішенні суспільних питань є тим первинним благом, яке є фундаментальною основою всіх людських прагнень та дій в подальшому, прояву своєї індивідуальності, творчої сторони та лідерських якостей, вивільнення зі стереотипів соціуму, що й необхідно першочергово враховувати у процесі побудови справедливого суспільства та формування відносин між особистостями певного моральних та психологічних канонів поведінки та принципів, забезпеченні соціально-психологічних умов досягнення психологічного благополуччя особистості [2, c. 25].

Значні перетворення, які відбуваються в сучасних умовах соціально-економічного, культурного та політично аспекту функціонування людини в соціумі в деякій мірі показали негативну складову впливу на характер формування позитивного самоставлення родинного та суспільного виховання сучасної людини, втому числі і в молоді та підлітків.

Сьогодні проблематика базується на прагматичних потребах, діловому спілкуванні та інтенсивній інтелектуалізації, що майже повністю виключає людський фактор, зоокрема розвиток внутрішнього світу особистості, що є першочерговим джерелом переживань та важливої складової психологічної своєрідності людини [37, c. 112].

Таке стихійне пізнання особистістю себе, власних поглядів, переживань та здібностей призводить до ускладнення процесу становлення самоставлення, формування його в позитивному руслі, що впливає на її соціальну активність, життєву позицію та ціннісні-орієнтації, порушення цілісності особистості в соціумі сучасного світу.

Тому у сучасній вітчизняній психології необхідно сформувати нові рекомендаційні підходи до покращення процесу само ставлення в особистості, так як лише забезпечення єдиної, цілісної самооцінки є основним чинником забезпечення саморегуляції особи, прояву її індивідуальності, виконанню нею суспільно покладеного на неї завдання та взагалі забезпечення функції гуманізації всього людства в сучасних умовах життя соціумі [2, c. 25].

Так як сучасне оточення молоді постійно змінюється у всіх аспектах його життя – демографічному, економічному, культурному, саме стратегічне планування пошуку сприятливих оціологічно-психологічних умов є реакцією та процесом адаптації до змін, а також засобом створення майбутньої мети особистості в соціумі з позитивно налаштованим само ставленням [3, c. 155].

Це головне завдання для усіх науковців та вчених соціологічно-психологічного напряму. В сучасних умовах це може стати одним з дієвих підходів до розбудови одночасно і усвідомлення студентською аудиторією відповідальності, і формування власної компетенції майбутнього персоналу, адже саме цей іковий діапазон має бути основним в вибірці змін та побудові фундаменту сприятливих соціологічно-культурних покращень особистості. Зрештою, це одна з перших передумов успішності роботи будь-якої групи людей, що прагнуть досягти єдиної організаційної мети [36, c. 90].

Одним з напрямів може стати прагнення формування світогляду в студентства на певних засадах розвитку суспільства. Проте сучасні навчальні заклади мають низку проблем, зумовлених не лише швидкими, а й прискореними трансформаційними змінами, які відбуваються в усіх аспектах суспільного життя. Тому традиційне планування вже є недостатнім у сучасному світі, виникає необхідність застосування сучасніших підходів до формування та організації навчального процесу викладацькою групою. А провідною ідеєю моделі стратегічного планування вищих навчальних закладів може стати саме «переселення» команди працівників із сьогоднішньої ситуації в якесь ідеальне майбутнє, якого вони бажають досягти. Цікаво, що кожний навчальний заклад, як і кожна громада, має своє власне бачення майбутнього, в якому потрібно вміло та ефективно порівняти відтич няні та зарубіжні підходи до впровадження нових методів управління навчальним процесом, пошук нових шляхів зацікавлення студентів в обраній спеціальності та стимулювання прагнення в них до поглиблення власних знань, пошук нових альтернатив отримання нового досвіду та в загальному позитивного світобачення власного існування через переконання власної важливості в суспільному житті суспільства [19, c. 195].

Отже, стратегічне планування ВУЗів може стати ефективним засобом у визначенні ресурсів та пріоритетів розвитку, критеріїв успіху, що в цілому допоможе сучасним закладам освіти досягти процвітаючого майбутнього. Іншою причиною для стратегічного планування є поліпшення діяльності закладу.

Наявність стратегічного плану не лише допоможе сфокусувати свою увагу на виконанні основної мети, але й стимулювати мислення, орієнтоване на майбутнє, яке базуватиметься на спільному баченні своєї місії.

Сучасний ринок трудових ресурсів в умовах кругообігу комп’ютерних технологій, епохи винаходів та автоматизації всього процесу виробництва відповідно до тенденцій потребує нових концептуальних дій щодо професійної підготовки спеціалістів, яка буде грунтуватися на тісній взаємодії ринку освіти та ринку трудових ресурсів, оскільки лише за соціально орієнтованого напряму та способу організації ведення виробництва й бізнесу, підприємницьких ноу-хау передбачено якісно новий рівень професійної мотивації особистості, в тому числі підходи до формування відповідного само ставлення [4, c. 35].

Адже в сучасному світі відповідальність за результати своєї праці, уміння самостійно знаходити та здобувати необхідні знання й творча їх інтерпретація застосовування на практиці, прояв креативних підходів до розвязку поставлених завдань є ключовими умовами професійного і кар'єрного зростання молодої людини – майбутнього висококваліфікованого спеціаліста.

Вища професійна освіта тут виступає фундаментальною ключовою складовою цілісної системи безперервності професійної освіти в сучасних умовах жорсткої конкуренції та боротьби за новий досвід на світовому ринку праці [5, c. 160].

Отже, формування професійної мотивації студента є важливим фактором його конкурентності, а позитивне налаштування самосвідомості студентів в майбутньому, формування у них певної цілісної точки зору, забезпечить вихід на ринок праці професіонала, який фундаментально доповнить наявні людські ресурси світового ринку праці, зможе підвищити якісні та кількісні показники того чи іншого підприємства чи виробництва власною трудовою діяльністю, що матиме і суспільне значення для держави та при цьому отримає задоволення однієї зі своїх портеб за пірамідою потреб Маслоу – забезпечення самореалізації та саморозвитку, прояв особистісно наділених здібностей в процесі трудової співпраці з іншими робітниками певного колективу компанії.

А так як сучасні умови посилення системної суспільної кризи, соціальна незахищеність та економічна нестабільність призводять до руйнації особистості та можуть викликати такі негативні явища, як алкоголізм, наркоманія, ігроманія в молоді та осіб студенськрго віку, зокрема [6, c. 300].

Отже однією з рекомендацій забезпечення покращення стимулювання позитивного само ставлення студентства під час навчання в вищих навчальних закладах може стати активізація досліджень мотивації в структурі учбової діяльності підлітків для виховання в майбутньому спеціалістові всебічно розвиненої, активної, творчої та гармонійної особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу та є підготовленою до життя в постійно змінюваному, конкурентному та взаємозалежному світі.

Ще один чинником досягнення психологічного благополуччя може стати мотиваційна складова розвитку, що відіграє важливу роль у становленні особистості, оскільки без неї неможлива ефективна діяльність особи в соціумі та посилення прагнення людини до самовдосконалення, саморозвитку, самоосвіти.

Основними функціональними завданнями тренінгу є: [7, c. 25]

1. підвищення рівня мотивів серед молоді: професійних, учбово-пізнавальних та професійної майстерності;
2. забезпечення зростаючого прагнення внутрішньої мотивації трудової діяльності в осіб працездатного віку;
3. покращення взаєморозуміння та стосунків між однолітками та керівниками (якщо особистість вже має роботу) за допомогою системи тренінгів підвищення квалфіфікації, проведення опитування та визначення проблемних аспектів можливих конфліктів інтересів;
4. здійснення спеціальних занять з обговоренням планів та напрямів подальшого розвитку особистості в сфері кар’єрного ротсу;
5. проведення тренінгів та практичних занять щодо чіткого формування в особистості подальшого бачення свого життєвого шляху;
6. усунення синдрому емоційного вигорання та зниження емоційного напруження, особливо під час сесій та закінчення навчального семестру;
7. розвиток здатності розуміти та оцінювати свій емоційний стан ти стан одногрупника, визначення оцінки «атмосфери» в студентських аудиторіях;
8. формування навичок позитивних установок щодо себе, щодо інших людей та щодо обраної професії;
9. чітке формування власних цілей та подальшого спрямування отриманих знань.

Організація занять може проходити в такій послідовності: проведення 12 теоретичних занять з обговореннями та дискусіями щодо проблемних питань, кожне розраховано на 3 години, з перервами по 10 хвилин кожної години, тобто тренінг розрахований на 35,5 годин.

