**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИко-методологічний аналіз підходів до проблеми вивчення психологічного благополуччя особистості**

1.1. **Анапліз впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя особистості**

У розділі обґрунтовано теоретичні засади дослідження та визначено зміст базових понять: психологічне благополуччя, соціальні інтернет-практики. Запропоновано тривекторну модель структури психологічного благополуччя, психологічну класифікацію соціальних інтернет-практик за змістом діяльності та побудовано теоретичну модель впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників.

Окреслено 3 основні підходи до вивчення психологічного благополуччя:

1) ототожнює психологічне благополуччя із суб’єктивним відчуттям щастя, задоволеністю життям (М. Аргайл, Н. Бредбурн, Дж. Капрара та інші);

2) розглядає психологічне благополуччя як процес реалізації особистісного потенціалу (A. C. Вотерман, Е. Дісі, Р. Раян, К. Рифф та інші);

3) інтегративний підхід, що враховує гедоністичний та евдемоністичний аспекти психологічного благополуччя (Ю. М. Олександров, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, О. С. Ширяєва).

У контексті даного дослідження психологічне благополуччя визначається як інтегративний показник міри спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також міру реалізації потреби у благополуччі, що суб’єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволенні собою та власним життям.

Запропоновано модифікацію структури психологічного благополуччя, що ґрунтується на концепції психологічного благополуччя К. Рифф та положеннях теорії особистості В. М. Мясищєва.

Аналіз особливостей психологічного благополуччя старшокласників показав, що попри наявні відмінності у взаємодії з близьким оточенням на рівні сім’ї (О. А. Ідобаєва, П. Онстедт-Курки, К. Ярон), стосунках з однолітками (С. А. Водяха), сформованості власної зони інтересів (О. А. Ібодаєва, М. І. Найдьонов), навчальної ситуації (P. Ларсон, М. Чіксентміхайі, Д. Шернофф) структура психологічного благополуччя старшокласників має зазначені компоненти, що потребують емпіричної верифікації.

Узагальнюючи дослідження соціальних практик (Л. Д. Бевзенко, Т. І. Заславська, В. В. Зотова, В. В. Кизима, О. М. Кочубейник, В. В. Посохова, А. Л. Радкевич, Т. М. Титаренко), Н.С. Шишко конкретизує значення соціальних інтернет-практик як соціально-психологічного явища соціальної взаємодії людини з використанням інформаційного простору у вигляді буденних, звичних, повторюваних дій, зміст яких пов’язаний із використанням мережі Інтернет для розв’язання проблем, підвищення ефективності діяльності в різноманітних сферах життя, для задоволення різних потреб.

Дослідники СІП (Дж. Берноф, Т. О. Галіч, Ч. Лі, Н. С. Малєєва, А. Л. Радкевич, Є. В. Реутов, Я. В. Хміль) пропонують різноманітні класифікації.

На основі аналізу цих підходів сформульовано 2 гіпотези щодо впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників.

Згідно з першою, ключовим фактором впливу є зміст соціальних інтернет-практик.

Взявши за основу класифікацію «технографічних сходинок» (Дж. Берноф та Ч. Лі) і застосувавши її щодо змісту соціальних інтернет-практик, Шишко Н. С. розділяє їх на ієрархічні рівні від споживацького до творчого та формулюємо припущення: чим вищим рівнем практик повсякчас користуються старшокласники, тим вищим є їхнє психологічне благополуччя.

Згідно другої – практики можна розглядати як фактор впливу на психологічне благополуччя під кутом зору того, чи є вони інструментом для розвитку.

Для її перевірки окрім змісту, ми розглядаємо і саморегуляцію практик, що має 2 складові: цільову і ситуативну.

Передбачається, що чим чіткіше сформульована мета користування соціальними інтернет-практиками, чим більше вона відповідає завданням розвитку індивіда на певному віковому етапі, тим позитивніше це впливає на психологічне благополуччя. На основі цих гіпотез розроблено теоретичну модель впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників, яку покладено в основу емпіричного дослідження.

За змістом соціальні інтернет-практики старшокласників запропоновано розділити на творчі, критичні, класифікаційні, комунікативні та споживчі практики.

Саморегуляційний блок моделі включає цільову та ситуативну саморегуляцію соціальних інтернет-практик. Об’єктивний вплив цих двох блоків опосередковано суб’єктивним сприйманням впливу соціальних інтернет-практик старшокласниками.

**1.2. Структура та функції психологічного благополуччя особистості**

Феномен психологічного благополуччя особистості розглядається як інтегральне утворення, що виражається в ступені її орієнтації на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування, яка суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям.

Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов’язане із ціннісно-смисловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості (Сердюк Л.З.).

Нестабільність економічних інститутів, фінансова напруженість, зниження рівня та якості життя населення викликали в останні десятиліття значний науковий інтерес до проблеми психологічного благополуччя особистості як необхідної умови її психологічної безпеки.

Найважливішим напрямом в досягненні психологічної безпеки особистості є визначення факторів внутрішньої рівноваги і розвитку особистості, що сприяють її адекватній соціальній поведінці та самореалізації. Об’єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Дослідженню даної проблеми присвячено значну кількість робіт [1-3; 6; 8; 11; 14; 16; 17 та ін.].

Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» та ін.

Часто зазначені поняття співвідносяться з такою категорією, як «психічне здоров'я».

Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення відповідно до прийнятих моральноетичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани.

Зокрема, Р. М. Райан і Е. Л. Дісі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним [7].

Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям.

Тому суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими показниками психологічного благополуччя як автономія і позитивні взаєминами із оточуючими, але й з фізичними симптомами.

Аналіз досліджень і публікацій. Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями К. Ріфф, С. Любомирського та ін. [12; 14], роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо.

Також у літературі зустрічається термін «суб'єктивне благополуччя», що є синонімом психологічного благополуччя [2].

Розбіжності дослідників психологічного благополуччя щодо його сутності і складових зумовлені, насамперед, тим, що воно оцінюється самою людиною з позицій її цінностей і цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути.

В такому разі, доцільно вивчати фактори, що впливають на суб’єктивне відчуття задоволеності (екзистенціальне переживання людиною ставлення до власного життя).

Один із дослідників психологічного благополуччя Р.М. Шамионов [5] визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Психологічне благополуччя містить дві основні складові: превалювання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя.

Таким чином, можливим є виділення двох компонентів психологічного благополуччя: когнітивний (оцінка різноманітних аспектів буття) і емоційний (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів).

Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів [2].

Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх пов’язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість [13]; академічною успішністю [6]; досягненнями [17].

Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки [9; 6].

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [11].

Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: прямі, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей [12]; непрямі, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям [10].

Інтегруючи різні теорії, пов'язані із психологічним благополуччям особистості, К. Ріфф пропонує узагальнену модель, що включає шість складових: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань [14].

Наявні концепції суб'єктивного благополуччя, в основному, створені в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу, але існують також оригінальні і самостійні моделі благополуччя.

Наприклад, відповідно до моделі А. В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [1].

П. П. Фесенко пропонує розуміти психологічне благополуччя як конструкт, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості [3].

При чому, структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться.

У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточуючими», «ціль в житті»; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати.

Розуміння структури психологічного благополуччя було розширено нами значенням майбутньої перспективи та особистісних прагнень, що робить їх компонентом структури психологічного благополуччя [16].

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення. Виклад основного матеріалу.

Дослідження Л.З. Сердюк полягало у виявленні особистісного потенціалу психологічного благополуччя і здійснювалось на студентах вищих навчальних закладів, оскільки для успішного оволодіння студентами вибраної спеціальності психологічне благополуччя відіграє величезну роль.

У досліджені взяли участь студенти вищих навчальних закладів. Використовувались такі психодіагностичні методики: методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік в адаптації Д.О. Леонтьєва); тест життєстійкості (С. Мадді, адаптований Д.О. Леонтьєвим, О.І. Рассказовою); шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, модифікований варіант Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).

Характерною ознакою отриманих результатів є те, що всі показники психологічного благополуччя мають рівень вище середнього. Значення вище середнього за шкалою «позитивні взаємини з оточуючими» мають 61 % досліджуваних; за шкалою «автономія» – 48 %; за шкалою «управління середовищем» – 51 %; за шкалою «особистісне зростання» – 62 %; за шкалою «цілі в житті» – 59 %; за шкалою «самоприйняття» – 48 %.

Разом з тим, із наведених даних видно, що для частини досліджуваних характерні низькі значення показників «позитивні взаємини», «автономія», «управління середовищем» та «самоприйняття», які і є причиною того, що певна частина досліджуваних все ж мають значення показників психологічного благополуччя нижче середнього.

Результати кореляційного аналізу, наведені в таблиці 1, свідчать про те, що показники психологічного благополуччя досить сильно пов’язані із показниками смисложиттєвих орієнтацій (цілі у житті, процес життя, результативність життя) і, особливо, із життєстійкістю особистості.

Вираженість компонентів життєстійкості, як зазначає С. Мадді, є важливим для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах життя.

Частотний аналіз даних показав, що серед досліджуваних значення вище середнього за шкалою «включеність» мають близько 40 % досліджуваних; за шкалою «контроль» – 45 %; за шкалою «прийняття ризику» – 30 %.

Враховуючи отримані дані, слід зазначити, що більшість наших досліджуваних, нажаль, не мають достатньої переконаності в тому, що можуть отримувати задоволення від власної діяльності та можуть мати відчуття власної безпеки.

Отже, наших досліджуваних можна характеризувати в цілому як таких, що мають довірливі взаємини з оточенням, розуміють, що людські взаємини будуються на взаємних вчинках; вони є достатньо самостійними і незалежними, здатними самостійно регулювати власну поведінку; здатні створювати умови і обставини, відповідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; прогнуть до особистісного зростання; усвідомлюють цілі свого майбутнього.

Разом з тим, значна частина досліджуваних не впевнені в своїх можливостях щодо досягнення своїх цілей.

Проте, особистісна автономія, що полягає у здатності до самовизначення своїх позицій, і є досить важливим конструктом [8], має найнижчі значення в структурі психологічного благополуччя особистості.

