

вують зв'язок між задоволеністю базових психологічних потреб та психологічним благополуччям.

ЛІТЕРАТУРА:

Mruk C. J. Self-Esteem: Research, theory, and practice. New York: Springer, 2006.

Роджерс К. Погляд психотерапію. Становлення людини. К: «Прогрес», «Універс», 1994. 480 с.

Бонівел І. Ключі до благополуччя: що може позитивна психологія. К.: Час, 2009. 192 с.

Robins R. W., John O. P. Effects of visual perspective and narcissism on self-perception: Is seeing believing? Psychological Science. 1997. №8. p. 37-42.

Андерсон Дж. Думай, намагайся, розвивайся. К: Абетка, 1996. 92 с.

Gnambs T., Scharl A., Schroeders U. The Structure of the Rosenberg Self-Esteem Scale. A Cross-Cultural Meta-Analysis // Zeitschrift für Psychologie. 2018. V. 226(1). p. 14-29.

Gentile B., Grabe S., Dolan-Pascoe B., Twenge J. M., Wells B. E. Gender Differences in Domain-Specific Self-Esteem: A Meta-Analysis // Review of General Psychology. 2009. V. 13. №. 1. p. 34-45.

ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Маркуш О. В.

магістрантка ОП «Психологічна реабілітація»

Донецького національного університету імені Василя Стуса

Все частіше сучасне людство звертає увагу на свій психологічний стан та активно цікавиться питаннями як досягнути щастя та задоволеності життям. Звідси й така популярність феномену психологічного благополуччя серед дослідників і звичайних людей.

Поняття психологічного благополуччя розглядається у більшості досліджень як важливий аспект загального здоров'я людини, доповнюючи такі складові як фізичне благополуччя (добре фі-

зичне самопочуття, здатність витримувати фізичні навантаження, харчування, гігієна, відпочинок, енергія, бадьорість) та соціальне благополуччя (задоволення соціальним статусом, якістю стосунків з оточенням, здатність ефективно спілкуватися і взаємодіяти з іншими людьми).

Перші відомості про психологічне благополуччя можна знайти ще в працях античних філософів: Арістотеля, Сократа, Платона та ін. У психології сучасності вивченням феномену психологічного благополуччя займалися такі українські та іноземні дослідники: Т. М. Титаренко, Ж. П. Вірна, І. В. Ващенко, Н. В. Каргіна, А. Б. Коваленко, Т. В. Данильченко, Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава, М. М. Шпак, М. Argyle, E. Diener, M. Jahoda, N. Bradburn, J. S. Larsen, R. A. Emmons, F. M. Andrews & S. B. Withey, S. Levine, M. Seligman, C. Riff, A. S. Waterman; Chan Mei Fen, D. Kahneman, K. Sheldon, R. Ryan, E. Deci, T. Kasser.

В останні роки, незважаючи на політичні та економічні негаразди, підвищився інтерес до позитивних аспектів людського буття (щастя, благополуччя, процвітання). Головним питанням для більшості науковців, після відкриття зниженого впливу економічних умов, став пошук чинників, що детермінують переживання щастя. Об'єктивістська традиція вивчення благополуччя ставить питання не про те, чи щаслива/благополучна людина, а питання про те, чому вона щаслива. Як об'єктивні розглядаються ті міри соціальної дійсності, що не фільтруються сприйманням і не залежать від особистих оцінок. Даний підхід характерний для соціологічних пошуків індикаторів «якості життя» [1].

Проблема позитивного психологічного функціонування стала викликати значний інтерес дослідників із середини ХХ ст., співвідносячись у екзистенціальній та гуманістичній психології з принципом цілісності у підході до розуміння особистості, а також із трактовкою особистісного способу існування – існування людини як унікальної цілісності, що має неповторний життєвий досвід, внутрішній світ, єдина та неповторна реакція на обставини свого життя. Цей підхід потребує введення терміну, що поєднує як ступінь позитивного функціонування особистості, так і ступінь задоволення людини собою та своїм життям. Таким показником може служи-

ти ступінь психологічного благополуччя особистості. На відміну від терміна «психологічне здоров'я», термін «психологічне благополуччя» відноситься насамперед до екзистенціального переживання людиною відношення до свого життя, тобто є суб'єктивною реальністю і базується на інтегральній оцінці свого життя.

Психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане із психологічним здоров'ям. У психології поняття психологічне благополуччя корелює з поняттям психологічне здоров'я, яке складається з двох компонентів – позитивне самосприйняття та стресостійкість. Благополуччя – це стан розуму, який встановлює певну психічну гармонію між вимогами, що висуває людині середовище, та її можливостями ефективно функціонувати у цьому середовищі.

Всесвітня організація охорони здоров'я запропонувала використовувати поняття «благополуччя» як основний показник здоров'я. Тому багататьма психологами використовується термінологія «психологічне благополуччя» замість «психологічного здоров'я».

Під психологічним благополуччям розуміють ряд тотожних за своїм значенням понять, таких як «психічне здоров'я», «норма», «нормальна і аномальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» тощо.

Ключові терміни, що описують психологічне благополуччя: задоволеність життям, якість життя, здоров'я, щастя, процвітання, благополуччя, психічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, евідемоністичне благополуччя та ін.

За останні десятиліття інтерес до вивчення благополуччя зріс у сфері соціальних наук. Цей прогрес характеризувався поширенням кількох заходів, які охоплюють різні аспекти благополуччя. Неоціненний внесок у дослідження благополуччя внесла К. Ріфф. [2] Використовуючи результати досліджень М. Ягоди та Н. Бредберна, аналізуючи концепції таких авторів як А. Маслоу, Е. Еріксон, Ш. Бюлер, К. Юнг, Г. Олпорт, К. Роджерс, вона запропонувала власну багатокомпонентну структуру психологічного благополуччя, яка базується на основі шести компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, особистісне зростання, цілі в житті, управління навколишнім середовищем.

На відміну від Е. Дінера та Н. Бредберна, які є представниками гедоністичного підходу, К. Ріфф запропонувала свій підхід до вивчення благополуччя. Тоді як суб'єктивне благополуччя розглядається як благополуччя з точки зору відчуття щастя і задоволеності життям, фокус психологічного благополуччя спрямований на людський розвиток і екзистенціальні проблеми (евдемонічний підхід) [3].

На думку К. Ріфф, не все, що призводить до задоволеності життям сприяє психологічному благополуччю. У деяких випадках, переживання, негативний, травмуючий досвід, життєві труднощі, можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя завдяки осмисленню життя, побудові гармонійних стосунків, набуття здатності до співпереживання, усвідомленню власних цілей. [4]

З часом Е. Дінер підтвердив хід думок К. Ріфф відносно демографічних чинників: рівень освіти, сімейний стан, прибуток, охорона здоров'я, – показують незначне відхилення у вимірюванні благополуччя. Суб'єктивне благополуччя часто пов'язане зі стійкими рисами особистості, що підсилює значення психологічних чинників благополуччя.

Згідно теорії К. Ріфф, психологічне благополуччя – це складний інтегральний феномен, який характеризує позитивне функціонування особистості і проявляється у суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими. К. Ріфф вважає, що суб'єктивне благополуччя являється емоційною складовою психологічного благополуччя, деякі вчені (В. Соколова, Л. В. Куликов, Р.М. Шаміонов) вважають, що навпаки. Існує думка, що психологічне і суб'єктивне благополуччя є синонімічними поняттями. Так, наприклад, П. Фесенко і Т. Шевеленкова трактують психологічне благополуччя як суб'єктивне явище, цілісне переживання, що проявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності власним життям і собою, і також пов'язане з базовими людськими цінностями і потребами та позитивним функціонуванням особистості, яке було найбільш вдало узагальнено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф [4].

Шестифакторна модель психологічного благополуччя – це те-

орія, розроблена Керол Ріфф [5], яка визначає шість факторів, що сприяють психологічному благополуччю, задоволенню та щастю людини. Психологічне благополуччя складається з позитивних стосунків з іншими, особистої майстерності, автономії, відчуття мети та сенсу життя, а також розвитку і особистісного зростання. Досягнути психологічного благополуччя можна шляхом досягнення стану рівноваги під впливом як складних, так і корисних життєвих подій.

Проаналізувавши різні підходи, можна виділити основні складові та чинники психологічного благополуччя [6].

1. Задоволеність життям як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка.

2. Функціональний статус – психічний і психофізіологічний стан, тобто відсутність негативних переживань, станів, що мають негативні наслідки для організму і психіки, є необхідною складовою благополуччя. Довгий час ці проблеми залишалися пріоритетом медичного або біологічного розуміння благополуччя, однак безсумнівний їх зв'язок з психологічним аспектом даного феномену.

3. Ціннісно-мотиваційна сфера як загальна усвідомленість життя, так і індивідуальна система пріоритетів, система координат.

4. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальну несуперечність потреб і можливостей.

5. Соціальне благополуччя вимагає соціальної підтримки, відкритості у взаєминах, відсутності конфліктів, сприятливого соціального оточення, а також благополуччя близьких і значущих людей, безпосередньо пов'язаних з широтою образу «Я».

6. Самооцінка і самоставлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту.

7. Самоефективність, досягнення визначених цілей і наявність змістотворних перспектив.

В роботах С. Любомірські [7; 8] показано, що щасливі люди успішні в різних сферах життя, і цей успіх, принаймні частково, стався

через їхнє відчуття щастя. Щаслива людина є більш соціальною, активною, альтруїстичною, має сильне тіло та імунну систему, а також кращі навички вирішення конфліктних ситуацій. Окрім цього, приємний настрій сприяє творчому мисленню.

У теоріях Е. Дінер, М. Аргайл, Р. Еммонс задоволення поставлених потреб, матеріальний добробут, рівень фізичного здоров'я не пов'язані з переживаннями щастя і благополуччя. Благополуччя – це питання сприйняття життя та суб'єктивного ставлення до життєвих ситуації і до власних можливостей, відчуття реалізації свого потенціалу та затребуваності. Різні компоненти благополуччя можуть по-різному поєднуватися і мати різну значимість, – все залежить від індивідуальних, професійних та інших чинників.

Такі фактори як економічний, соціокультурний та біологічний мають тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливають на його рівень. Але значний взаємозв'язок рівень психологічного благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним, що визначає структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя. До структурних компонентів відносяться емоційний, когнітивний та конативний компоненти [6]. Під емоційним компонентом розуміється позитивне чи негативне відношення, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним – оцінка індивідом власного життя та задоволеність життям, як головний показник; під конативним компонентом – функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття.

Люди, які проживають в мегаполісах, менше задоволені життям, в порівнянні з жителями менших міст або сіл. Задоволеність життям сільських жителів вище, ніж у городян. Виявлено, що ті чи інші детермінанти щастя – наприклад, сімейні фактори, освіта – в різному ступені виражені для жінок і чоловіків. Відмінності в більшості визначаються специфікою країни [6, с. 23-25].

Здоров'я є однією з найбільш значущих детермінант суб'єктивного благополуччя, особливо для літніх осіб з обмеженими можливостями і довгожителів. [6]

Проведений теоретичний аналіз показав, що автономія є важливим фактором психологічного благополуччя. Різні підходи до поняття «автономії» сходяться до того, що «автономія – це здатність і потреба особистості діяти, вчиняти незалежно від зовнішніх впливів, виходячи з внутрішньої мотивації». [9] За інтерпретацію К. Ріфф, людина, що володіє високою автономією – не залежить від думок оточуючих, для неї характерна здатність протистояти більшості, нестандартно і креативно мислити, адекватно оцінювати себе і свою поведінку, орієнтуватись на свої відчуття і цінності, а не на думки інших. Автономія – це прояв високого рівня самостійності, це відповідальність за власні рішення. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, залежності від думок оточуючих [4].

I. С. Galinha [10] довела, що внутрішньоособистісні чинники (задоволення сферами життя та порівняння стандартів, позитивні та негативні емоції, занепокоєння, депресія, стрес) є сильнішими за контекстуальні (життєві події, соціо-демографічні відмінності) та мають більш довгостроковий ефект, ніж контекстні.

На рівень психологічного благополуччя впливає сімейний статус. Одруження вважається корисним для здоров'я як фізичного, так і психічного. Шлюб передбачає те, що А. J. Cherlin називає «довірою, яка має силу» [10, с. 138]. Це передбачає публічне зобов'язання вступити в потенційно довічні турботливі стосунки зі своїм партнером. Оскільки це зобов'язання, яке має юридичну силу, для його розірвання потрібно докласти значно більше зусиль, ніж, скажімо, для спільного проживання (Perelli-Harris & Styrac, 2018). Таким чином, одружені можуть бути відносно впевнені у зобов'язанні свого подружжя підтримувати їх як фінансово, так і емоційно у важкі часи. Вони також мають регулярний доступ до довіреної особи, компаньйона та супутника життя. Усі ці елементи можуть сприяти почуттю суб'єктивного благополуччя (Horwitz, White, & Howell-White, 1996; Kim & McKenry, 2002; Marks, 1996).