Періодичність занять може бути 1-2 раз на тиждень, кількість учасників тренінгової групи – від 10 до 12 осіб, тобто академічну групу слухачів сможна поділити на підгрупи, в залежності від загальної чисельності осіб. В подальшому розроблений комплекс вправ програми тренінгу може повторно використовуватися як у структурі академічних занять (лекціях, семінарах, практикумах, тренінгах), так і самостійно [8, c. 79].

На мою думку, будь-якій особистості необхідно розробити власний шлях саморозвитку професійної мотивації, створити поетапний план самопідготовки до зустрічі з майбутньою професією, починаючи з формування цілей на майбутнє, виділення зі списку фундаментальних, включення до даного напряму вибір навчального закладу, не відступати перед труднощами, бути наполегливим у досягненні поставленої мети та вивести очікування від обраної стратегії.

Наступною рекомендацією може стати посилення взаємозв’язку рефлексії та позитивного аспекту самосвідомості особистості в сучасних умовах існування індивіда в соціумі. Це можливе завдяки забезпеченню таких чотирьох складових взаємодії: [9, c. 58]

1. Комунікативний аспект, що проявляється в тому, що рефлексія трактується як суттєва складова розвиненого спілкування та міжособистісного сприйняття, як специфічна якість пізнання людини людиною.

Тут доречно також зазначити таке порівняння: «роздуми за іншу особу», здатність зрозуміти, що думають інші люди, робити певні висновки зі ставлення інших осіб до того чи іншого проблемного питання, й усвідомлення того, як людина сприймається партнером по спілкуванню, формування власної точки зору та вміння її доводити без емоційної складової.

1. Кооперативний аспект рефлексії, що в останні роки набуває найбільшої актуальності та популярності при здійсненні аналізу суб’єкт-суб’єктних видів діяльності та відіграє певну роль у забезпеченні проектування колективної діяльності з урахуванням необхідності координації професійних позицій та групових ролей суб’єктів, а також кооперації їхніх спільних дій [10, c. 43].

При цьому рефлексія проявляється як процес вивільнення суб’єкту з процесу діяльності, як його вихід у зовнішню позицію по відношенню до неї.

1. Особистісний аспект рефлексії, що виражається, з однієї сторони, в будуванні нових образів себе в результаті спілкування з іншими людьми та активної діяльності, що знаходить реалізацію у вигляді відповідних учинків.
2. Інтелектуальний аспект рефлексії, що висвітлюється як розуміння рефлексії, з точки зору уміння суб’єкта виділяти, аналізувати та співвідносити з предметною ситуацією власні вчинки. Крім того, розгляд рефлексії в її інтелектуальному аспекті сприяє розробці проблеми про психологічні механізми теоретичного мислення. Сучасною психологією та соціальними напрямами дослідження було сформовано певний список методик стимуляції творчості, як один з аспектів переконання формування активної позиції особистості в соціумі та загалом позитивного світобачення, черуз усвідомлення свого власного напряму та покращення власних природних здібностей та професійних навичок.

У зв’язку з цим також можна сформувати такі способи організації свого «Я», навчання і професійної діяльності, надання рекомендації щодо [11, c. 75]:

1. планування свого часу або своїх справ (за ступенем обов'язковості, важливості, регулярності, імовірності виконання);
2. фіксування їх у письмовому вигляді або запам'ятовування, самонастроювання на виконання запланованого;
3. критичного самооцінювання і діагностування своїх позитивних якостей та слабких сторін;
4. формулювання своїх цілей (життєвих, професійних, близьких, переспективних);
5. студентів також ознайомлюють з основами психотренінгу, наголошуючи на тому, що він грунтується на внутрішніх творчих можливостях особистості і спрямований на досягнення й підтримання високої психічної та фізичної форми за рахунок розумового зосередження.

Все це зможе покращити власне об’єктивне само ставлення особи до власного бачення подальшого життєвого шляху та власних цілей, формування власного організаційного процесу здобуття певної професії, потім спрямування отриманих знань в трудову діяльність на певній посаді.

Отже, творчий процес, де б він не відбувався, має деякі загальні закономірності та особливості, процес само ставлення залежить від багатьох аспектів як соціального характеру, так і навчально-виховного та психологічної складової, що при взаємодії формує позитивну сторону сприятливого фундаменту для розвивитку власних здібностей, підвищенню свого рівня самоорганізації, забезпечення полегшення пристосування особистості до сучасних умов існування, досягнення певних відчутних результатів у навчанні, роботі, творчому шляху, сімейному спілкуванні для забезпечення мети - стати успішним та висококваліфікованим спеціалістом та знайти власне творче трудове покликання, мати міцну сім’ю та відувати себе «щасливою особистістю».

**2.3. Рекомендаціі щодо досягнення сімейного щастя**

Щастя людини як загально соціальна психологічна цінність особливо гостро постає в усвідомленні сучасної України на тлі тих суттєвих переферій, які відбуваються нині [12, c. 295].

Нові проблеми військової агресії, тероризму, інформаційно-психологічного впливу, маніпуляції індивідуальною поведінкою та свідомістю призводять до зміни картини світу, руйнації цілісності буття особистостей…

На фоні постійного розповсюдження перероблених, неправдивих, егоїстичних, конформістських настроїв серед української спільноти виникають часті сумніви щодо прогресивного розвитку щасливого українського суспільства і взагальному хмарні перспективи подальшого саморозвитку в таких умовах життя соціуму [13, c. 166].

Так як першоосновою щастя громадян є щастя суспільства, так і щасливе суспільство є каталізатором щастя людини - особистості. А одиницею даного ланцюжка є сім’я. І нехтування самопочуттям людей, негативними настроями родин в соціумі, ігнорування прогресуючого зростання кількості нещасливих людей може обертися справжньою загрозою ХХІ століття для національної безпеки українського суспільства [36, c. 90].

Звідси виникає необхідність соціально-філософського аналізу дороговказів розвитку щастя в Україні на етапі її трансформації в аспекті розгляду рекомендацій щодо досягнення сімейного щастя.

Насамперед, значними перешкодами для об'єктивного розуміння феномену щастя більшістю осіб залишається певна фрагментарність, а іноді й утопічне наповнення змісту поняття. Духовні та морально-ціннісні зв'язки індивідів в кругообігу сучасного соціуму, їхнє суспільне та культурне коріння зазнають руйнації з формуванням «ризоматичної» сукупності постмодерністів, що сформована з фіктивними повідомленнями та ідеологемами [14, c. 90].

Фактично, науковці шукали «рецепт щастя», який би дозволив кожній людині жити змістовним повноцінним життям [15, c. 20].

Отже першоосновою усвідомлення щастя в соціумі – є забезпечення відчуття щастя з років дитинства. А для того, щоб дитина виросла щасливою, потрібно ввести в її повсякденне життя ряд правил [35, c. 7]:

розвивати та постйно підтримувати позитивне мислення в дитини;

допомагати дитині у прояві власних самостійних рішень та вчинків;

розвивати почуття оптимізму та власного розуміння того, що дитина це зможе зробити самостійно;

уникати соціального порівняння й заздрості;

мінімізувати негативне спілкування та конфліктні ситуації (які не можливо вирішити);

розвивати соціальні контакти;

стимулювати в дитини та розвивати витривалість, учити пробачати;

власним прикладом демонструвати вміння насолоджуватися радощами життя;

намагатися допомогти дитині реалізовувати життєві мрії.

Доцільно однозначно підкреслити, що саме сім’я найбільше впливає на рівень щастя особистості, адже тут більший рівень довіри між всіма її членами. Дійсно, сім’я служить психічним «укриттям», допомагає людині виживати в складних життєвих обставинах.

Також вартує зазначити, що саме щаслива сім’я є основою ефективної діяльності держави. У сім’ї відображаються всі суспільні процеси, вона випробовує на собі вплив усіх суспільних диспропорцій, суперечностей та дисбалансів соціуму та їх змін. У ній підтримується позитивний емоційно-психологічний клімат, ставляться та досягаються цілі, які значущі як для сім’ї, так і в цілому для всього суспільства, народжуються й виховуються діти.

Уся діяльність соціальної держави розглядається сьогодні як забезпечення нормального функціонування української сім’ї, тому що сім’я – це джерело невичерпної сили та енергії, яке дозволяє дорослим та дітям, які в неї входять, жити, розвиватися, переборювати труднощі, з оптимізмом дивитись у майбутнє [16, c. 20].

Тож яка ж сім’я може сьогодні вважатися щасливою і що потрібно для усвідомлення кожною особистістю того, що він/вона зростає в повноцінній щасливій родині? Звісно, це повна сім’я… Сім’я з дітьми… [17, c. 80]

Насамперед щаслива сім’я відрізняється позитивним психологічним настроєм, веде здоровий спосіб життя, забезпечує умови для розвитку своїх дітей, підтримує старших членів родни, пам’ятає про прабатьків, шанує національні традиції свого народу [34, c. 125].