Оскільки поняття особистісної автономії пов'язане з формулюванням «позитивного» образу людини [15], то її прояви пов'язані з підкресленням аспекту особистісного зростання, отже можуть бути одним із способів опису особистості, здатної самостійно визначати і регулювати власне життя.

На основі вищевикладеного, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості.

Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов’язане із ціннісно-смисловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості.

Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи.

Особистісний потенціал психологічного благополуччя полягає в реалізації внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в результаті осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив – резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил, трудових і духовних здібностей в майбутньому.

**1.3. Опис функціональної моделі психологічного здоровʼя особистості**

Вивчення й дослідження теми психологічного здоров’я та благополуччя загалом на сьогоднішній день актуально, і причина цьому прагнення людей досягати душевної рівноваги, відчуття щастя і задоволення своїм життям і собою як особистістю.

Якщо подивитися на життя сучасної людини, то можна спостерігати за швидкоплинністю людського буття, що уможливлює її характеризувати як емоціогенну особистість, яка завжди відчуватиме на собі вплив оточення, і як результат висока емоційна напруженість від кількості стресових факторів.

Якщо більш детально зупинитися на життєдіяльності сучасної особистості, то можна виділити такі особливості, як висока життєва динамічність, постійна часова нестача, навчальні, або трудові перевантаження, рольова й загалом життєва невизначеність, оцінка соціуму та загалом складність життєвих ситуацій, які переслідують особистість і негативно впливають на психологічне здоров’я.

Питання психологічного здоров’я і благополуччя досить активно досліджували та досліджують зарубіжні та вітчизняні вчені, серед яких Н. Бредберн та Е. Дінер, А. Вотермен, Р. А. Ахмеров, А. В. Вороніна, О. О. Кронік, А. М. Лінч, К. Ріфф, Т. Д. Шевеленков.

Якщо відмітити дослідження феномену «психологічне благополуччя і здоров’я» українських вчених сучасності, то можна назвати такі прізвища, як А. В. Авер’янова, І. С. Горбаль, Є. С. Єрмолаєва, Н. В. Каргіна, Ю. І. Кашлюк, О. Г. Коваленко, А. Є. Пасніченко, К. О. Санько.

Також, слід зазначити низку вчених, які вивчали феномен «психологічне благополуччя» в різних аспектах через призму задоволеностіжиттям і суб’єктивної природи щастя: М. Аргайл, І. Джідар’ян, Л. Куліков, Д. Леонт’єв, А. Менегетті, В. Панкратов, М. Селігман, М. Яхода та ін.

Зважаючи на зазначене вище, маємо на меті розкриття змісту феномена психологічне благополуччя, його особливостей і критеріїв, а також висвітлення функціональної моделі особистості на основі теоретичного аналізування праць вчених і власного пізнавально-розвідного пошуку.

Досягнення мети передбачає вирішення таких завдань: висвітлення поглядів зарубіжних та вітчизняних вчених на сутність феномену психологічного благополуччя; опис основних критеріїв психологічного благополуччя; обґрунтування функціональної моделі психологічного благополуччя особистості Виклад основного матеріалу.

Поняття психологічне здоров’я та психологічне благополуччя до другої половини ХХ століття використовувалось зазвичай у побутовому розумінні, адже наукових, глибинних і надійних визначень і поглядів на той час не існувало.

Якщо подивитися на цю проблематику сучасним поглядом, то можна спостерігати активне вивчення феномену не лише дослідниками зарубіжних країн, але й українськими вченими.

Спершу варто почати з науковця Н. Бредберна, саме з його наукових напрацювань і розпочався розвиток досліджень феномена «психологічне благополуччя» у світовому науковому просторі, саме його вчення і стали теоретичною базою для розуміння і подальшого обґрунтування поняття.

Важливі характерологічні особливості психологічного благополуччя для вченого, це ознаки, які відображають стан щастя чи нещастя, тобто така суб’єктивна оцінка власного життя з позиції задоволеності чи не задоволеності ним.

Н. Бредберн вказує на те, що кожна людина у своїй життєдіяльності звертає свою увагу на різні життєві моменти, які несуть у собі як розчарування, так і радість, і саме такі моменти у вигляді певного афекту можуть накопичуватися у свідомості особистості – те, що турбує.

Якщо подія несе у собі позитивний бік, тобто актуалізується відчуття радості і щастя, то це сприяє збільшенню позитивного афекту.

І отже, Н. Бредберн сформулював визначення, яке описує суть феномена «психологічне благополуччя» – «оптимальне психологічне функціонування та досвід», системна єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини: психологічного і суб’єктивного благополуччя, особистісної зрілості, гармонії особистості, самоактуалізації тощо [2, с. 71].

Неможливо оминути наукові погляди К. Ріфф на феномен «психологічне благополуччя».

Пропонуючи власну структуру, вона виокремила основні критерії психологічного благополуччя, а саме: автономія, самосприйняття, позитивні відносини з оточуючими, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, мета в житті, компетентність.

Таким чином, згідно з теорією К. Ріфф власне психологічне благополуччя можна охарактеризувати як інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, виражається в суб’єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і опосередкований системою відносин особистості з іншими людьми, світом, собою [там само].

Аналізуючи наукові дослідження вищеназваних авторів, ми можемо простежити тенденцію на об’єднання поглядів на феномен психологічного благополуччя, які в науковій літератури умовно поділено на два напрями:

Гедоністичний підхід – основним критерієм є переживання щастя, задоволеності в житті.

До гедоністичних теорій можна віднести вчення, у яких благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності–незадоволеності, будується на балансі позитивного та негативного афектів.

Такий підхід характерний для поглядів Н. Бредберна та Е. Дінера, Різниця між позитивним і негативним афектами є показником психологічного благополуччя та відображає загальне відчуття задоволеності життям.

Евдемоністичний підхід – основна ідея підходу у повноті самореалізації людини. Евдемоністичне розуміння даної проблеми будується на тому постулаті, що особистісне зростання – головний та необхідний аспект благополуччя.

Такий підхід характерний для поглядів А. Вотермена та О. О. Кроніка [3, с. 43].

Серед українських учених, які вивчали і досліджували психологічне благополуччя можна зазначити дослідницю К. О. Санько.

За її уявленнями, почуття психологічного благополуччя визначається, як інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним самоставленням та довірливим станом до світу.

Дослідниця також зазначає, що 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.

На думку вченої, психологічне благополуччя визначається як системна єдність оптимальних психологічних якостей та станів людини: особистісна зрілість, самоактуалізація, гармонія особистості, суб’єктивне благополуччя [3, с. 44].

Л. З. Сердюк досліджувала структуру психологічного благополуччя і виявила, що психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості.

Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Дослідницею встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов’язане із ціннісно-смисловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості.

Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи.

Особистісний потенціал психологічного благополуччя полягає в реалізації внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в результаті осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив – резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил, трудових і духовних здібностей в майбутньому [4, с. 132].

Як зазначає Н. В. Каргіна психологічне благополуччя являє собою динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість у існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності.

Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості в психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя.

Позитивне психологічне функціонування є тільки основою або базою психологічного благополуччя.

Саме поняття психологічного благополуччя можна розглядати і як змістовну складову загального здоров’я людини [1, с. 52].

Детальне теоретичне аналізування за порушеною темою дозволило виділити критерії психологічного благополуччя, а саме:

1. Автономія.

2. Наявність мети і цілей у житті.

3. Гедонізм.

4. Компетентність.

5. Збалансована часова перспектива.

6. Сформовані ціннісні орієнтації.

7. Самоприйняття.

Отже, сукупність виділених критеріїв може стверджувати, що така особистість є зрілою, вона переживає смислову наповненість свого життя і дозволяє актуалізувати свої індивідуально-психологічні можливості для досягнення внутрішніх, соціально-орієнтованих цілей, і як результат є психологічно благополучною.

Аналіз наукової літератури з актуальної для нас проблематики уможливив створити функціонально-дієву модель, яка представлена нижче.

Якщо проаналізувати створену нами модель, можна стверджувати що, психологічне благополуччя і психологічне здоров’я взаємопов’язані між собою.

Психологічне благополуччя розглядають через суб’єктивну складову особистісного потенціалу, а психологічне здоров’я через об’єктивноособистісний потенціал.

Психологічне благополуччя включає в себе три особистісні конструкти: самоактуалізація, яку ми вивчаємо через автономію, самореалізація, тобто наявність мети і цілей особистості, і останній показник самодетермінація, яка включає в себе самооцінку індивіда.

І як результат наявності цих трьох показників, особистість має збалансовану часову перспективу, яка грає одне з центральних місць у психологічному благополуччі.

Після цього випливає усвідомлена саморегуляція особистості, яка постає у двох видах: поведінкова і афективна.

То ж, ця схема доводить, що психологічне благополуччя є динамічним процесом, який на нашу думку, взаємопов’язаний з психологічним здоров’ям особистості.

Отже, вивчення психологічного благополуччя особистості та його складових дає змогу краще зрозуміти роль психологічного здоров’я (якщо розглядати здоров’я як складову благополуччя), його умов і чинників (якщо розглядати здорову особистість) як таку, що самоактуалізується і є зрілою, автентичною, успішною у різних сферах.

Психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини і ефективності її функціонування.

Результати теоретичного аналізування маємо на меті перевірити емпіричним шляхом для підтвердження чи корекції певних ланок моделі.

**Розділ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ психологічного благополуччя особистості в умовах впливу інформаційно-комунікаційних технологій**

**2.1. Розробка методів емпіричного дослідження впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників**

Обґрунтовано вибір методичного інструментарію для визначення психологічного благополуччя старшокласників та з’ясування особливостей впливу їхніх соціальних інтернет-практик на показники психологічного благополуччя.

Емпіричне дослідження складалось з таких етапів: підготовчого, емпіричної верифікації, адаптації та стандартизації методик і комплексу індикаторів для оцінювання соціальних інтернет-практик старшокласників, основного діагностичного та аналітичного.

Для емпіричної верифікації теоретичної моделі психологічного благополуччя та індикаторів прямої суб’єктивної оцінки впливу соціальних інтернет-практик було проведено 4 фокус-групові дослідження серед учнів 10-11 класів (51 учасник) з метою з’ясувати особливості розуміння старшокласниками конструкту психологічного благополуччя.