Одружені люди схильні вести більш здоровий і менш ризикований спосіб життя, ніж неодружені (Pienta, Hayward, & Jenkins, 2000). Це також може вплинути на покращення фізичного здоров'я.

Завдяки об'єднанню ресурсів подружжя можуть отримати переваги, покращуючи свій фінансовий стан. Соціально-економічні ресурси постійно виявляються позитивними предикторами емоційного благополуччя (Tan, Kraus, Carpernter, & Adler, 2020). Шлюб забезпечує соціальну інтеграцію та вкладення в мережу соціальних зобов'язань, що також захищає від відчуття ізоляції (Stack, 1998). Як зазначив Coontz, те, що робить шлюб унікальним серед усіх інших соціальних систем, це те, що він дозволяє нам придбати родичів. Таким чином, шлюб завжди мав на меті об'єднання сімей і розширення мережі родичів (Coontz). Натяк Черліна на те, що шлюб забезпечує надійну довіру, також вказує на іншу соціально-психологічну користь. Оскільки багато хто описує сімейного партнера як найближчого друга (Grover & Helliwell, 2019), здатність довіряти партнеру має впливати на довіру до інших загалом. Тому можна було б очікувати, що одружені люди більше довіряться іншим і, як наслідок, почуватимуться безпечніше у світі. Це, у свою чергу, має підвищити психологічне благополуччя (Ashleigh, Higgs, & Dulewicz, 2012). Маючи відданого партнера, одружені люди також отримують більшу емоційну підтримку, ніж неодружені. Це призводить до зменшення депресії та тривоги (Rankin, Paisley, Mulla, & Tomenu, 2018). Нарешті, було виявлено, що одружені люди мають вищий рівень прихильності до іншої значущої особи, ніж неодружені [11].

Розглянемо чинники, які є детермінуючими переживання людиною себе як благополучної особистості. На погляд О. В. Павленко [12] вони повинні бути внутрішніми відповідно до моделі побудованої у гедоністичному напрямку. Згідно із проведеним дослідженням зроблені наступні узагальнення та висновки.

1. Особистість яка є благополучною розуміє себе, власні особливості та вподобання, тобто має сформований Я-образ та Я-концепцію особистості;

2. Ставлення такої особистості до самої себе є позитивним (прийняття власних особливостей), проте воно не є жорстко та безпосередньо детермінуючим її життєдіяльність. Тобто така особистість є суб'єктом по відношенню до самої себе (самотворення, self-made).

3. Благополучна особистість здійснює власну життєдіяльність виходячи із знання та розуміння самої себе.

4. Якщо продукт, отриманий в результаті діяльності такої особистості, оцінюється оточуючими схвально вона, сприймаючи цю оцінку, відчуває себе благополучною. Ця модель благополуччя, пов'язана із відгуком на власний результат діяльності вперше була запропонована Ю. М. Швалбом.

«Люди, які вірять, що все в житті залежить від їхніх власних зусиль, психологічно більш благополучні, ніж ті, у кого є багато грошей. Внутрішньо благополучні люди більш автономні, уміють взаємодіяти з оточенням. Вони спрямовані на особистісне зростання і прагнуть налагоджувати й підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми. У них є чіткі життєві цілі, як довготривалі, віддалені, так і тимчасові, актуальні. Фундаментом їхнього внутрішнього благополуччя є стійка й адекватна самооцінка» [13, с.36-37].

Аналізуючи сучасні і класичні наукові дослідження, можна помітити певну динаміку суттєвих змін відносно структури та змісту благополуччя. До цієї теми підвищується загальний інтерес. Існуюча проблема щодо визначення благополуччя знаходиться далеко від свого рішення, пошук універсальних моделей триває. Нами було проведено дослідження психологічного благополуччя студентської молоді, яке на нашу думку, обумовлене наявністю автономії, життєвих цілей, особистісним зростанням та самоприйняттям (усвідомленням себе). З метою перевірки цієї гіпотези, нами було проведено дослідження в якому взяли участь молоді люди віком від 18 до 20 років: студенти другого курсу економічного факультету та третього курсу факультету історії та міжнародних відносин Донецького національного університету імені Василя Стуса. Середній вік досліджуваних становить 18,35 років. Вибірка складалася з 27 жінок (67,5%) та 13 чоловіків (32,5%), усього 40 осіб. Усі випробовувані були детально проінструковані щодо правильного виконання методик. Для підвищення достовірності результатів дослідження проводилося анонімно, у бланках відповідей досліджувани вказували тільки вік і стать.