З іншого боку, сімейні проблеми та конфлікти дають паростки значній кількості негативних явищ: біологічне сирітство, соціальне сирітство. У зменшенні розповсюдження біологічного та соціального сирітства держава повинна підійматись по «сходинах» до благополучного та щасливого життя українських сімей, а для цього необхідно реформувати економічну, соціальну, політичну сферу життя населення [18, c. 50].

Високий рівень довіри як у сім’ї, так і до інших членів суспільства, до соціальних інститутів, безперечно, має вплив на щастя. В українському суспільстві рівень довіри досить низький.

Рівень довіри в суспільстві є важливою характеристикою його стану; вона забезпечує саму можливість існування суспільства як організованої спільноти, можливість існування суспільного порядку та взаємодії [19, c. 195].

Довіра в суспільстві – довіра між індивідами, між соціальними групами, довіра до соціальних інститутів – забезпечує певний рівень резистентності суспільства до несприятливих чинників – як із боку довкілля, так і дії внутрішніх чинників, що перешкоджають функціонуванню соціального організму [33, c. 50].

- цінності, що пов’язані зі шлюбом (цінність шлюбу, подружня вірність; цінність рівноправ’я подружжя, цінність домінування одного з них, цінності різноманітних статевих ролеи у сім’і , цінність міжособистісних комунікаціи між подружжям, стосунків взаємопідтримки та взаєморозуміння подружжя; взаємна любов) [20, c. 130];

- цінності, пов’язані з батьківством (відповідальне батьківство, цінність виховання та соціалізаціі дітеи у сім’і , демократизація відносин, повага до прав дитини);

- цінності, які пов’язані з родинними зв’язками (відповідальність за благополуччя інших членів сім’ї, цінність взаємодіі між родичами, турбота про батьків і старших у сім’ї, повага до предків, догляд за їхніми могилами).

Таким чином, підводячи підсумки, можемо стверджувати, що соціально-психологічна природа феномену «щастя» полягає у забезпеченні функції сімейного щастя, соціального благополуччя і психологічного здоров’я українських громадян.

**ВИСНОВКИ**

1. Благополуччя особистості виступає як показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка суб’єктивно виражається у емоційному комфорті, задоволеності собою та життям. Згідно з сучасними дослідженнями, чинниками, що визначають рівень благополуччя особистості в сучасному соціумі є зовнішні (біологічні, соціальні, матеріальні блага), особистісні (властивості темпераменту, базові властивості особистості, позитивні риси характеру), міжособистісні (ефективна міжособистісна взаємодія, соціально значимі досягнення), суб’єктивно-особистісні фактори (домінування позитивного афекту, задоволеність життям).
2. До основних сімейних факторів благополуччя особистості можна віднести ступінь гармонійності подружнього життя батьків, загальне сприйняття дитинства, ставлення батьків до дітей, розподіл сімейних ролей та вибір індивідом способу життя. Рівень сімейного щастя, як соціально-психологічний феномен, є ґрунтовною одиницею забезпечення успішного виконання завдання соціалізації молодого покоління. Сімейне щастя залежить як від особливостей виховання, від відносин між батьками, від власного формування ідей та поглядів, від прагнень до створення власної сім`ї, від успіхів кар’єрного росту, від реалізації власних амбіцій, від відчуття зрілості, повноцінності та свободи думок. На основі цього матеріалу подано основні чинники, які формують сучасну модель особистості та впливають на рівень відчуття щастя в аспекті повноцінності творчої сторони, наявності власної родини та матеріальне благополуччя індивіда.
3. Важливим в процесі досягнення людиною благополуччя є становлення самосвідомості, що передбачає розвиток таких її процесів як самоспостереження, рефлексія, саморегуляція на поведінковому та емоційному рівні та проходить під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів й безпосереднім чином зумовлює процес особистісного зростання. Саме тому його ефективність певним чином залежить від того, наскільки розвинена в індивіда потреба активно здійснювати ці зміни, трансформуючи власну особистість та самовдосконалюючись.

 4.Розкрито особливості підготовки фахівця з соціальної роботи в аспекті забезпечення благополуччя особистості в сімʼї, як складової його професійної діяльності. Основним завданням системи соціальної роботи в цьому напрямку виступає сприяння розвитку механізмів самосвідомості, які регулюють процес особистісного зростання і формування висококваліфікованих спеціалістів в цій сфері діяльності. Ефективність здійснення у майбутньому соціальним працівником професійної діяльності залежить від того, наскільки гармонійно розвиненою є особистість спеціаліста, тобто здатною самоорганізовуватися, адекватно реагувати на несприятливі фактори середовища, активно діяти, володіючи відповідним набором психологічних властивостей, якостей і особливостей. І саме розвиток самосвідомості в більш повному обсязі реалізує ці особистісні тенденції, які сприяють успішному засвоєнню необхідних знань і формуванню професійно важливих якостей фахівця.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

# Астахова Н. С. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості / Неоніла Сергіївна Астахова // Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки – 2020. –Випуск №14. – С. 152-158;

# Волинець Н. С. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю / Наталія Сергіївна Волинець // Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Серія Психологічні перспективи – 2019. –Випуск № 31. – С. 22-44;

# Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб’єктивного благополуччя в літніх чоловіків та жінок / Ірина Сергіївна Горбаль // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. –2014. – Випуск № 1(1). – С. 154-159;

# Гринів О. А. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості / Олег Анатолійович Гринів // Вісник Київського національного економічного університету ім.. В. Гетьмана, Серія Психологічні науки –2019. – Випуск № 11 (15). – С. 34-39;

# Габа І. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді: ґендерний аспект / Ірина Григорівна Габа // Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Теорія і практика сучасної психології – 2020. –Випуск № 4. – С. 152-178;

# Горбаль І. Г. Відчуття суб’єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров’я особистості / Ігор Григорович Горбаль, за ред. М. Цимбалюк // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, Серія «Психологічна» – 2020. –Випуск № 2 (2). – С. 293–303;

# Гусєв А. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дисертація кандидата психологічних наук: 19.00.07. Київ – 2011. –Випуск № 2 (2). – С. 21–30;

1. Жилковський Д. Л. Екзистенціальне розуміння психологічного благополуччя особистості / Дмитро Леонідович Жилковський // Збірник статей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Аспекти психології та розвитку особистості» – 2019. – Київ – Випуск № 3 (8) – С. 75-80;
2. Зигінкова Н. В. Етнопсихологічний аспект вивчення психологічного благополуччя особистості. / Наталія Всеволодівна Зигінкова // Міжнародне періодичне наукове видання «Sworld» – 2020. –Рівне, Вид.: «Науковий світ» – Том.7. Випуск. №4 (41) – С. 55-61;

# Дарієнко А. В. Психологічне благополуччя особистості як запорука її професійної безпеки / Анастасія Вікторівна Дарієнко // Психологія професійної безпеки особистості: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. (м. Луцьк, 20-21 березня 2015 р.) – Луцьк, Вид.: Вежа-Друк, – 2015. С. 41-44;

# Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала:модель досягнення –дотримання аспекту самореалізації Володимир Миколайович Духневич // Серія: Проблеми загальної та педагогічної психології,збірник наукових праць Інституту психології ім. Костюка АПН України – 2019. –Випуск № 5. – С. 72-78;

1. Єженов М. В. Духовний розвиток особистості як умова її психологічного благополуччя / Миколай Вікторович Єженов // Науковий журнал з практичної психології «Проблеми сучасної психології особистості» – Одеса, Вид.: «Лерадрук» – 2019. –Випук № 6. – С. 295-300;
2. Каргіна Н. С. Первинна апробація методики діагностики психологічного благополуччя особистості. / Наталія Сергіївна Каргіна // Інсайт: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон, ПП Вишемирський В. С., – 2016. –Випуск № 5 – С. 162- 166;

# Каргіна Н. С. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості / Наталія Сергіївна Каргіна // Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Серія Психологія особистості в соціумі– 2018. –Випуск № 4. – С. 62-98;

# Кашлюк Ю. С. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Юрій Степанович Кашлюк // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України – 2019. – Випуск №6. – С. 17-25;

# Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу / Олег Ярославович Кляпець // Автореферат до дисертації кандидата психологічних наук, Інститут соціальної та політичної психології – 2020. – Рівне, Вид. «Азбука» – С. 2–21;