Підтверджено адекватність використання для учнів старших класів моделі К. Рифф, розробленої для оцінювання ПБ дорослих.

Адаптація методики оцінювання психологічного благополуччя.

Англомовна версія методики «The scales of psychological well-being» (84 запитання) К. Рифф пройшла стандартні психометричні процедури перевірки надійності й валідності.

Переклад методики українською мовою підлягав експертному оцінюванню змістової валідності.

Адаптацію повної версії питальника К. Рифф проведено на вибірці 147 учнів 9–11 класів загальноосвітніх шкіл м. Сєвєродонецька (67 хлопців і 81 дівчина) віком 14–16 р., середній вік – 15,4 (медіана – 15).

Оцінка рівня внутрішньої узгодженості шкал методики (коефіцієнт α-Кронбаха від 0,79 до 0,94) відповідає вимогам надійності.

Ретестову надійність визначено під час повторного тестування учнів з інтервалом у 4 тижні, взяли участь 25 осіб (12 хлопців та 13 дівчат), отримані високі показники від 0,78 до 0,91 ρ≥ 0,01 за шкалами.

Розроблено методику експрес-оцінювання психологічного благополуччя для старшокласників (ЕОПБ) із 30 запитань по 5 пунктів на кожну зі шкал психологічного благополуччя.

Процедуру скорочення кількості пунктів тесту виконано на основі врахування кореляції кожного пункту із загальним показником та сумарним показником за шкалою, до якої він належить, а також за змістовим аналізом пунктів на вибірці (n=147 осіб).

Значення коефіцієнту кореляції Спірмена, отримані в результаті дослідження зв’язку між загальним індексом психологічного благополуччя, вирахуваним для скороченої версії методики, і рівнем самооцінки психологічного благополуччя (r=0,353; ρ≥ 0,001) більше за аналогічний показник, обчислений щодо повної версії питальника. Показники внутрішньої узгодженості та ретестової надійності для скороченої версії запитальника мають задовільні значення.

Загальний показник надійності скороченої версії тесту 0,87.

Виявлено достатню диференційну силу тесту (кореляції пунктів із загальним показником та показником за шкалою, до якої належить пункт).

Розрахунок тестових норм ЕОПБ відбувався на основі даних вибірки для кросвалідизації (n=502) шляхом квантильної стандартизації.

Обґрунтування методик для аналізу соціальних інтернет-практик старшокласників: для змістової оцінки практик було розроблено анкету психологічної оцінки змісту соціальних інтернет-практик, яка містила 15 способів проведення часу в мережі (5 типів за змістом) і оцінку їхньої частоти використання.

Для оцінки цільової та ситуативної саморегуляції соціальних інтернет-практик використано окремі блоки питань з діагностичного комплексу, що розроблявся науковцями лабораторії масової комунікації та медіаосвіти для моніторингового опитування з оцінювання медіакультури (Г. В. Абаніна, О. Т. Баришполець, О. Л. Вознесенська, Л. А. Найдьонова, Н. І. Череповська): тривалість, зануреність, вольова регуляція тощо.

Для оцінювання самосприймання впливу соціальних інтернет-практик на психологічного благополуччя було задіяно питальник Н.С. Шишко.

**2.2. Емпіричне підтвердження змісту соціальних інтернет-практик як чинника психологічного благополуччя старшокласників**

Розкрито особливості суб’єктивного сприйняття старшокласниками впливу Інтернету на окремі компоненти їхнього психологічного благополуччя.

Виявлено та описано відмінності у профілі психологічного благополуччя між групами старшокласників, що відрізняються рівнем інтенсивності користування різними інтернет-практиками.

Визначено особливості впливу змісту деяких соціальних інтернет-практик на загальний рівень психологічного благополуччя старшокласників.

Вибірку основного діагностичного етапу склали учні 9–11 класів загальноосвітніх шкіл м. Сєвєродонецька.

Вік учасників опитування – 14– 17 р. (середній вік – 15.56, медіана – 16).

Для аналізу самооцінки впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя відповіді учасників дослідження було розділено на групи відповідно до загальних показників за питальником ЕОПБ на 3 групи: з низькими показниками (N=310), середніми (N=56) та високими (N=27).

Далі було проаналізовано відповіді респондентів на питальник, розроблений для оцінювання самосприймання впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя.

Встановлено, що старшокласники схильні оцінювати вплив власних занять в Інтернеті як нейтральний або позитивний.

Чим вище психологічне благополуччя респондентів, то більш позитивно вони оцінюють вплив своїх інтернет-практик на окремі параметри власного психологічного благополуччя, і навпаки.

Найбільше подібна тенденція стосується оцінки впливу соціальних інтернет-практик на такий компонент психологічного благополуччя як особистісне зростання.

Для статистичного підтвердження відмінностей застосовано критерій хі-квадрату Пірсона.

Отже, на рівні суб’єктивного сприйняття більша частина старшокласників не вбачає ризиків у впливі власних занять в Інтернеті на психологічне благополуччя, що актуалізує питання проведення профілактично-просвітницької роботи з ними.

Встановлено, що найбільш популярними соціальниими інтернет-практиками серед старшокласників є: комунікативні (щодня або майже щодня користуються соціальними мережами 80,3% учасників дослідження) та споживчі (постійно шукають інформацію для навчання 76,8%; займаються пошуком цікавої інформації – 74,4%, здійснюють пошук та перегляд аудіо- та відеоінформації – 56,6%).

За кожною з практик здійснено порівняння респондентів, які є її постійними користувачами (активні), і тих, хто дуже рідко або ніколи нею не користується (неактивні), застосовувався критерій t-Стьюдента для незалежних вибірок, попередньо порівнювались дисперсії вибірок, що розглядаються, за допомогою критерію Лівіня.

Виявлено найбільш чутливий компонент психологічного благополуччя, який реагує на зміст інтернетпрактик – особистісне зростання (відчуття особистісних змін, спрямованість до змін у власному житті та готовність до сприйняття нового досвіду) має негативний значущий зв’язок з переважною більшістю практик.

Соціальні інтернет-практики, які потребують вищого рівня знань (творчі, критичні, класифікаційні), не можуть бути однозначно розглянуті як такі, що сприяють психологічному благополуччю старшокласників.

Практики творчі та критичні мають негативний зв'язок з окремими компонентами психологічного благополуччя і загальним його рівнем.

Під час активного користування такою класифікаційною практикою, як збір та класифікація інформації на своїй сторінці, зафіксовано комбінаторний тип зв’язку – позитивний із таким компонентом як «Автономія» і негативний – із загальним рівнем психологічного благополуччя, «Самоприйняттям», «Особистісним зростанням», «Управлінням середовищем» та «Цілями в житті».

Таким чином спростовано гіпотезу, що інтернет-практики, які потребують вищого рівня знань (творчі, критичні, класифікаційні) сприяють психологічному благополуччя старшокласників.

Комунікативні та споживчі практики є неоднорідними за впливом на психологічне благополуччя, що забезпечило подальший розвиток класифікації соціальних інтернет-практик.

Серед комунікативних виокремлено комунікативно-підтримувальні (користування соціальними мережами), що позитивно пов’язані з психологічним благополуччям, та комунікативно-компенсаторні (пошук нових друзів), які мають негативний зв’язок.

Серед споживчих практик також виокремлено 2 типи: інформаційно-прагматичні (пошук цікавої інформації та інформації для навчання), що позитивно пов’язані з психологічним благополуччям, та ризиковані (гра в комп’ютерні ігри та безцільне блукання в мережі), які негативно пов’язані як із загальним рівнем психологічного благополуччя, так і з усіма його компонентами.

Напрям кореляційного зв’язку для перевірки гіпотези щодо наявності впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя перевірено методом дисперсійного аналізу, застосовано однофакторний ANOVA.

Незалежною змінною (фактором) є частота практикування, що вимірюється порядковою шкалою (5 градацій).

Залежною змінною є психологічне благополуччя, для коректності застосування методу показники було переведено з лайкертовської шкали у дихотомічну.

Для попередньої перевірки груп на однорідність дисперсій використовувався критерій Лівіня, для визначення достовірності відмінностей середніх значень груп після відхилення H0 – метод Шефе.

У тих випадках, коли було порушено умову рівності дисперсій, використовувався F-тест рівності середніх Брауна і Форсайта, а для визначення достовірності відмінностей середніх значень – метод С Даннета.

Статистично підтверджено позитивний вплив інформаційних споживчих соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя – пряма залежність між частотою користування інформаційно-прагматичними соціальними інтернет-практиками і рівнем психологічного благополуччя старшокласників (пошук цікавої інформації в мережі, F=12.286 p≤ 0,000; пошук інформації для навчання, F=3.855 p≤ 0.004), збільшення частоти користування цими практиками супроводжується прямим пропорційним зростанням показників психологічного благополуччя; негативний вплив соціальних інтернет-практик «комп’ютерні ігри» (F-тесту рівності середніх Брауна-Форсайта 8.831 p≤ 0.000) та СІП «безцільне блукання мережею» (критерій Брауна-Форсайта F=14.472 p≤ 0,000) на психологічне благополуччя, а саме встановлено їх зворотній на показники рівня психологічного благополуччя, а їхня інтенсифікація спричиняє зменшення загального рівня психологічного благополуччя старшокласників.

Ці практики названо ризикованими. Решта соціальних інтернет-практик за змістом не мають прямого лінійного зв’язку з психологічним благополуччям.

**2.3. Особливості саморегуляційних компонентів соціальних інтернет-практик**

Визначено роль ситуативної та цільової саморегуляції соціальних інтернет-практик у старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя.

Встановлено особливості впливу цілей користування Інтернетом на ПБ, визначено групи ризику за параметрами цільової саморегуляції практик.

Представлено загальні рекомендації щодо користування Інтернетом старшокласниками та стратегії профілактичної і корекційної роботи з представниками груп ризику.

Виявлено ряд відмінностей ситуативної саморегуляції соціальних інтернет-практик у старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя, що свідчать про її прямий зв’язок із рівнем психологічного благополуччя: в учнів старших класів з меншим рівнем психологічного благополуччя гірша вольова саморегуляція практик (більше відволікаються на сторонній контент під час пошуку необхідної інформації, частіше змінюють власні плани щодо мережі під впливом онлайн-товаришів) та програмування соціальних інтернет-практик (частіше складають програму власного перебування в мережі, але гірше її виконують).