Для реалізації емпіричного дослідження нами були використані такі методики:

1. «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової, П.П.Фесенко). В даній роботі використано варіант методики, який включає 84 запитання та має найвищу психометричну надійність.

2. «Шкала задоволеності життям» Е.Дінер (адаптація Є.М.Осіна, Д.О.Леонтєва).

3. Шкала суб'єктивного благополуччя А.Перуе-Баду (адаптація М.В.Соколової).

Нами було запропоновано 84 твердження, з якими студенти мали або погодитися, або не погодитися. Твердження методики мають як прямий, так і зворотний зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. У зв'язку з цим потрібно було вибрати цифру, яка найкраще відображала б ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням. Саме згідно цього принципу були згруповані відповіді, які заносилися у таблицю Excel, де відображені результати по кожному студенту окремо та середні бали за фактором зокрема. Згруповані показники за факторами психологічного благополуччя по кожному опитуваному окремо і середні бали за кожним фактором представлені у додатках.

Спостерігаються різні варіювання балів досліджуваних в залежності від шкали опитувальника: 1) «Позитивні відносини з оточуючими» від 32 до 78; 2) «Автономія» від 36 до 72; 3) «Управління навколишнім середовищем» від 32 до 78; 4) «Особистісне зростання» від 52 до 77; 5) «Цілі в житті» від 44 до 80; 6) «Самоприйняття» від 36 до 78. Варіювання балів згідно показників психологічного благополуччя складає проміжок від 268 до 434.

Аналізуючи середні значення отриманих показників по 6 факторах психологічного благополуччя (Табл.1), ми визначили, що середня кількість балів по кожному з шести факторів і середній показник психологічного благополуччя відповідають середнім значенням цих показників виходячи з інтерпретації шкал К. Ріфф і знаходяться приблизно на одному рівні з максимальним відхиленням середніх показників у 11 балів. Найвищий з цих середніх балів є бал за фактором «Особистісне зростання».

Таблиця1. Середні значення результатів дослідження згідно методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф

Найменування фактору	Середній показник по всій вибірці
Позитивні відносини з оточуючими	55,33
Автономія	56,98
Управління навколишнім середовищем	54,88
Особистісне зростання	66,75
Цілі в житті	62,33
Самоприйняття	56,63
Психологічне благополуччя	353,03

Ця тенденція добре помітна на рисунку, де переважаючу роль грає саме фактор «Особистісне зростання».

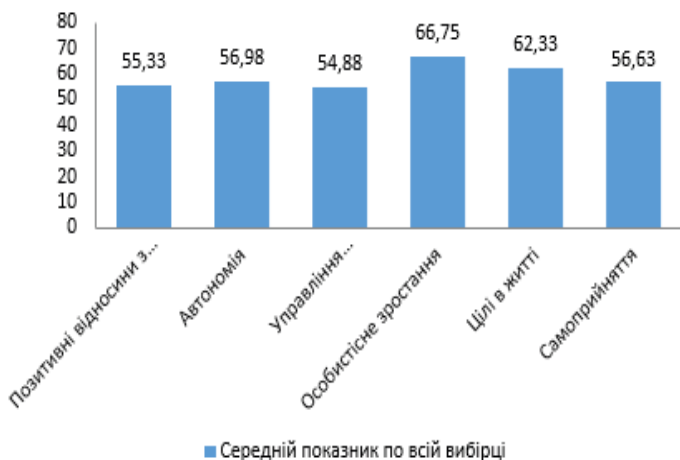


Рис. 1. Фактори психологічного благополуччя

Даний фактор є найбільш сформованою складовою психологічного благополуччя, другорядна роль відводиться фактору «Цілі в житті» (Рис. 1).

Менш значна роль відводиться таким факторам як «Автономія» і «Самоприйняття». І найнижча роль у факторів «Позитивні відносини з іншими» та «Управління навколишнім середовищем» – ці фактори є найменш сформованими складовими психологічного благополуччя у досліджуваних студентів.

Аналізуючи показники психологічного благополуччя студентів, були отримані наступні результати. У більшості досліджуваних молодих людей спостерігається середній або низький рівень психологічного благополуччя. Високий рівень суб'єктивного благополуччя зафіксований у 4 осіб (10%), середній – у 22 осіб (55%), низький – у 14 осіб (35%), (Рис. 3.2).