# Кологривова І. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб’єктивного благополуччя / Ірина Ігорівна Кологривова // Серія Соціальна психологія. – 2017. – Випуск № 5. – С. 79–81;

# Кряж І. В. Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості / Ірина Володимирівна Кряж // Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, Серія Психологія і особистість. – 2016. –Випуск №1 (9). – С. 43-52;

# Ларіна Т. О. Аутоагресивна поведінка як адаптаційний механізм протидії соціальному оточенню / Тамара Олексіївна Ларіна // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2020. — Том VI, Випуск № 3. — С. 191–199;

# Лісовець О. Г. Психологічне благополуччя як професійно значуща характеристика майбутнього психолога /Олег Григорович Лісовець / Вісник Київський університет імені Бориса Грінченка, Серія Природничі науки та педагогіка . – 2020. –Випуск №12 (25). – С. 113-132;

# Лютак О. Застосування теоріі поколінь у консультуванні персоналу організації / Оксана Лютак / Збірник наукових праць: психологія. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» – 2019. – Випуск №23. – С. 1-4;

# Малярова І. В. Суб’єктивні складові психологічного благополуччя особистості / Ірина Вікторівна Малярова // Серія: Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя. Збірник праць з міжнародної науково-практичної конференції, м. Луцьк, 2016 р – Луцьк: Вид.: «Вежа-Друк» – 2016. – Том 5 (11) – С. 176-180;

# Мартинюк Н. П. Самопізнання як чинник особистісної зрілості молоді / Наталія Петрівна Мартинюк // Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації; VIII Всеукраїнська наукова конференція з психології та соціології – 2016. –Випуск №1 (9). – С. 43-52;

#  Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Юрій Мартинович Олександров. – 2019. – Випуск № 5. – С. 27–41;

# Паніна Є. М. Зв’язок суверенності психічного місця і психічного благополуччя особистості / Євгенія Масимівна Паніна // Автореф. дисертація кандидата психологічних наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології» /– Красноярськ – 2016. – 175-187;

# Позднякова А. П. Поняття феномену «психологічне благополуччя» в сучасній психології ообистості / Антоніна. Павлівна Позднякова // Психологічний журнал. – 2017. – Київ, Вид.: Дивосвіт– № 3 (9). – С. 87–102;

# Пучкова Г. Л. Суб’єктивне благополуччя як фактор самоактуалізації особистості: Автореф. дисертація кандидата психологічних наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології» / Г. Л. Пучкова. – Хабаровськ, 2003. – с. 12-17;

# Ревенко В.В. Аналіз наукових підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості та психологічного здоров `я індивіда в сучасних умовах / Володимир Всеволодич Ревенко // Вісник Херсонського державного університету – 2016. –Випуск №5 (17). – С. 23-32;

# Салько К. І. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості / Катерина Ігорівна Салько // Вісник Харківського національного університету, Серія Психологія. – 2020. – Випуск № 59. – С. 111–131;

# Санько О. Г. Психологічне благополуччя особистості в сучасному світі/ Олег Григорович Санько // Вісник Харківського національного університету – 2020. – Випуск № 9. – С. 21–31;

# Титаренко Т. М. Актуальні соціально-психологічні настанови молоді на здоровий спосіб життя / Тамара Миколаївна Титаренко / Вісник Київського міжнародного університету. Серія: пед. науки, психол. науки. – 2017. —Випуск № 12. — С. 19–32;

#  Яворовська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Лариса Михайлівна Яворовська // Вісник Херсонського державного університету, Науковий журнал «Наука і освіта» – 2015. –Випуск № 12. – С. 225-232;

# Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості / Харченко Анжела Станіславівна Харченко, Гончарова Наталія Олексіївна // Вісник Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Серія Психологія і особистість – 2019. –Випуск №2 (12). – С. 43-52;

# Чуйко Г . В. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології / Галина Василівна Чуйко, Ян Васильович Чаплак // Збірник статей Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича, Серія Психологія та педагогіка – 2019. –Випуск №11 (15). – С. 123-132;

# Чудновський В. Л. Проблема становлення життєво важливих орієнтаційнх принципів особистості / Валерій Леонідович Чудновський / Психологічний журнал, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка – 2017. —Том 25, Випуск № 6. — С. 5 – 11;

1. Пергаменщик Л. А., Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф: процес і результати адаптації / Леонід Абрамович Пергаменщик, Ігор Олександровия // Психологічна діагностика – 2005 – Том 3. – С. 73-96;

# Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління, навч. посібник – 2014. –Київ, Вид.: «Академвидав». – Видання 2, доповнене– С. 2-542;

# Терлецька А. П. Психологічне здоров’я особистості, навч. посібник / Ангеліна Павлівна Терлецька, Борис Петрович Будяков, Вікторія Олександрівна Бура // Київський політехнічний університет, кафедра психології – 2015. –Київ, Вид.: ВПЦ «Київський університет». – С. 4-452;

# Юрков О. В. Психологія управління, курс лекцій / Олександр Володимирович Юрков, Валентина Володимирівна Іванова // Мукачівський державний університет – 2017. – Мукачево, Вид.: МДУ Мукачево – С. 3-342;

1. Шевеленкова Т. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості / Тетяна Дмитрівна Шевеленкова, Фесенко Павло Петрович // Психологічна діагностика – 2005 – Том 3. – С. 95-129;

# Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості // Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки – 2018. – Випуск № 3 (12), Електронний ресурс, [Режим доступу]: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163/>

# Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Жанна Петрівна Вірна // Серія Проблеми сучасної психології. – 2017. – Випуск № 2. – С. 20-25, Електронний ресурс, [Режим доступу]:http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\_2017;

# Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості – 2017. – Випуск № 5. – С. 7-18 – Електронний ресурс, [Режим доступу]: http://archive.nbuv.gov.ua/ portal/soc\_gum/vchdpu/psy/2017.pdf.

# Оксфордський опитувальник щастя (Н. Майер) – Електронний ресурс, [Режим доступу]: <https://psycabi.net/testy/1076-obnovlennyj-oksfordskij-oprosnik-schastya-ohi-oxford-happiness-inventory-i-pervonachalnyj-variant-metodiki-testy-dlya-diagnostiki-urovnya-schastya>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріфф

(адаптація Л. А. Пергаменщика, Н.Н.Лепешинського)

Вашій увазі пропонується методика англійського психолога, науковця та соціолога К. Ріффа «Шкали психологічного благополуччя» (**Riffs Psychological Weil-Being Scale), що вимірює ваш рівень розвитку «особистісного потенціалу».**

**В загальному дане поняття структурно представлене з трьох складових:** «психологічне здоров'я», «особистісне здоров'я», «особистісна зрілість».

Це дозволить описати як Ви відчуваєте себе стосовно вашого «внутрішнього світу» та стосовно власного життя.