Вони порівняно більше за своїх однолітків схильні до занурення у віртуальний світ (більше перебувають у потокових станах у мережі, відчувають порожнечу й нудьгу за відсутності доступу до Інтернету, усвідомлюють мережу як єдине місце для здійснення комунікації та діяльності).

Серед старшокласників з низьким рівнем психологічного благополуччя порівняно більше «важких користувачів» Інтернету (перебувають у мережі понад 6 годин на добу).

Статистичну значимість відмінностей підтверджено за критерієм хі-квадрату Пірсона.

За результатами аналізу цільової саморегуляції практик доведено, що психологічно благополучні старшокласники частіше користуються мережею для пошуку навчальної інформації, розвитку власних навичок, ознайомлення з новинами, підтримки дружніх стосунків.

Старшокласники, які мають низький рівень психологічного благополуччя, частіше виявляють недостатню усвідомленість у визначенні мети користування Інтернетом (керуються звичкою або піддаються впливу інших у виборі власних інтернет-практик), частіше користуються мережею для відреагування негативних станів (а саме, для зменшення агресії та розслаблення, щоб «забутися» і відволіктися від проблем, для отримання задоволення), є більш схильними до пошуку однодумців в Інтернеті, ніж їхні психологічно благополучні однолітки.

Отримані під час порівняння груп значущі зв’язки підтверджено за допомогою дисперсійного аналізу (однофакторний ANOVA) для кожного з параметрів цільової саморегуляції.

Процедура проводилася за схемою, аналогічною схемі аналізу змісту соціальних інтернет-практик, яку було описано вище.

Виявлено особливості впливу цільової саморегуляції соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя:

-позитивний вплив розвивальних цілей користування Інтернетом (для тренування навичок, з метою пошуку інформації для навчання, для ознайомлення з новинами), що підтверджує одну з гіпотез нашого дослідження, та мети користування мережею для підтримання дружніх стосунків, спілкування.

-негативний вплив відсутності чітко усвідомленої мети користування Інтернетом (користування за звичкою; тому що інші користуються), або користування з метою ескапізму (щоб «забутися», відволіктися від проблем), що зменшує відчуття суб’єктності.

Встановлено, що цілі, направлені на розв’язання поточних проблем, зокрема через заробляння грошей та емоційне відреагування шляхом зменшення агресії та розслаблення, також мають негативний зв’язок з рівнем психологічного благополуччя і можуть розглядатися як чинники, що негативно впливають на нього.

Сформульовано принцип цільової саморегуляції як головного напряму зміцнення психологічного благополуччя під впливом соціальних інтернет-практик: що більше мета користування Інтернетом відповідає цілям власного розвитку і що більш точно її сформульовано, то більше це сприяє покращенню ПБ старшокласників.

На основі теоретичної моделі та результатів дослідження створено узагальнену емпіричну модель впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя.

Обґрунтовано класифікацію груп ризику зменшення психологічного благополуччя за цільовим саморегуляційним компонентом соціальних інтернет-практик на основі аналізу кореляційних зв’язків між окремими параметрами профілю ПБ учнів та тих цілей користування Інтернетом, якими вони керуються.

Виявлено три різні групи ризику, які потребують різних корекційних впливів: «заробітчани» (активно користуються мережею з метою заробітку), «втікачі» (постійно перебувають в Інтернеті з метою відволікання від проблем або без мети) та «конформні» (перебувають в мережі за прикладом інших). Запропоновано напрями психологічних впливів (психоедукаційний та корегувальний) для корекції можливих ризиків зменшення психологічного благополуччя стосовно кожної з цих груп.

До загальних рекомендацій щодо оптимізації використання Інтернету для старшокласників під кутом зору впливу соціальних інтернет-практик на їхнє психологічне благополуччя віднесено допомогу щодо усвідомленого вибору практик, що здійснюється з урахуванням їхнього розвивального потенціалу, чіткого визначення мети користування Інтернетом, моніторингу часу, проведеного в мережі.

**2.4. Соціально-психологічний тренінг підвищення психологічного благополуччя особистості**

Розглядається соціально-психологічний тренінг як одна з форм роботи, спрямована на підвищення суб’єктивного соціального благополуччя.

Останнє визначається як інтегральне соціально-психологічне утворення, що відображає індивідуальне переживання (сприймання та оцінку) соціального функціонування. Проаналізовані різні форми роботи, метою яких є підвищення суб’єктивного (емоційного) благополуччя.

Показані переваги тренінгу в аспекті збереження мотивації. Запропонований варіант СПТ, що складається з трьох етапів.

На першому етапі акцент робиться на соціальну рефлексію.

Метою другого є розвиток позитивного мислення та пам’яті, навичок позитивної комунікації й отримання насолоди від життя.

На третьому етапі ведеться пошук засобів та ресурсів для зміни наявної ситуації, якщо вона не влаштовує учасників.

На межі тисячоліть вчені виявили явний перекіс у вивченні людської психіки в бік негативних явищ.

Увага психологів виявилася зосередженою на проблемах, що вимагали свого розв’язання: конфліктах, агресії, стресах, дезадаптації, психічних розладах тощо.

За даними М. Селігмана, на сто статей про депресію приходиться одна про щастя [7].

В останній час, зокрема й під впливом економічного зростання в більшості країн, люди почали звертатися до позитивних аспектів свого життя, що позначаються різними поняттями: «щастя», «процвітання», «якість життя», «суб’єктивне благополуччя» тощо.

Прагнення до благополуччя актуальне для людей, що проживають як в багатих, так і в бідних країнах. Наявний високий рівень матеріальних благ автоматично не робить людей щасливими [8].

І хоча питання про щастя хвилює людство протягом всього його існування, однак універсального рецепту все ще не знайдено, ймовірно, його і не існує. Філософія, економіка, етика, психологія пропонують свої шляхи до процвітання.

У традиційному підході до психологічного впливу важливіше полегшувати страждання, аніж зробити людину щасливішою.

Однак з появою теорії афекту Е. Дінера [9], активно стало обговорюватися відкриття того, що позитивні і негативні емоції – незалежні один від одного та підкорюються різним закономірностям. В

ідповідно постала потреба у формах психологічної практики, пов’язаних з позитивним полюсом емоцій. Виник новий науковий напрямок – позитивна психологія.

Її прихильники роблять висновок, що навіть «живучи в бідності, переживаючи депресію … людина все рівно прагне більшого, ніж просто позбавитися від своїх страждань» [7, с.11].

У вітчизняній соціальній психології поняття суб’єктивного благополуччя в цілому, та його соціального аспекту – суб’єктивного соціального благополуччя (ССБ), – не надто поширене.

Зберігається загальносвітова тенденція – акцент на негативні прояви людської психіки: психічне нездоров’я, життєві кризи, стрес, дезадаптацію тощо. Відзначимо, що в соціально-психологічній думці часто використовується термін «соціальне самопочуття», який передбачає існування двох його полюсів «гарне – погане».

Починаючи з гуманістичної психології американські та європейські дослідники роблять акцент на позитивний аспект людського життя, та шукають його ідеальну форму (теорія самоактуалізації А. Маслоу, теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райяна, теорія особистісних чеснот М. Селігмана і т.п.).

Первинні пошуки, як підвищити відчуття щастя, були здійсненні в психіатрії, коли розглядалися засоби позбавлення людей від депресії.

Було виявлено, що «вигідніше» не лікувати людину від вже проявленого психічного розладу, а попередньо вчити індивіда сприймати позитивні аспекти дійсності, паралельно змінюючи її в бажаному для особистості напрямку.

Під суб’єктивним соціальним благополуччям ми розуміємо інтегральне соціально-психологічне утворення, що відображає індивідуальне переживання (сприймання та оцінку) соціального функціонування.

Суб’єктивне соціальне благополуччя залежить від рівня задоволення соціальних потреб та реалізації очікувань.

Оскільки воно – інтегральне, цілісне психологічне явище, ССБ має певні виміри, головним з яких є вимір соціальної дистантності (особистісний, міжособистісний, внутрішньо груповий, публічний, масовий) [3].

Масовий (соцієтальний) вимір благополуччя забезпечується політикою та економічним розвитком держави.

В традиційній психологічній практиці (консультації, психокорекційна робота) акцент робиться на зміну індивідуальної свідомості – адаптацію особистості, зміну її інтересів та розширення репертуару поведінкових навичок. Наприклад, в рамках психології соціальної роботи та соціології феномен соціального благополуччя розглядається як відповідність певним соціальним вимогам щодо людей певного віку та статусу. Відповідно акцент робиться на понятті норми.

Індивідуальні форми роботи в даному випадку мають сенс, оскільки мова йде про суб’єктивність, носієм якої є суб’єкт. Ключовим моментом є його самовизначення щодо власного життя. В позитивній психології головний акцент робиться не на вирішення проблем, що вже наявні, а на допомогу людині у використанні наявних ресурсів заради отримання задоволення від життя. Методичні засоби, спрямовані на підвищення життєвої позитивності, пропонуються в системі раціонально-емотивної психотерапії (А. Елліс), терапії благополуччя (Дж. Фава, Ч. Руїні), позитивній психотерапії (Т. Рашід), емпіричній моделі самодопомоги (А. Паркс).

Однак досвід свідчить, що індивідуальна робота, як правило, супроводжується швидким зниженням мотивації.

Пропонуються різні засоби її підвищення, зокрема С. Любомирські запропонувала спеціальну програму для iPhone, що базується на результатах її досліджень, «Тhe Live Happy» та має 8 позицій:

1) смакування,

2) спомини;

3) журнал добрих справ;

4) просування соціальних зв’язків;

5) оцінка цілі та її досягнення;

6) журнал вдячності;

7) вираження вдячності;

8) оптимістичне мислення (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca, Lyubomirsky, 2012).

Однак за даними американських дослідників, дуже незначна частина тих користувачів, що завантажували «Тhe Live Happy», її використовувала протягом тривалого проміжку часу (типовою поведінкою було ознайомлення з програмою та одиничне її використання) [10].

Важливо, щоб люди продовжували необхідні дії по досягненню досконалості навіть в тому випадку, коли мотивація низька.

Таким чином, психологічні інтервенції, що використовує сама особистість по відношенню до себе, мають низьку ефективність через відсутність мотивації.

При зовнішньому контролі (з боку консультанта, психотерапевта або групи) результати набагато кращі. Як правило, соціальний аспект суб’єктивного благополуччя представлений обмежено, найчастіше він розглядається як зовнішній фактор – вивчається вплив груп різних рівнів на переживання благополуччя.

Однак очевидним є той факт, що психологічне втручання не може здійснюватися незалежно від обставин та контексту, в якому воно відбувається. Особливо це актуально для суб’єктивного соціального благополуччя, що суттєво залежить від інших людей і груп.

Наприклад, дані свідчать, що рівень благополуччя конкретної особи суттєво залежить від рівня щастя її друзів [5].

Тому інтервенції не стільки впливають на кінцевий результат (конкретну соціальну ситуацію), а фактично прояснюють контексти вибору та реакцій, що впливають на процес і результат.

Благополуччя, а особливо соціальне, вимагає роботи з усією системою (групою, колективом, громадою).

Соціально-психологічний тренінг в якості метода підвищення суб’єктивного благополуччя не набув особливого поширення, хоча окремі його аспекти (емоційне благополуччя, суб’єктивне соціальне благополуччя) мають надзвичайно високу соціальну контекстність.

Тренінгова група є своєрідним суспільством в мініатюри, що дозволяє поповнити резерви (отримати соціальну підтримку, підвищити самооцінку, здійснити соціальну рефлексію тощо).

Соціальний аспект присутній здебільшого в способі корекції: використовуються інтернет-технології (зокрема соціальні мережі та вебінари), групи зустрічей, в окремих випадках – терапевтичні групи (як правило щодо соціальної підтримки родичами важкохворих).

Незважаючи на відносну непопулярність позитивної психології у вітчизняній практиці, запропоновані поодинокі програми, спрямовані на підвищення окремих аспектів суб’єктивного благополуччя.

На емоційну саморегуляцію спрямована програма О.Д. Бабанової «Апгрейд емоцій» [1].

Однак соціальний аспект тут відбивається у формі психологічного супроводу (вебінар та 21-денний електронний пост з завданнями), а не у змісті.

На підвищення характерологічної позитивності орієнтована експериментальна програма С.А. Башкатова та Н.В. Гафарової, що складається з одного тренінгового заняття та 10-денного завдання для самостійної роботи [2].

Цікавим є «Тренінг насолоди», запропонований В.Г. Ромеком та О.А. Ромек [6].

Нами розроблена програма соціально-психологічного тренінгу для розвитку навичок набуття та підвищення суб’єктивного соціального благополуччя. Ми виходили з таких міркувань.

Суб’єктивне соціальне благополуччя – соціально-психологічний мультиконцепт, який має такі атрибути:

по-перше, суб’єктивність – індивідуальне переживання власного функціонування в соціальному середовищі;

по-друге, оцінний компонент: оцінка може бути як глобальною (всі аспекти життя особистості в період від кількох тижнів до десятків років), так і окремих її сфер (груп різного рівня, спільноти, суспільства в цілому);

по-третє, обов’язковою умовою є позитивність такої оцінки – це не просто відсутність негативних факторів, а наявність певних позитивних переживань як результат сприймання об’єктивної ситуації соціального функціонування, перевага позитивних емоцій над негативними;

по-четверте, наявність зовнішніх критеріїв: з одного боку, відповідність системі цінностей, що прийнята культурою (нормативність, солідарність), яка визначається особою через соціальне порівняння, з іншого – зовнішня оцінка щоденних зусиль та умов життя людини (уявлення про її здатність та можливість жити «гарним життям» в даній групі, спільноті чи країні);

по-п’яте, адаптивність – благополуччя відображає значущі та оптимальні взаємодії між людиною та соціальним середовищем.

Відповідно, метою тренінгу є набуття навичок емоційної регуляції та рефлексії, а також ефективної комунікації.

Важливою є можливість відкоректувати уявлення про благополуччя в конкретній групі через рефлексивну комунікацію та зворотний зв’язок при соціальному порівнянні.

Людина має навчитися помічати позитивні моменти в собі та інших і навчитися фокусуватися і виражати позитивні емоції таким чином, щоб привертати увагу інших людей.

Формами роботи є як традиційні для тренінгу групова дискусія, психогімнастичні вправи, міні-лекції, проективне малювання тощо, так і робота з метафоричними картами і специфічні домашні завдання.

Програма тренінгу розрахована на 20 годин та піддається модифікації для людей різного віку. Важливим принципом є робота з людьми, що мають відмінний життєвий досвід та різну подієву наповненість життя.

Головна мета тренінгу – навчити знаходити внутрішні ресурси для переживання благополуччя незважаючи на конкретні життєві ситуації.

Не звертаючись до достоїнств тренінгової форми впливу (вони неодноразово описані в літературі [4]), зауважимо, що суб’єктивне соціальне благополуччя – це переживання, усвідомлення та оцінка особистістю свого соціального буття. Тренінг дає можливість в безпечних умовах як надбати навички керування емоціями та більш ефективними засобами взаємодії з метою задоволення власних соціальних потреб, так і пережити відчуття благополуччя безпосередньо в тренінговій групі.

Важливим аспектом тренінгу є виконання домашніх завдань. Останні мають дві мети: по-перше, надати можливість реалізувати отримані навички в повсякденному житті та перевірити їх (не)ефективність, а по-друге, отримати нову психологічну інформацію. В якості матеріалу для самостійного ознайомлення пропонується доробок найбільш вагомих праць з позитивної психології практичного спрямування.

Програма має декілька етапів з дещо відмінними задачами.

Головною метою першого етапу («Усвідомлення») є рефлексія соціального буття.

Тому доцільним, на нашу думку, є діагностування наявного рівня суб’єктивного благополуччя.

Найбільш поширеними (через простоту та лаконічність) є методики Шкала задоволеності життям Е.Дінера (SWLS – Satisfaction with Life Scale) і Шкала суб’єктивного щастя С. Любомирськи (SHS – Subjective Happiness Scale). Отримані результати можна використати для обговорення чинників суб’єктивного благополуччя.

Актуальним на цьому етапі є опредметнення уявлень про щастя та успіх, а також актуалізація бачення власного життя, його позитивних і негативних сторін, часових перспектив. В ході виконання домашніх завдань учасники знайомляться з відповідною літературою, а потім обговорюють її на заняттях.

Підсумком першої частини тренінгу має бути усвідомлення наявної життєвої ситуації, зокрема її соціального виміру, а також виділення тих аспектів, що людину задовольняють, і тих, що потрібно змінювати для досягнення суб’єктивного благополуччя (вибір «прийняти» – «змінювати»).

Другий етап («Оновлення емоцій») спрямований на роботу з тими аспектами життя, якими учасники тренінгу задоволені.

Головними напрямками цього етапу є розвиток позитивного мислення та пам’яті, навичок отримання насолоди від життя (оптимізм, смакування, залученість), навичок позитивної комунікації (вдячність, довіра, підтримка інших, щирий інтерес).

На цьому етапі особливо важливе виконання домашніх завдань: ведення журналу вдячності, «акти доброти», волонтерство.

Метою третього етапу («Зміна соціальної ситуації») є пошук засобів та ресурсів для зміни наявної ситуації, якщо вона не влаштовує учасників. Важливим є виділення ключових моментів, що викликають незадоволення в конкретній ситуації та у взаємодії з конкретними людьми.

Основна задача – надати навички роботи з проблемою (розвиток соціального мислення) та з’ясувати діапазон наявних ресурсів. В якості останніх виступають сенситивність, саморегуляція (зокрема релаксація), капіталізація (специфічна позитивна комунікація).

Домашнім завданням стає виконання підготовленої програми дій і ведення щоденника досягнень.

На останньому занятті передбачається повторне проведення методики Е. Дінера, а також написання листа «Моє ідеальне майбутнє».

Результатом тренінгу має бути, з одного боку, рефлексія особистістю свого соціального життя, зокрема своїх соціальних потреб та соціально-психологічного простору, з іншого, розвиток соціального мислення, навичок позитивної комунікації.

Основні етапи тренінгу, спрямованого на підвищення суб’єктивного соціального благополуччя.

Етап І. Усвідомлення (рефлексія соціального буття) Матеріал міні-лекцій

Вправи: З’ясування рівня щастя та суб’єктивного соціального благополуччя Шкала задоволеності життям Е.Дінера

Методика вивчення соціального благополуччя К.Л.М.Кейєс.

З’ясування уявлень про щастя та успіх

Теорії щастя та суб’єктивного благополуччя.

Вправа «Продовжи речення»

Вправа «Так», «Ні», «Може бути»

З’ясування цілей та бажань (соціальних потреб)

Теорія вибору Б. Шварца Обговорення: Мої цілі, Чого я хочу від інших людей Вправа «Ієрархія цілей» «Максимізатори та мінімізатори»

Бачення власного життя, його позитивних та негативних сторін

Притча «Люди в місті».

Вправа «Книга життя»

Часові перспективи Теорія Дж. Бойла, Ф. Зімбардо

Методика ЗПТІ Лист «Моє бажане майбутнє»

Домашнє завдання

1. Аналіз запропонованої літератури (І.Бонівелл, Ф.Зімбардо, Е.Дінер)

2. Кожного вечора проаналізувати день та пригадати по три речі «Що я дізнався нового», «Що відбулося приємного», «За що я вдячний цьому дню». Розмірковувати 2-3 хвилини про приємні події.

Кожного дня «просмакувати» якусь дію (пиття кави, їжа цукерки, мить естетичного любування, момент спілкування з друзями, гарна музика тощо). Щодня уважно розглядати протягом 15 хвилин фото, що відображають значущі моменти життя та відображають особу красивою і натхненою.

Створити колаж на тему «Моє ідеальне життя»

Етап ІІ. «Оновлення емоцій» Позитивне мислення та пам’ять (навчання оптимізму)

Теорія М. Селігмана Обговорення «Що приносить найбільше задоволення в моєму житті?» Візуалізація «Мій ідеальний день»

Позитивна комунікація - вдячність - щирий інтерес - довіра - підтримка інших

Тест на вдячність Обговорення «Чи потрібно довіряти та довірятися?»