Пам’ятайте, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Ваша анкета є анонімною! Дані ніде, крім наукового психологічного дослідження не будуть використовуватись! Тому просимо бути максимально чесними та відвертими. Нам важлива думка кожного!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| повністю не згоден | скоріше не згоден | де в чому не згоден | де в чому згоден | скоріше згоден | повністю згоден |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Багато людей вважають мене люблячим (-чою) і турботливим(-вою).2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб більше відповідати навколишньому оточенні.3. Взагалі, я, вважаю, що сам (-а) несу відповідальність за те, як я живу.4. Я не зацікавлений (-а) в діяльності, яка розширить мій кругозір / світогляд .5. Я відчуваю приємні емоції, коли думаю про те, що я зробив (-а) в минулому і що сподіваюся зробити це в майбутньому.6. Коли я переглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.7. Я вважаю підтримку близьких марною.8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе самостійно, з плином часу.11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно про майбутнє.12. Загалом, я відчуваю впевненість і позитивне само ставлення до себе.13. Я часто відчуваю себе самотнім (-ньою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими можна поділитися своїми переживаннями.14. Зазвичай на мої рішення не впливає те, що роблять оточуючі.15. Я не дуже добре відповідаю людям і суспільству, що оточує мене.16. Я належу до числа людей, які відкриті для всього нового.17. Я намагаюся зосередитися на сьогоденні, так як майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.18. Мені здається, що багато хто з людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями20. Я схильний (-на) турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.21. Я досить добре справляюся з більшою частиною щоденних обов'язків22. Я не хочу робити що-небудь по-новому, в моєму житті - мене все влаштовує таким, як воно є.23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.24. Якби була б можливість, я б багато чого в собі змінив (-ла).25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.27. Я часто відчуваю себе завантаженим (-ою) надмірним списком власних обов'язків.28. Я думаю, що важливо отримувати новий досвід, який кидає виклик власним принципам для перегляду власного сприйняття світу.29. Моя щоденна діяльність здається мені банальною і несуттєвою.30. Мені подобається більша частина моїх якостей.31. Я знаю небагатьох людей, які бажають вислухати, коли мені потрібно з кимось поговорити.32. Я схильний (-на) піддаватися впливу людей з «твердими» переконаннями33. Якби я був (а) незадоволений (-ною) своєї життєвої ситуацією, я б зробив (-ла) ефективні кроки, щоб її змінити.34. Якщо подумати, я не досяг (ла) нічого як особистість за останні кілька років.35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.36. У минулому я зробив кілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло сприятливо.37. Я думаю, що отримую багато від своїх друзів.38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу робити.39. Зазвичай я добре дбаю про свої особисті фінанси і справи.40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальший особистісний ріст і розвиток.41. Я звик (-ла) ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.42. Багато в чому я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.43. Мені здається, що у більшості моїх знайомих більше друзів, ніж у мене.44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися наодинці зі своїми принципами.45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися з усіма справами, які я змушена робити кожного дня.46. Згодом я знайшов (-ла) більше розуміння сенсу життя, що зробило мене сильнішим (-шою) людиною.47. Мені подобається будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням у життя.48. Здебільшого я пишаюся тим, хто я є, і життям, яке я створила.49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.50. Я впевнений (-а) в своїй думці, навіть якщо воно це суперечить спільній думці співрозмовників.51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб впоратися з усім, що заплановано.52. Мені здається, що я став (-а) значно розвиненішим (-шою) як особистістю з плином часу.53. Я - людина, яка активно виконує заплановані ідеї.54. Я заздрю тому, як живуть багато людей.55. У мене ніколи не було достатньо теплих відносин з іншими та відчуття довіри до оточуючих.56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.57. Кожен мій день розписаний, але я отримую почуття задоволення від того, що з усім вдається впоратися.58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни стандартного способу виконання дій.59. Деякі люди безцільно «блукають» по життю, але я не відношу себе до даної категорії людей.60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як відчувають інші люди.61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби62. Я часто змінюю власну точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею.63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку.65. Мені іноді здається, що я вже зробив (-ла) у житті все, що було можна.66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив (-ла) неправильно.67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.69. Мені вдалося знайти собі «своє» заняття і потрібні мені відносини.70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінюються і стають все більш зрілими.71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хотів (-ла) б нічого змінювати.73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з іншими людьми.74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.76. Я вже давно не намагався (-лась) змінити або покращити своє життя.77. Мені приємно думати про те, чого я досягнув (-ла) у житті.78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому кращий (-а) за них.79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.80. Я суджу себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.81. Мені вдалося створити собі такий стиль життя і такий образ життя, які мені дуже подобається.82. Старого пса не навчиш новим трюкам.83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших. |  |  |  |  |  |  |

Роз’яснення:

Ствердженням приписується значення в балах, рівне числовому значенням відповіді у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | Прямі твердження | Зворотні твердження |
| Позитивні відносини з іншими | 1, 19, 25, 37, 49, 67,  | 79 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73 |
| Автономія | 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80  | 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74 |
| Управління оточенням | 3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81 | 9, 15, 27, 45, 63, 75 |
| Особистісте зростання | 10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70 | 4, 22, 34, 58, 76, 82 |
| Мета в житті | 5, 23, 47, 53, 59, 71, 77  | 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83 |
| Самосприйняття | 6, 12, 30, 36, 48, 72, 78  | 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84 |
| Психологічне благополуччя | 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81 | 2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84 |

Змістовна інтерпретація шкали підрахунків

***Шкала «Позитивні відносини з іншими»***

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежене кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований і фрустрована; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі відносини з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності і близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємні поступки.

***Шкала «Автономія»***

Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійної та незалежної, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріями. Респондент з найменшим балом - залежить від думки і оцінки оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином.

***Шкала «Управління оточенням».***

Високий бал - респондент має владу і компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, що надаються можливості, здатний вловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб і досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людини, який зазнає труднощів в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатним змінити або поліпшити складаються обставини, нерозважливо відноситься до надавати можливостям, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

***Шкала «Особистісне зростання»***

Респондент з найбільшим балом - має почуття безперервного розвитку, сприймає себе «зростаючим» і самореалізовуватися, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі і своїх діях з плином часу; змінюється відповідно до своїми знаннями і досягненнями. Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити своє поведінка.

***Шкала «Мета в житті»***

Випробуваний з високим балом за даною шкалою має мету в житті і почуття спрямованості; вважає, що минула і справжнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя. Випробуваний з низьким балом - позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети в своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

***Шкала «Самоприйняття»***

Найбільший бал характеризує респондента як людини, який позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні свої боку, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

Випробуваний з низьким балом - позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети в своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

***Шкала «самоприйняття».***

Найбільший бал характеризує респондента як людини, який позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні свої боку, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

ДОДАТОК Б

**Опитувальник «Спілкування в родині»**

Привіт! Сьогодні Вашій увазі пропонується опитувальник, який краще розповість про спілкування у вашій родині.

Опитувальник містить 6 шкал. 4 з них характеризують міжособистісне спілкування подружжя. Це: схожість в поглядах, загальні символи, довірливість спілкування, взаєморозуміння подружжя. До них додано ще дві шкали: психотерапевтичний спілкування і легкість спілкування. Шкала психотерапевтичний характеризує, наскільки міжособистісне спілкування подружжя сприяє створенню комфортної та інтимної атмосфери в сім'ї. Шкала легкості спілкування показує, наскільки подружжю просто налагодити між собою контакт, почати і завершити розмову, наскільки вільно почувають себе подружжя, спілкуючись один з одним.

*ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА*

1. Чи можна сказати, що Вам з чоловіком (дружиною), як правило, подобаються одні й ті ж фільми, книги, спектаклі?

*б) скоріше так, ніж ні*

*в) скоріше ні, ніж так*

2. Чи часто у вас в розмові з чоловіком (дружиною) виникає почуття спільності, повного взаєморозуміння?

*а) дуже рідко*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) дуже часто*

3. Чи є у Вас улюблені фрази, вирази, які означають для вас одне і те ж, і ви з задоволенням використовуєте їх?

*б) скоріше так, ніж ні*

*в) скоріше ні, ніж так*

4. Чи можете Ви передбачити, чи сподобається Вашій дружині (чоловікові) фільм, книга і т.п.?

*а) скоріше так, ніж ні*

*б) скоріше ні, ніж так*

5. Як Ви думаєте, чи відчуває Ваш чоловік (дружина), чи подобається Вам те, що він (вона) говорить або робить, якщо Ви прямо йому (їй) про це не говорите?

*а) практично завжди*

*б) досить часто*

*в) досить рідко*

*г) практично ніколи*

6. Чи розповідаєте Ви дружину (е) про свої стосунки з іншими людьми?

*а) розповідаю*

*б) досить мало*

7. Чи бувають у Вас з чоловіком (дружиною) розбіжності з приводу того, які стосунки підтримувати з родичами?

*а) так, бувають майже постійно*

*б) бувають досить часто*

*в) бувають досить рідко*

*г) не бувають майже ніколи*

8. Наскільки добре Ваш чоловік (дружина) розуміє Вас?

*а) дуже добре розуміє*

*б) скоріше добре, ніж погано*

*в) скоріше погано, ніж добре*

*г) зовсім не розуміє*

9. Чи можна сказати, що Ваш чоловік (дружина) відчуває, що Ви ображені або роздратовані чимось, але не хочете цього показати?

*а) так, це так*

*б) ймовірно це так*

*в) навряд чи це так*

*г) ні, це не так*

10. Як Ви вважаєте, чи розповідає Вам чоловік (а) про свої невдачі і промахи?

*а) розповідає практично завжди*

*б) розповідає досить часто*

*в) розповідає досить рідко*

*г) не розповідає практично* ніколи

11. Чи буває так, що якесь слово або предмет викликає у вас двох одне й теж спогад?

*а) дуже рідко*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) дуже часто*

12. Коли у Вас неприємності, поганий настрій, стає чи вам легше від спілкування з чоловіком (дружиною)?

*а) так, практично завжди*

*б) досить часто*

*в) досить рідко*

*г) немає, майже ніколи*

13. Як ви думаєте, чи є теми, на які дружину (е) важко і неприємно розмовляти з Вами?

*а) таких тем дуже багато*

*б) їх досить багато*

*в) їх досить мало*

*г) таких тем дуже мало*

14. Чи буває так, що в розмові з чоловіком (дружиною) Ви відчуваєте себе скуто, не можете підібрати потрібних слів?