Вправа «Моя соціальна мережа» (малюнок) Радіус соціальної довіри

Етапи прощення

Емоційна регуляція (позитивне налаштування) теорія гедоністичної адаптації, теорії емоцій Б. Фредріксон, теорія потоку М. Чіксентміхайя, раціональноемоційна терапія А.Елліса

Вправи на сенситивність

Вправи на смакування (кави), розповідь про позитивну подію минулого тижня

Вправа «Похвалюся собою» Візуалізація «Сонечко»

Домашнє завдання

1. Аналіз запропонованої літератури (С. Любомирські, М. Селігман, Д. Гілберт, М. Чиксентміхайї)

2. Зробити щось для власного задоволення та щось корисне для інших, а потім описати свої враження.

3. Список добрих справ

3. Щодня щиро подякувати хоча б трьом особам.

4. Написати листа до людини, по відношенню до якої не було можливості висловити подяку, але яка її вже давно заслужила (на занятті обговорити: чи потрібно віддавати цей лист і чому)

Етап ІІІ. «Зміна соціальної ситуації» Усвідомлення Обговорення: Які люди важливі в моєму житті?

Вправа «Моя мета»: що не влаштовує, чого хочу досягти Обговорення: Свобода чи автономія? Інструменти (ресурси) - комунікативні (позитивне спілкування) - сенситивність, уважність - релаксація та саморегуляція - особистісні якості

Теорія особистісних сил М. Селігмана Вправи на сенситивність (уважність, смакування) Розвиток соціального мислення (К.А. Абульханова, Г.Н. Ярошенко)

Вправи на саморегуляцію Вправа «Мої засоби підвищення настрою» Візуалізація «Щит» «Мої позитивні та негативні особистісні риси»

Засоби керування часом «Мої зобов’язання щодо групи та її зобов’язання щодо мене» (чи варто бути вдячним?) Візуалізація наслідків досягнення нового стану Візуалізація «Моє майбутнє життя»

Домашнє завдання

1. Створення програми дій та її реалізація

2. Ведення щоденника досягнень

Підведення підсумків Шкала задоволеності життям Е.Дінера

Лист на тему «Моє ідеальне майбутнє життя» Зворотний зв’язок «Що дав тренінг?»

Отже, аналіз наукової літератури з досліджуваної проблематики дозволив прийти до таких висновків.

Суб’єктивне соціальне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що відображає суб’єктивну оцінку (позитивне переживання) успішності функціонування індивіда в соціальному середовищі. Соціальнопсихологічний тренінг – ефективний інструмент для підвищення суб’єктивного соціального благополуччя.

Головними напрямками роботи в запропонованому тренінгу є: по-перше, закріплення навичок емоційної саморегуляції, по-друге, розвиток соціальної рефлексії, комунікативної та соціальної компетентності, по-третє, формування навичок соціального мислення (ефективного вирішення проблем) і управління часом.

Важливим елементом є формування специфічного позитивного підходу як до оцінювання власного життя і себе, так і сприймання інших людей, що утворюють соціально-психологічний простір конкретної особи.

Практична частина експерименту.

Зміст проведених занять.

Заняття 1. “Знайомство з внутрішнім “Критиком” — Знайомство, очікування.

Психоедукація про Селф-компешн. Та селф-критицизм.

Як часто на вашу думку ми потребуємо співчуття?

Дайте приблизну кількість очікуваних ситуацій.

Розмова про те, як ми ставимося до себе в критичні моменти?

Що це нам дає? Вправа «Перерва для самоспівчуття» (15 хв) зі спогадом стресу чи болі (інтенсивність на 3-4 бали).

Рефлексія.

Що помітили?

Як ставились до себе?

До чого це призвело?

ДЗ: Виконувати вправу щоразу, коли відчуватиму потребу.

Вести щоденник спостережень.

Помічати, як часто я потребую співчуття:

А) спостереження і запис моментів за тиждень, коли я почувався/-лася погано – тренує звертати увагу на свої потреби в співчутті

Б) яка була моя перша реакція?

Що я собі сказала/-в? Які були мої перші думки?

В) помітивши свою першу думку, що я сказала/-в собі друге (чи натомість?)

Заняття 2. “Знайомство з внутрішньою “Дитиною” - Рефлексія спостережень за тиждень.

Що помітили?

Як часто потребували співчуття?

Що робили?

Як змінювалась поведінка?

До чого це призвело?

Психоедукація про базові емоційні потреби.

Техніка «Потреба внутрішньої Дитини. Як би я ставився/-лася до свого друга в такій же ситуації?» (15 хв.)

Рефлексія.

Що помітили?

Як ставились до себе?

Чого потребували?

ДЗ: Щовечора писати собі лист – підтримку у минуле (термін не має значення). Записувати спостереження у щоденник.

Чи змінюються ваші відчуття щодо тієї події та в час написання листа? Заняття 3. “Я частина Всього” - Рефлексія за тиждень.

Відкриття.

Що зрозуміли?

Яке бажання виникло в процесі?

Техніка “Я частина Світу.

Мій біль частина загальних змін” - 20 хв.

Рефлексія.

ДЗ: запис рефлексій і спостережень за тиждень. Використання усіх трьох технік, за потреби.

Заняття 4. “Приєднання до майбутнього” - Рефлексія за тиждень.

Чи вдалося вам помітити внутрішній діалог і ті частини, які його ведуть?

Вправа «Подбати про того, хто дбає» (20 хв).

Як я почуваюся зараз?

Чого я навчилася?

З чим іду в майбутнє?

Як буду ставитись до себе у складних ситуаціях?

Рефлексія за всі 4 заняття.

Прощання.

Щоб прослідкувати зміни для всіх учасниках та в кожній групі окремо, скористаємось способом опрацювання даних - описова статистика.

Для цього проведемо аналіз даних до та після експерименту.

З наведених даних бачимо, що середні показники трьох досліджуваних груп разом (всього 65 осіб) мають середній рівень self-compassion (2,6) та рівень суб’єктивного відчуття щастя (Любомирські = 20), а показник відчуття психологічного благополуччя (шкала RIFF = 312) - низький, що вказує на загальний низький рівень відчуття психологічного благополуччя при навіть середньому відчутті self-compassion.

Найчастіше зустрічається показник self-compassion (Мода = 2,4) - всього у 6 досліджуваних з 65, що 33 вказує на середньо-низький рівня self-compassion в середньому по вибірці.

Найвищий показник self-compassion серед усіх респондентів - 4 при мінімальному значенні 1, а максимумі 5, з чого також можемо зробити висновок, що цілковитого відчуття self-compassion немає ні в кого з опитаних, а мінімальне значення для цього показника у даній вибірці є 1.1, що вказує на високий рівень самокритики та вимогливості до себе.

Шкала відчуття психологічного благополуччя є мультимодальною (Мода = 301,304,309) і її показники зустрічаються тричі кожен. Найнижчий рівень відчуття психологічного благополуччя сягає 274 балів, а найвищий ледь сягає середнього рівня (368 бали) при мінімальному значенні шкали до 354 бали - низький рівень.

Можемо зробити висновок, що в цілому досліджувані не відчувають психологічного благополуччя, не осмислюють своє життя достатньо та не відчувають достатньої мотивації.

Дані оцінки шкали суб’єктивного відчуття щастя Любомирські вказує на те, що на час заповнення опитування рівень суб’єктивного відчуття благополуччя був на середньому рівні (Медіана = 20) а 13 осіб з 65 відчували себе достатньо щасливими (Мода = 22).

Проте найнижчий рівень цього показника серед опитаних був дуже низьким - 7 балів, а найвищий - 28, що є відповідно найменший і найбільший можливий.

Можна зробити висновки, що в загальному відчуття психологічного суб’єктивного благополуччя у вибірці на середньо-низькому рівні, а рівень співчуття до себе на середньому рівні.

Звісно ж у вибірці присутні й особи з досить високими показниками, як і з досить низькими, що дає більш реалістичну картину. Тому можемо зробити висновок, що респонденти відповідали на питання в загальному коректно.

Дані, що були зібрані після проведення експерименту вказують на ріст усіх показників, а саме середній показник показник самоспівчуття виріз на 0,4 (Медіана після=3), що є досить великою зміною, оскільки максимальний бал - 5. Зріс також показник, що найбільше повторюється в вибірці, взамін 2,4 в кінці експерименту - 3,3-3,4, що є майже високим показником самоспівчуття. Тобто можна зробити висновок, що зміни відбулися у ставленні до себе в загальному серед усіх опитаних.

Рівень суб’єктивного відчуття щастя також незначно виріс (Любомирські = 21), а найчастіший показник виріс на 3 одиниці (Мода = 25), найвищий показник зріс до максимуму (28), мінімальний також виріс, хоч і незначно (8 балів), що може вказувати на загальне зростання суб’єктивного відчуття психологічного благополуччя серед опитаних.

Показник відчуття психологічного благополуччя також зріс, хоча досить незначно, на 4 бали (Медіана RIFF = 316). Такі ж незначні зміни показників Моди та мінімального рівня.

Максимальний показник навіть дещо зменшився (на 6 одиниць), що є незначною зміною для даного показника. Тому можна зробити попередній висновок, що при рості показників self-compassion та суб’єктивного відчуття психологічного благополуччя, показник психологічного благополуччя, який вимірюється шкалою RIFF зазнали незначних змін. Це також може бути зумовлено малою вибіркою та недостатньою тривалістю експерименту.

Можемо звернути на це увагу і врахувати при повторному проведені схожого дослідження. Для того, щоб зрозуміти, які зміни відбулися в групах, опрацюємо дані відповідно по групах.

Оцінюючи дані до та після експерименту бачимо, що в контрольній групі, що складається з 21 особи, відбулися незначні зміни у рівні показника self-compassion, проте він є доволі незначний - середнє значення виросло на 0,3 бали, а найчастіше значення, що показує показник Мода виріс на 0,3 бали, проте мінімальне та максимальне значення показника знизились.

Таке загальне зростання може також бути спричинене цікавістю досліджуваних до нової теми, оскільки ніхто з них раніше не був знайомий з даною технікою, тому самі питання в опитувальнику могли дати поштовх для відповідних роздумів.

Можна зробити висновок, що рівень self-compassion змінився незначно для даної групи, що є добре для нашого експерименту, оскільки це не впливатиме на подальші висновки зі зміни суб’єктивного відчуття психологічного благополуччя.

Показники суб’єктивного відчуття щастя та психологічного благополуччя також зазнали значних змін, що вказує на відсутність також вагомих зовнішніх факторів для цієї групи для даних показників.

Цікавими будуть опрацювання даних для групи 2, оскільки третя гіпотеза “Власне навчання техніці Self-compassion впливає на суб’єктивне відчуття психологічного благополуччя рівним чином як та, яка була пройдена в умовах тренінгу”, матиме спростування чи підтвердження саме при порівняння результатів другої та третьої груп.

З наведених даних бачимо, що серед 23 респондентів групи 2 зріс середній рівень self-compassion (Медіана до= 2,6 після=3) та показник найчастішого показника виріс (Мода до=2,1 , після=3,3). Зросли мінімальний (до 1,8, після 2,1) та максимальний показники (до=3,8, після=4,2).

Можемо зробити висновок, що самостійне опрацювання інформації по техніці Self-compassion є доволі ефективним та допомагає виховувати відчуття самоспівчуття.

Щодо відчуття суб’єктивного благополуччя, на які вказують дані опитувальника RIFF, то спостерігаємо зміни в сторону зростання. Проте вони є доволі незначними. Те саме спостерігаємо і для показника суб’єктивного відчуття щастя (Медіана Любомирські до=18, після=22)

Можемо зробити висновок, що в даній групі позитивна зміна самоспівчуття не призвела до суттєвих змін в відчутті суб’єктивного психологічного щастя та психологічного благополуччя.

Для порівняння, опрацюємо дані респондентів групи 3, яка проходила серію тренінгів щотижня, протягом місяця. Було проведено 4 онлайн-заняття з техніками self-compassion, які задавались також для самостійної практики та для підтримки комунікації між учасниками створений чат.

Усі учасники відмічали зміни у сприйнятті себе та ставленні до себе у критичні моменти. Аналізуючи дані, що були отримані в результаті опитування цієї групи до та після експерименту бачимо підтвердження цього у рості показника self-compassion - середнє значення зросло на 0,5 балів (Медіана до=2,5, після=3), найчастіше значення на 0,6 38 балів (Мода до=2,4, після=2,4: 3), мінімальне (на 0,7 балів) та максимальне значення (на 0,6 балів). Рівень психологічного благополуччя у даній групі також зріс, проте незначно (Медіана RIFF до=312, після=314), мінімальний показник виріс на 17 балів. Що є досить незначним для цього показника.

Проте рівень суб’єктивного щастя виріс досить значимо. Про це свідчать показники середнього рівня відчуття суб’єктивного щастя (Медіана до=20, після= 23), у п’яти осіб до експерименту суб’єктивне відчуття щастя було на середньому рівні (Мода=22), проте після експерименту у чотирьох осіб з групи виросло до високого (Мода=26).

Таким чином можемо зробити висновок, що у третій групі позитивні зміни відбулися у відчутті суб’єктивного щастя та у самоспівчутті. Загалом, по проведеному аналізі даних, можна зробити такі висновки: У наведених даних бачимо, що зібрані групи розподілені рівномірно (група 1=21 особа, група 2=23 особа, група 3==21 особа) і мають приблизно однаковий рівень показників вихідних даних.

Як бачимо, зміни показників спостерігаються в усіх трьох групах, проте у третій групі, що піддавалась експерименту вони найпомітніші. І хоч в групах найвищі показники відчуття психологічного благополуччя (362) та суб’єктивного відчуття щастя (26) незначно знизилися, є зміни в Self-compassion (4,2).

Середній показник Self-compassion по групі зріс до 3 балів, найчастіше значення теж виросло (Мода 3,3; 3, 4) і частота зросла (7). Серед груп це найбільше виражено в групі, що проходила тренінг — значно збільшився середній показник групи (3) та виросли показники, які найчастіше зустрічаються (Мода = 2,5; 3; 3,2; 3,4; 3,5)

Зростання показника також спостерігається в другій групі, яка отримувала матеріали для опрацювання - середній показник виріс (3 бали) 39 та Мода виросла (3,3 бали), що значить зростання рівня Self-compassion в загальному по групі.

Після проведення експерименту значно зріс показник суб’єктивного відчуття щастя загалом в групах - середній рівень (21 бал), 10 з 65 осіб - 25 балів та найвищий показник сягнув максимуму - 28 балів. Для першої та другої груп даний показник практично не змінився.

Проте найбільшу зміну спостерігаємо в третій групі. Тут середній бал дорівнює 23, а четверо з 21 осіб мають рівень суб’єктивного відчуття щастя 26 балів при максимумі 28 балів. З отриманих даних бачимо, що рівень self-compassion зріс у всіх трьох групах, та найсуттєвіші зміни спостерігаються у групі, що проходила тренінг.

Рівень психологічного благополуччя змінився незначною мірою у групи 2 та майже не змінився в групах 1 та 3. Натомість показники суб’єктивного відчуття щастя значно зросли в групі, що проходила тренінг.

Тому можемо зробити попередній висновок, що зміни відбулися значною мірою у групі 3, яка проходила тренінг, зріс показник self-compassion та суб'єктивне відчуття щастя. Група 2 також має позитивні зміни self-compassion. Проте інші показники з незначними змінами.

Контрольна ж група залишилась без суттєвих змін. 40 3.2. Особливості зв’язку між рівнем self-compassion та суб’єктивним психологічним благополуччям Для того, щоб зрозуміти, який саме зв’язок між показниками self-compassion, психологічним благополуччям та суб’єктивним відчуттям щастя, був проведений кореляційний аналіз отриманих даних.

Кореляційний аналіз показує чи є зв’язок між субшкалами опитувальників Self-compassion scale (SCS): Self-kindness (Доброта до себе), Self-Judgement (Самоосуд), Common Humanity (Загальна людяність), Isolation (Ізольованість), Mindfulness, Over-Identification (надідентифікація) та субшкалами опитувальника психологічного благополуччя RIFF: позитивні відносини з тими, що оточують, автономія, управління середовищем, Особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття і суб’єктивного відчуття щастя Любомирські.

Також наскільки ці зв'язки є значимими, а отже як показники рівня self-compassion можуть впливати на суб’єктивне відчуття психологічного благополуччя. Отримані показники згідно до частотного аналізу не відповідають нормальному розподілу тому використовуємо метод непараметричної статистики - критерій Спірмена. Це можемо трактувати, як те, що підвищуючи рівень self-compassion показники відчуття психологічного благополуччя та суб’єктивного відчуття щастя також будуть зростати.

Проте спостерігаємо зворотну кореляцію між субшкалаою “Цілі у житті” та усіма субшкалами Self-compassion. Також можемо зробити припущення, що при інтервенціях технік self-compassion рівень психологічного благополуччя має зрости при цьому за умови низьких значень показників, прийняття себе, ставлення до себе та поставлені цілі в житті можуть бути переглянуті та змінені. Так і в даній групі, середній показник Цілі в житті=43 бали, що є низьким значенням. Тому можемо стверджувати, що всередньому серед респондентів вісутній бажаний ритм життя, розмиті цілі, немає усвідомлення осмислення минулого та теперішнього та відсутні переконання, що додають розуміння своїх цілей.

Тому можуть виникати екзистенційні питання цілей в житті, напрямку подальшого руху та ін. Отже self-compassion мала обернену, статистично значущу кореляцію з такими питаннями шкали Ріфф, що відповідали субшкалі “Цілі в житті”: 15 - Я намагаюсь дивитись на свої невдачі як на невід'ємну частину людської природи 17 - Коли щось важливе для мене не вдається, я намагаюсь дивитись на це об’єктивно 19 - Я добрий до себе, коли переживаю страждання 22 - Коли я почуваюсь пригнічено, я намагаюсь підходити до своїх почуттів з цікавістю і відкритістю 23 - Я терпимий до своїх власних вад і недоліків 26 - Я намагаюсь ставитись з розумінням і терпінням до тих рис мого характеру, які мені не подобаються Шкала “Самоприйняття” також має низьке середнє значення по даній вибірці (Середнє = 46).

А це вказує на незадоволеність собою, розчарування у власному минулому, бажання бути іншою/-м, неприйняття себе. Субшкала “Самоприйняття” має обернену кореляцію з субшкалами, що вказують на позитивний ріст рівня Self-compassion - це доброзичливе ставлення до себе, загальна людяність та Майндфулнес. Можемо також зробити припущення, що даний феномен можливий, якщо в більшості досліджуваних взамін доброзичливого ставлення до себе був наявний самоосуд.

Адже Self-compassion спрямований на плекання доброзичливого ставлення до себе і відмови від критицизму. Припускаємо, що в такому випадку можлива зворотна кореляція. Цю думку підтверджує також пряма кореляція між субшкалами “Самоприйняття” та “Самоосуд” і обернена кореляція між “Самоприйняттям” та “Добротою до себе”.