*а) дуже рідко*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) дуже часто*

15. Чи є у Вас з чоловіком (дружиною) «сімейні традиції»?

*а) скоріше так, ніж ні*

*б) скоріше ні, ніж так*

16. Чи може ваш чоловік (дружина) без слів зрозуміти, яке у Вас настрій?

*а) практично ніколи*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) практично завжди*

17. Чи можна сказати, що у Вас з чоловіком (дружиною) однакові відносини до життя?

*б) скоріше так, ніж ні*

*в) скоріше ні, ніж так*

18. Чи буває так, що Ви не розповідаєте чоловікові (е) новина, важливу для Вас, але до нього (до неї) не має прямого відношення?

*а) дуже рідко*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) дуже часто*

19. Розповідає чи вам чоловік (а) про свій фізичний стан?

*а) розповідаю практично всі*

*б) розповідаю досить багато*

*в) розповідаю досить мало*

*г) не розповідаю практично нічого*

20. Чи відчуваєте Ви, чи подобається вашому чоловікові (е) те, що Ви робите чи говорите, якщо він (вона) прямо не говорить про це?

*а) практично завжди*

*б) досить часто*

*в) досить рідко*

*г) практично ніколи*

21. Чи можна сказати, що ви згодні один з одним в оцінці більшості своїх друзів?

*б) скоріше ні, ніж так*

*в) скоріше так, ніж ні*

22. Як Ви думаєте, чи може ваш чоловік (дружина) передбачити, чи сподобається Вам той чи інший фільм, книга і т.п.?

*а) думаю, так*

*б) скоріше так, ніж ні*

*в) скоріше ні, ніж так*

*г) думаю, немає*

23. Якщо Вам трапляється зробити помилку, розповідаєте Ви дружину (е) про свої невдачі?

*а) не розповідаю практично ніколи*

*б) розповідаю досить рідко*

*в) розповідаю досить часто*

*г) розповідаю практично завжди*

24. Чи буває так, що, коли ви знаходитесь серед інших людей, дружину (е) досить подивитися на Вас, щоб зрозуміти, як Ви ставитеся до того, що відбувається?

*а) дуже рідко*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) дуже часто*

25. Як Ви вважаєте, наскільки Ваш чоловік (дружина) відвертий з Вами?

*а) повністю відвертий*

*б) швидше за все відвертий*

*в) швидше за все не відвертий*

*г) зовсім не відвертий*

26. Чи можна сказати, що легко спілкуватися з чоловіком (дружиною)

*б) скоріше так, ніж ні*

*в) скоріше ні, ніж так*

27. Чи часто ви дуріти, спілкуючись один з одним?

*а) дуже рідко*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) дуже часто*

28. Чи буває так, що після того, як Ви розповіли дружину (е) про щось дуже для Вас важливе, Вам доводилося пошкодувати, що Ви «бовкнули зайве»?

*а) немає, практично ніколи*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) так, майже завжди*

29. Як Ви думаєте, Якщо у вашого чоловіка (дружини) неприємності, поганий настрій, стає йому (їй) легше від спілкування з Вами?

*а) немає, майже ніколи*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) так, практично завжди*

30. Наскільки Ви відверті з чоловіком (дружиною)?

*а) повністю відвертий*

*б) швидше за все відвертий*

*в) швидше не відвертий*

*г) зовсім не відвертий*

31. Чи завжди Ви відчуваєте, коли Ваш чоловік (дружина) скривджений або роздратований чимось, якщо він не хоче Вам цього показати?

*а) так, це так*

*б) ймовірно, це так*

*в) навряд чи це так*

*г) ні, це не так*

32. Чи трапляється, що ваші погляди по якомусь важливому для Вас питання не збігаються з думкою вашого чоловіка (дружини)?

*а) дуже рідко*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) дуже часто*

33. Чи буває так, що Ваш Чоловік (а) не ділиться з Вами новиною, яка важлива особисто для нього (неї), але до Вас безпосереднього відношення не має?

*а) дуже часто*

*б) досить часто*

*в) досить рідко*

*г) дуже рідко*

34. Чи можете Ви без слів зрозуміти, яке у Вашого чоловіка (дружини) настрій?

*а) практично завжди*

*б) досить часто*

*в) досить рідко*

*г) практично ніколи*

35. Чи часто виникає у Вас з чоловіком (дружиною) почуття «ми»?

*а) дуже часто*

*б) досить часто*

*в) досить рідко*

*г) дуже рідко*

36. Наскільки добре Ви розумієте свого чоловіка (дружину)?

*а) зовсім не розумію*

*б) скоріше погано, ніж добре*

*в) скоріше добре, ніж погано*

*г) повністю розумію*

37. Розповідає Вам чоловік (а) про свої стосунки з іншими людьми?

*а) не розповідає практично нічого*

*б) розповідає досить мало*

*в) розповідає досить багато*

*г) розповідає практично всі*

38. Чи буває так, що в розмові з Вами чоловік (а) відчуває себе напружено, скуто, не може підібрати потрібних слів?

*а) дуже рідко*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) дуже часто*

39. Чи є у Вас таємниці від чоловіка (дружини)?

*б) скоріше є*

*в) скоріше ні*

40. Чи часто ви, звертаючись один до одного, використовуєте смішні прізвиська?

*а) дуже часто*

*б) досить часто*

*в) досить рідко*

*г) дуже рідко*

41. Чи є теми, на які Вам важко і неприємно говорити з чоловіком (дружиною)?

*а) таких тем дуже багато*

*б) їх досить багато*

*в) їх досить мало*

*г) таких тем дуже мало*

42. Чи часто у вас з чоловіком (дружиною) виникають розбіжності з приводу того, як виховувати дітей?

*а) дуже рідко*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) дуже часто*

43. Як Ви думаєте, чи можна сказати, що вашому чоловікові (дружині) легко спілкуватися з Вами?

*б) скоріше так, ніж ні*

*в) скоріше ні, ніж так*

Чи розповідаєте Ви чоловікові (дружині) про свій фізичний стан?

*а) розповідаю практично всі*

*б) розповідаю досить багато*

*в) розповідаю досить мало*

*г) не розповідаю практично нічого*

44. Як Ви думаєте, чи доводилося Вашому чоловікові (дружині) шкодувати, що він (вона) розповів Вам щось дуже важливе для нього (неї)?

*а) практично ніколи*

*б) досить рідко*

*в) досить часто*

*г) практично завжди*

45. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що у Вас з чоловіком (дружиною) існує своя мова, невідомий нікому з навколишніх?

*б) скоріше так, ніж ні*

*в) скоріше ні, ніж так*

46. Як Ви вважаєте, чи є у вашого чоловіка (дружини) таємниці від Вас?

*б) скоріше так, ніж ні*

*в) скоріше ні, ніж так*

Пояснення підрахунку результатів:

Всі питання розбиваються за шкалами. Загалом є 6 шкал оцінок. Дві перші шкали списку («Конфіденційність спілкування» та «Взаєморозуміння між подружжям») розпадаються додатково на дві субшкали, які підраховуються окремо:

а) як респондент оцінює себе за цією ознакою;

б) як він оцінює партнера.

|  |  |
| --- | --- |
| Конфіденційність спілкування: | Взаєморозуміння між подружжям: |
| № а) 6, 23, 25, 39, 44б) 10, 19. 30, 37, 47 | № а) 4, 20, 31, 34, 36б) 5, 8, 9. 16, 22 |
| Подібність в поглядах подружжя: | Загальні символи сім'ї: |
| № 1, 17, 21, 32, 42 | № 3. 11, 15, 40, 46 |
| Легкість спілкування між подружжям: | Психотерапевтичний спілкування |
| № 2, 14, 26, 27, 27, 43 | № 12, 28, 29, 41, 45 |

У всіх питаннях першої альтернативі приписується значення «4», другий - «3», третьої - «2», четвертої - «1». По кожній з шкал підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значень, що входять в шкалу питань.

Нижче наводяться формули розрахунку кожного індексу.

|  |
| --- |
| 1. а) 6 - 23 + 25 - 39 + 44б) 10 + 19 + 30 - 37 – 47 |
| 2. а) 4 + 20 + 31 + 34 - 36б) 5 + 8 + 9 - 16 + 20 |
| 3. 1 + 17 – 21 + 32 + 42 |
| 4. 3 – 11 + 15 + 40 + 46 |
| 5. - 2 + 14 + 26 – 27 + 43 |
| 6. 12 + 28 + 29 – 41 + 45 |

Інтерпретація:

1. Чим вище бал, тим яскравіше виражений довірчий характер спілкування в сім'ї;

2. Чим більше бал, тим вище взаєморозуміння між подружжям;

3. Чим вище бал, тим більш подібні погляди подружжя;

4. Чим вище бал, тим більше підстав говорити про існування сімейного мови;

5. Чим вище бал, тим легше подружжю спілкуватися між собою;

6. Чим вище значення, тим «психотерапевтичний» процес спілкування в родині.

ДОДАТОК В

ОКСФОРДСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ЩАСТЯ (Н. МАЙЕР). («OHI, OXFORD HAPPINESS INVENTORY»)

#### **Феномен щастя для кожної людини – це багатокомпонентна модель ідеального майбутнього, тому корисно знати, на які цінності спирається це уявне щасливе буття, для того щоб зрозуміти власний вектор можливого розвитку в суспільстві.**

#### **Духовні цінності, які лежать в основі поняття щастя, створюють комплекс певних морально-етичних поглядів і установок, які в певний момент, по мірі дорослішання молодого покоління, стають панівними, найбільш актуальними для того чи іншого соціуму. Отже, що ж таке щастя для кожного з нас?**

*Пропонуємо трохи заглибитись в це тисячолітнє запитання за допомогою оксфордського опитувальника щастя.*

#### ***Оксфордський опитувальник щастя — це тест з 29 питань, які розробив психолог Майкл Аргайл по аналогії шкали Бека, які визначають рівень задоволеності життям та відчуття щастя.***

Інструкція.

Нижче Ви бачите групи тверджень, що стосуються «особистого відчуття щастя». Прочитайте, будь ласка, всі 4 ствердження в кожній групі і потім визначте, яке з них найкраще описує ваші відчуття останнім часом, в тому числі і сьогодні. Обведіть в кружок букву (а, б, в або г) навпроти обраного вами твердження.

Текстовий матеріал

Твердження 1

*(А) я не відчуваю себе щасливим;*

*(Б) я відчуваю себе досить щасливим;*

*(В) я дуже щасливий;*

*(Г) я неймовірно щасливий*

Твердження 2

*(А) я дивлюся в майбутнє без особливого оптимізму;*

*(Б) я дивлюся в майбутнє з оптимізмом;*

*(В) мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого;*

*(Г) я відчуваю, що майбутнє переповнене надіями і перспективами*

Твердження 3

 *(А) ніщо в моєму житті по-справжньому мене не задовольняє;*

*(Б) деякі речі в житті мене задовольняють;*

*(В) мене задовольняє багато в моєму житті;*

*(Г) я повністю задоволений всім у своєму житті*

Твердження 4

 *(А) я не відчуваю, що в житті щось реально знаходиться в моїй владі;*

*(Б) я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні - частково;*

*(В) я відчуваю, що в основному контролюю своє життя;*

*(Г) я відчуваю, що цілком контролюю всі сторони свого життя*

Твердження 5

 *(А) я не відчуваю, що життя винагороджує мене по заслугах;*

*(Б) я відчуваю, що в житті мені дається по заслугах;*

*(В) я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене;*

*(Г) я відчуваю, що життя переповнене подарунками*

Твердження 6

 *(А) я не відчуваю ніякої задоволеності життям;*

*(Б) я задоволений тим, як я живу;*

*(В) я дуже задоволений тим, як я живу;*

*(Г) я в захваті від свого життя*

Твердження 7

 *(А) я ніколи не можу вплинути на події в потрібному мені напрямку;*

*(Б) іноді я здатний впливати на події в потрібному мені напрямку;*

*(В) я часто впливаю на події в потрібному мені напрямку;*

*(Г) я завжди впливаю на події в потрібному мені напрямку*

Твердження 8

 *(А) в життя я просто виживаю;*

*(Б) життя - хороша річ;*

*(В) життя - чудова річ;*

*(Г) я обожнюю життя*

Твердження 9

 *(А) у мене втрачений будь-який інтерес до інших людей;*

*(Б) інші люди цікаві мені частково;*

*(В) інші люди мене дуже цікавлять;*

*(Г) мене надзвичайно цікавлять інші люди*

Твердження 10

 *(А) мені важко приймати рішення;*

*(Б) я досить легко приймаю деякі рішення;*

*(В) мені досить просто приймати більшість рішень;*

*(Г) я з легкістю приймаю будь-які рішення*

Твердження 11

 *(А) мені важко приступити до якої-небудь справи;*

*(Б) мені досить просто що-небудь почати;*

*(В) я без праці беруся за будь-яку справу;*

*(Г) я здатний взятися за будь-яку справу*

Твердження 12

 *(А) після сну я рідко відчуваю себе відпочилим;*

*(Б) іноді я прокидаюся відпочив;*

*(В) після сну я зазвичай відчуваю себе відпочилим;*

*(Г) я завжди прокидаюся відпочив*

Твердження 13

 *(А) я відчуваю себе абсолютно без сил;*

*(Б) я відчуваю себе досить енергійним;*

*(В) я відчуваю себе дуже енергійним;*

*(Г) я відчуваю, що енергія в мені б'є через край*

Твердження 14

 *(А) я не бачу в речах, що оточують мене особливої краси;*

*(Б) я знаходжу красу в деяких речах;*

*(В) я знаходжу красу в більшості речей;*

*(Г) весь світ представляється мені прекрасним*

Твердження 15

 *(А) я не відчуваю себе кмітливим;*

*(Б) я відчуваю, що частково розумним;*

*(В) я в значній мірі відчуваю в собі жвавість розуму;*

*(Г) я відчуваю, що мені властива досконала жвавість розуму*

Твердження 16

 *(А) я не відчуваю себе особливо здоровим;*

*(Б) я відчуваю себе досить здоровим;*

*(В) я відчуваю себе абсолютно здоровим;*

*(Г) я відчуваю себе здоровим на 100%*

Твердження 17

 *(А) я не відчуваю особливо теплих почуттів до інших;*

*(Б) я відчуваю певні теплі почуття до інших;*

*(В) я відчуваю дуже теплі почуття до інших;*

*(Г) я люблю всіх людей*

Твердження 18

 *(А) у мене практично немає щасливих спогадів;*

*(Б) у мене є окремі щасливі спогади;*

*(В) більшість відбулися зі мною подій представляються мені щасливими;*

*(Г) все те, що сталося здається мені надзвичайно щасливим*

Твердження 19

 *(А) я ніколи не буваю в радісному або піднесеному настрої;*

*(Б) іноді я відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої;*

*(В) я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої;*

*(Г) я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої*

Твердження 20

 *(А) між тим, що я хотів би зробити, і тим, що зробив, - велика різниця;*

*(Б) дещо з бажаного я зробив;*

*(В) я зробив багато з того, що хотів;*

*(Г) я зробив все, чого коли-небудь бажав*

Твердження 21

 *(А) я не здатний добре організувати свій час;*

*(Б) я організую свій час досить добре;*

*(В) я дуже добре організую свій час;*

*(Г) мені вдається встигнути все, що я хочу зробити*

Твердження 22

 *(А) мені не буває весело в компанії інших людей;*

*(Б) іноді мені буває весело з іншими людьми;*

*(В) мені часто буває весело з іншими людьми;*

*(Г) мені завжди весело в оточенні людей*

Твердження 23

 *(А) я ніколи не підбадьорюю людей, що оточують мене;*

*(Б) іноді я підбадьорюю людей, що оточують мене ;*

*(В) я часто підбадьорюю людей, що оточують мене;*

*(Г) я завжди підбадьорюю людей, що оточують мене*

Твердження 24

 *(А) у мене немає відчуття осмисленості і цілі в житті;*

*(Б) у мене є відчуття сенсу і мети в житті;*

*(В) у мене ясне відчуття сенсу і мети в житті;*

*(Г) моє життя сповнене сенсу і має на меті*

Твердження 25

 *(А) я не відчуваю особливої прихильності до інших і причетності;*

*(Б) іноді я відчуваю прихильність до людей і причетність;*

*(В) я часто відчуваю прихильність і причетність;*

 *(Г) я завжди відчуваю прихильність і причетність*

Твердження 26

 *(А) не думаю, що світ - це варте місце;*

*(Б) думаю, що світ - досить гарне місце;*

*(В) думаю, що світ - це чудове місце;*

*(Г) по-моєму, світ - це чудове місце*

Твердження 27

 *(А) я рідко сміюся;*

*(Б) я сміюся досить часто;*

*(В) я багато сміюся;*

*(Г) я дуже часто сміюся*

Твердження 28

 *(А) я думаю, що виглядаю непривабливо;*

*(Б) я думаю, що виглядаю досить привабливо;*

*(В) я думаю, що виглядаю привабливо;*

*(Г) я думаю, що виглядаю дуже привабливо*

Твердження 29

 *(А) я не знаходжу навколо нічого кумедного і цікавого;*

*(Б) деякі речі я знаходжу кумедними;*

*(В) більшість речей здаються мені смішними;*

*(Г) мені все здається кумедним і цікавим.*

Обробка результатів.