Щоб детальніше зрозуміти питання було додатково проведено кореляцію між цими субшкалами та питаннями з опитувальника Ріфф, що відповідали субшкалі “Самоприйняття”. Статистично значущими була кореляція з такими питаннями: 7 - Коли я почуваюсь пригнічено, я нагадую собі, що у світі є багато людей, які почуваються так само як я 9 - Коли щось виводить мене з рівноваги, я намагаюсь не піддаватись емоціям 20 - Коли щось мене засмучує, мене затоплюють почуття. Можна припустити, що такі запитання заставляють задуматися про актуальність чи реальність поставлених цілей, про цінності та сенси, які індивід вкладає в те, чого прагне, про те, яким є ставлення до себе та чи є прийняття себе. Якщо у людини немає чіткої картини майбутнього чи розуміння чого вона хоче, якщо немає прийняття себе таким/-ою, як є, такі роздуми можуть бути достатньо неприємними та культивувати небажання рухатись далі звичним шляхом. Отже з оцінки кореляцій між self-compassion, психологічним благополуччям та суб’єктивним відчуттям щастя можемо зробити висновок, що є взаємовплив між рівнем self-compassion та рівнем суб’єктивного відчуття щастя та психологічного благополуччя, а саме: чим вищий рівень self-compassion тим вищий рівень психологічного благополуччя.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Воронина, А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук : спец. 05.02.08 / А. В. Воронина. – Томск, 2002. –16 с.
2. Панина, Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности / Е. Н. Панина // Вестник Красноярского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2006. – № 3/2. – С.89-91.
3. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01. / П. П. Фесенко. – М., 2005. – 16 с.
4. Чиксентмихайи, М. Поток : психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ. −М.: Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. − 461с.
5. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) [Электрон, ресурс] / Р. М. Шамионов. – Режим доступу: http://www.myword.ru
6. Chang, L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / L. Chang, C. McBride-Chang, S.M. Stewart & E. Au // International Journal of Behavioral Development, 2003. – Vol.27, – Р. 182-189.
7. Deci E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan // Psychological Inquiry, 2000. – Vol. 11. – N. 4. – P. 227-268.
8. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective / J. Gabanska // The polish quarterly of developmental psychology, 1995. – Vol. L. –N 1-4. – Р. 1-11.
9. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction / R. Gilman & E.S. Huebner // Journal of Youth and Adolescence, 2006. – Vol.35. –Р. 311-319.
10. Huebner, E. S. Students who like and dislike school / E.S. Huebner & R. Gilman // Applied Quality of Life Research, 2006. –Vol.1. – Р. 139-150.
11. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. Astedt-Kurki // International Journal of Nursing Practice, 2005. – Vol.11. – Р. 125-133.
12. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon & D. Schkade // Review of General Psychology, 2005. – Vol.9. – Р. 111-131.
13. Rigby, B. T. Do causual attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby & E.T. Huebner // Psychology in the Schools, 2005. – Vol.42. – Р. 91-99.
14. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // Psychological Inquiry. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.
15. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol. 55. – N 1. –Р. 5-14. – Режим доступу: http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5
16. Serdiuk, L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation / L. Serdiuk // Social welfare : interdisciplinary approach. – 2011. – 1(1). – P. 44-51.
17. Suldo, S. M. A social-cognitivebehavioral model of academic predictors of adolescents’ life satisfaction / S. M.Suldo, E. S.Shaffer & K.Riley //School Psychology Quarterly, 2008. – Vol.23. – Р. 56-69.
18. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Одеса: Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48-55. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\_2015\_3\_10.
19. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об’єкт наукового дослідження. Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету, 2016, Вип.2, том 1. С. 70-74.
20. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. К. : 2016, Серія Психологія, (59). С. 42-45.
21. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
22. Бабанова Е. Д. Психологическое сопровождение формирования представлений о счастье / Е. Д. Бабанова // Научный поиск. – 2014. – № 4 (14). – С. 5-8.
23. Башкатов С. А. Теоретические основания и эмпирическое исследование способов повышения характерологической позитивности личностного благополучия с позиции позитивной психологи / С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8 № 2. – С. 78-87.
24. Данильченко Т. В. Виміри суб’єктивного соціального благополуччя / Т.В.Данильченко // Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошнікова, О. Є. Блінова та ін. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. – С. 102-107.
25. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с.
26. Рат Т. Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни ; пер. с англ. / Т. Рат, Дж. Хартер. – М. : Альпина Паблишерз, 2011. – 148 с.
27. Ромек В. Г. Тренинг наслаждения / В.Г. Ромек, Е.А. Ромек. – СПб. : Речь, 2003. – 160 с.
28. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день : пер. с англ. / Мартин Селигман. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.
29. Хащенко В. А. Психология экономического благополучия / В. А. Хащенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 426 с.
30. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542– 575.
31. Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. Emotion, 12, 1222–1234.
32. Коваленко А. Б. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ, ЧИННИКИ ТА СТРУКТУРА / Алла Борисівна Коваленко. // Гуманітарний корпус. – 2018. – №16. – С. 80–83.
33. Коргіна Н. В. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ / Наталія Вікторівна Коргіна. // Наука і освіта. – 2015. – №3. – С. 48–55.
34. Bradburn N. M. The psychological well-being. / Bradburn. // Chicago: Aldine.. – 1969.
35. Neff N. Self-compassion: the proven power of being kind to yourself / Neff. – New York: NY: HarperCollins, 2015. – 320 с.
36. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю. І. Кашлюк. // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – 2016. – С. 170–186.
37. Сериков А. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ / А. В. Сериков. // Материалы Международной заочной научно-практической конференции. – 2019. – С. 9–14.
38. Драпак Е. В. СВЯЗЬ ИНТЕЛЛЕКТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ / Е. В. Драпак. // ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ. – 2020. – С. 326–331.
39. Фомина О. О. Факторы и возможные типы благополучия личности / О. О. Фомина. // Психология социального развития. – 2016. – №2. – С. 168–173.
40. Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being / A.López, R. Sanderman, A. V. Ranchor, M. Schroevers. // Springer. – 2017. – С. 325–331.
41. Marsh I. Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis / I. Marsh, S. Chan, A. MacBeth. // Department of Clinical and Health Psychology, School of Health in Social Science, University of Edinburgh. – 2017. – С. 1012–1027.
42. Сахарова Л. В. НЕЧЕТКО-МНОЖЕСТВЕННАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛЫ РИФФ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ / Л. В. Сахарова. // Вестник государственного экономического университета (РИНХ). – 2018. – №4. – С. 183–191.
43. NEFF K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself / KRISTIN NEFF. // Psychology Press. – 2003. – №2. – С. 85–101.
44. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteeem / E. Diener // Personality and Social Psychology. – 1995. – No 68. – P. 653–663.
45. Пахоль Б. Є. СУБ’ЄКТИВНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: СУЧАСНІ І КЛАСИЧНІ ПІДХОДИ, МОДЕЛІ ТА ЧИННИКИ / Пахоль Б. Є. // Український психологічний журнал. – 2017. – 1 (3). – С. 80-104.
46. Карсканова С. В. ОПИТУВАЛЬНИК «ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ» К. РІФФ: ПРОЦЕС ТА РЕЗУЛЬТАТИ АДАПТАЦІЇ / Карсканова С. В. // ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА. – 2011. – 1. - С. 1-80.
47. Gilbert P. The Compassion Mind / Paul Gilbert., 2019. – 624 с. – (Re-issue edition). – (1849010986; 978).
48. Gilbert P. Shame, self-criticism and self-compassion in adolescence / P. Gilbert, C. Irons. // Cambridge University Press.. – 2009. – С. 195–214.
49. Karen B. The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females [Електронний ресурс] / B. Karen, B. Priscilla W. // US National Library of Medicine National Institutes of Health. – 2015. – Режим доступу: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4351754/.
50. Gilbert P. A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people / P. Gilbert, C. Irons. // MEMORY. – 2004. – №12. – С. 507–516.
51. Янченко А. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности Self-compassion as an adaptive feature of the person [Електронний ресурс] / А. Янченко, С. Нартова-Бочавер С.К. // Психологические исследования. – 2020. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/342698220\_Sostradanie\_k\_sebe\_kak\_ adaptivnoe\_svojstvo\_licnosti\_Self-compassion\_as\_an\_adaptive\_feature\_of\_the\_ person.
52. Osin E. Краткие шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ [Електронний ресурс] / E. Osin, D. Leontiev // Экономические и социальные перемены. – 2020. – Режим доступу: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>.
53. Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program [Електронний ресурс] / Hooria Jazaieri, Geshe Thupten Jinpa, Kelly McGonigal та ін.] // Journal of Happiness Studies. – 1113. – Режим доступу до ресурсу: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-012-9373-z>.
54. The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long- and Short Form) [Електронний ресурс] / Kristin D. Neff, István Tóth-Király, Marissa C. Knox та ін.] // Mindfulness – Режим доступу до ресурсу: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-020-01505-4>.
55. Каргіна Н.В. РЕСУРСИ ТА ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Каргіна Н. В. – Одеса, 2018. – 270 с.
56. KRISTIN N. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself / NEFF KRISTIN. // Psychology Press. – 2003. – №1529. – С. 85–101.
57. Paul Gilbert. A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people / Paul Gilbert, Chris Irons. // MEMORY. – 2004. – №2. – С. 507–516.
58. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості, як об'єкт психологічного дослідження / Ю. І. Кашлюк. // Психологічні науки. – 2016. – №2. – С. 70–74.
59. Шишко Н. С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. Наукові студії із соціальної та політичної психології. К., 2015. Вип. 35. С. 258–268.
60. Шишко Н. С. Взаємозв’язок структурних компонентів психологічного благополуччя старшокласників і їхніх цілей користування Інтернетом. Наукові студії із соціальної та політичної психології. К., 2016. Вип. 37(40). С. 267–277.
61. Шишко Н. С. Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників. Правничий вісник Університету «КРОК». Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». К., 2017. Вип. 27. С. 190–196.
62. Шишко Н. С. Цілі користування Інтернетом старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2015. № 5. С. 144–150.
63. Шишко Н. С. Темпоральні та організаційні особливості соціальних інтернет-практик старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2016. № 3. С.136–141.
64. Шишко Н. С. Субъективное восприятие старшеклассниками влияния интернет-практик на их психологическое благополучие. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. М., 2016. № 9. С. 252–258.
65. Шишко Н. С. Cоціальні інтернет-практики старшокласників: визначення і класифікація. Практична медіаосвіта: інноваційні стратегії розвитку: зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 25 жовтня 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С.169–172.
66. Шишко Н. С. Особливості впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників. Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 20-21 червня 2017 р.). К., 2017. URL: http://mediaosvita.org.ua/mbdb\_Cover%20Artists/shyshko-n-s/
67. Шишко Н. С. Змістова і ситуативна саморегуляція соціальних інтернетпрактик старшокласників: аспект впливу на психологічне благополуччя. Медіатворчість в сучасних українських реаліях: протистояння медіатравмі: матеріали наук.-практ. семінару (Київ, 19 червня 2018 р.). К., 2018. URL: http://mediaosvita.org.ua/book/mediatvorchist-v-suchasnyh-ukrayinskyh-realiyahprotystoyannya-mediatravmi/