Необхідно скласти всі бали від 0 до 3, (а - 0 балів, б - 1 бал, в - 2 бали, г - 3 бали), які Ви собі поставили за кожним твердженням.

Набрану кількість балів потрібно розділити на 87 (максимальне число балів у разі вибору самого стверджувального варіанту (варіанти г) в кожному пункті з 29)

Число, що вийшло (наприклад, 0,73) потрібно помножити на 100, що буде трактувати ваш результат в процентному співвідношенні від гіпотетичного максимуму, наскільки ви щасливі.

Ключ (шкала) до Оксфордського опитувальника щастя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **0 - 20** | **21 - 40** | **41 - 60** | **61 – 80;** | **81 – 100;** |
| **низький показник;** | **знижений показник;** | **середній показник;** | **підвищений показник;** | **високий показник.** |

ДОДАТОК Г

Анкета

«Рівень сімейного щастя, як особистий чинник психологічного благополуччя особистості»

Доброго дня, сьогодні ми проводимо психологічне дослідження на тему: «Рівень сімейного щастя, як особистий чинник психологічного благополуччя особистості» та пропонуємо Вам взяти участь у нашому опитуванні. Вам необхідно дати відповіді на тестові запитання. Анкета містить 15 тестових запитань з одним варіантом відповіді.

Ваша анкета є анонімною! Дані ніде, крім наукового соціологічного дослідження не будуть використовуватись! Будь-ласка просимо надати якомога правдивіше інформацію! Нам важлива думка кожного!

1. Чи мрієте Ви про власну повноцінну дружню сім’ю?

*А) Так, останнім часом я часто задумуюсь про створення власної родини;*

*В) Не часто, я більше планую кар’єрні етапи власного роту;*

*С) Я хочу поєднати успішність кар’єрної самореалізації та створити міцну красиву сім’ю;*

2. Чим зумовлений ваш вибір майбутнього чоловіка (дружини)?

*A) зовнішнім виглядом, вмінням триматися на людях, говорити;*

*В) рисами характеру, вчинками, що викликають довіру та спокій, надійність в майбутньому;*

*C) відчуттям, що настала пора одружуватися (виходити заміж), а кращих кандидатів немає і не передбачається;*

**3.Яку мету Ви хотіли б досягти при створенні власної родини?**

*A) взаємна любов, повага, домашній затишок, гармонія в спілкуванні та сімейне тепло;*

*B) вирішення квартирного питання, забезпечення всіх членів сім’ї в майбутньому, фінансового благополуччя – матеріального достатку;’*

*C) подолати проблему власної самотності.*

**4. Які, з Вашої точки зору, головні цінності повинні бути закріплені у Вашій (майбутній) сім’ї?**

*A) взаємодія почуттів, взаєморозуміння та взаємоповага;*

*B) доступність матеріальних благ;*

*C) емоційна наповненість та інтимне життя.*

**5. Чи припускаєте Ви взяти на себе більшу частину сімейних обов’язків?**

*А) зовсім ні, не збираюсь поринати в сімейні клопоти;*

*В) вважаю, що потрібно з самого початку розподілити і чітко визначити сімейні функції кожного;*

*С) звісно, що так, вважаю це своїм подружнім обов’язком.*

**6. Плануєте Ви в майбутньому займатися кухонними справами / допомагати дружині в «хатніх справах»?**

*A) обов’язково буду оволодівати кулінарним мистецтвом;*

*B) для мене це занадто, не бажаю робити з себе «вічного шеф-повара»;*

*C) іноді треба дозволяти собі спільний вечір приготування їжі.*

**7. Якщо у Вас виходить конфліктна ситуація, чи завжди Ви готові поступитися першим?**

*A) ні, я дуже рідко відчуваю почуття провини;*

*B) напевно так, я можу першою залагодити конфлікт;*

*C) я вважаю, що потрібно спільно проаналізувати ситуацію.*

**8. Як Ви ставтеся до аспекту, чи повинна жінка працювати, якщо в неї маленькі діти, а чоловік цілком спроможний забезпечити сім’ю?**

*А) ні, не повинна, як мінімум період декрету;*

*В) так, якщо дитина ходить до дитячого садка;*

*С) так, якщо у виховані допомагають інші члени сім’ї.*

**9. Як у Вашій сім’ї будуть розподілені обов’язки в аспекті забезпечення матеріального добробуту в сім’ї?**

*A) головним чином матеріальне благополуччя повинен забезпечувати чоловік;*

*B) обоє членів подружжя повинні підтримувати стан матеріального добробуту власної сім’ї однаковою мірою;*

*C) це питання не принципове і бюджет повинен бути у кожного свій.*

10. Чи можуть у Вас бути таємниці від майбутнього чоловіка (жінки)?

*A) ніяких;*

*B) деякі;*

*C) є речі, які не можна з ним обговорювати.*

11. Чи обговорюєте Ви плани на бачення спільного майбутнього?

*A) так, завжди, адже в родині не повинно бути секретів;*

*B) деякі, адже ми насамперед окремі повноцінні особистості, що наділенні власними (не зажди однаковими) цілями в майбутнє;*

*C) дуже рідко, кожен повинен мати власну свободу дій.*

12. Чи ділитеся Ви власними успіхами зі своїм партнером?

*A) завжди, і радію кар’єрним вершинам свого партнера;*

*B) деколи, мені інколи хочеться порадіти на самоті;*

*C) ніколи, адже ми рідко коли підтримуємо, обрані нами, професії.*

13. Що на вашу думку є першоосновою повноцінної формули «сімейного щастя»?

*A) емоційна складова (кохання, повага, бажання жити разом);*

*B) матеріальне благополуччя;*

*C) можливість самореалізації та творчого розвитку.*

14. Чи вистачає у вас часу та наснаги для реалізації власного творчого потенціалу після створення сім’ї?

*A) завжди, я повністю реалізувала себе як успішна особистість;*

*B) я б сказала (-ав) наполовину, через інколи надмірну завантаженіть та відсутність мотиваційної складової;*

*C) ні, на жаль, сімейні клопоти займають більшу частину мого особистого часу.*

14. Як Ви вважаєте, Ви маєте щасливу сім’ю?

*A) так, я люблю свого чоловіка (дружину) і дітей;*

*B) так, проте потрібно щоденно працювати над аспектом «сімейного щастя» в нашому сімейному колі;*

*C) ні на жаль, я мріяла (-яв) про інше майбутнє.*

15. Що для Вас сімейне щастя?

*A) здоров’я рідних;*

*B) почуття власної потрібності в колі родини та захищеності;*

*С) любов і повага від членів сім’ї.*

Оцінювання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | А | В | С |
| 1 | 2 | 1 | 3 |
| 2 | 2 | 3 | 1 |
| 3 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | 2 | 1 | 3 |
| 5 | **1** | 3 | 2 |
| 6 | 2 | 1 | 3 |
| 7 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 1 | 3 | 2 |
| 9 | 1 | 3 | 2 |
| 10 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 2 | 3 | 1 |
| 12 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 3 | 1 | 2 |
| 14 | 2 | 3 | 1 |
| 15 | 1 | 2 | 3 |

Результати:

**До 15 балів**: Можливо з часом ви зміните багато поглядів на подружнє життя, але поки що ви не готові до нього, оскільки ваш шлюб буде сповнений конфліктів, ви не зможете пристосуватися до майбутнього чоловіка (дружини). Насамперед навчіться бути терплячим, час від часу поступатися партнеру. Для вас головне не внутрішній світ, а зовнішність та матеріальний достаток. Ви більше любите і бережете себе, а справжні глибокі почуття  до вашої половини вас обходять.

**15 – 25 балів**: Якщо ви збираєтесь одружитися, то рішення може бути трохи поспішним. Можливо вам ще не достає життєвого досвіду, впевненості в собі. Приділивши більше уваги самоконтролю, відповідальності за себе і за свою другу половину, ви б могли стати хорошим чоловіком (дружиною). У вас є прагнення до гармонії сімейного життя, потрібно тільки набратися терпіння – дорога до сімейного щастя не проста.

**25 і більше** – Щасливою буде та людина, з якою ви  пов’яжете свою майбутню долю. Ви достатньо мудрі, поважаєте інтереси партнера, зберігаючи водночас свою незалежність. Ви відкриті, некорисливі. Ваше ставлення до подружнього життя дуже серйозне і відповідальне. Ваші щирі почуття будуть запорукою щасливого сімейного життя.