Психологічне благополуччя

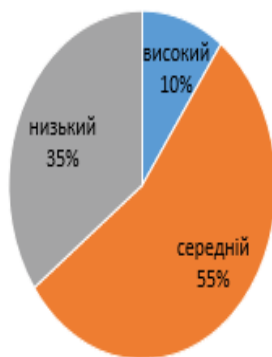


Рис. 2 Співвідношення рівня психологічного благополуччя випробуваних

Цей показник є сумою шести факторів як відзначала автор методики К. Ріфф. Тому психологічне благополуччя кожної людини буде унікальним і неповторним, воно також може складатися з різного співвідношення різних компонентів. Згрупуємо середні показники

кожного з шести факторів психологічного благополуччя за рівнем психологічного благополуччя (Таблиця 2).

Таблиця 2. Середні значення результатів складових психологічного благополуччя студентів з різним рівнем психологічного благополуччя

	Високий	Середній	Низький
Позитивні відносини	63,75	58,41	48,07
Автономія	67	58,5	51,71
Управління навколишнім середовищем	67,25	58,73	45,29
Особистісне зростання	73,25	68,86	61,57
Цілі в житті	71	65,64	54,64
Самоприйняття	73,25	60,05	46,5
Психологічне благополуччя	415,5	370,36	307,93

Нижче представлено графічне зображення виразності профілю складових психологічного благополуччя молодих людей з різним рівнем психологічного благополуччя (Рис. 3).

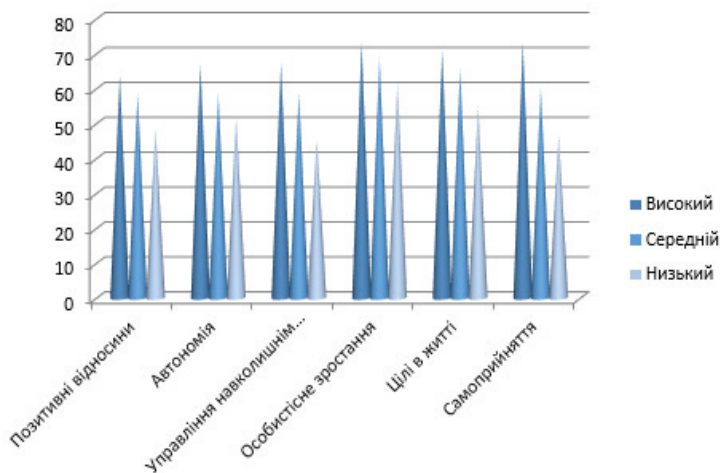


Рис.3 Профіль складових психологічного благополуччя у студентів з різним рівнем психологічного благополуччя

Виділимо у шестифакторній структурі психологічного благополуччя К. Ріфф соціально-психологічні (зовнішні) та особистісні фактори (внутрішні). До соціально-психологічних відносяться позитивні стосунки і управління навколишнім середовищем; до особистісних - автономія, особистісне зростання, цілі в житті і самоприйняття.

Нами був проведений аналіз соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя, позитивних відносин з іншими і управління навколишнім середовищем. У нашому дослідженні вони є найменш значимими факторами, що визначають психологічне благополуччя.

За шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» (Рис. 4), у 58% студентів виявлено низький рівень даного фактору, що говорить про складнощі у формуванні довірчих відносин з оточуючими, у них виявлені труднощі у прояві теплоти і піклування про інших, їм важко бути відкритим.

Позитивні відносини

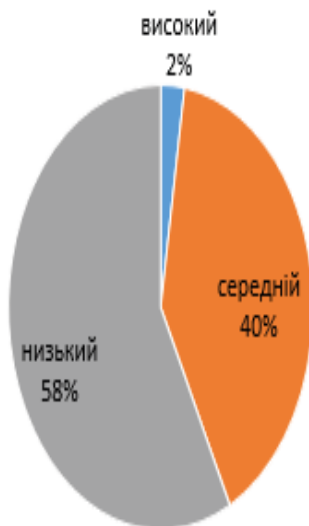


Рис. 4 Відсоткове співвідношення рівня позитивних відносин студентів

Міжособистісні відносини, як правило, проявляються ізоляцією і фрустрацією, відсутнє бажання іти на компроміси задля підтримки важливих стосунків з оточуючими. У іншій частині групи, 42%, середні і високі показники, що показує, що в цілому вони мають задовільні відносини з оточуючими, вони не байдужі до інших, здатні співпереживати, можуть мати прихильності і близькі відносини, час від часу йдуть на взаємні поступки, мають потенціал протистояти соціальному тиску, але не зважаючи на це, також звертаються до думки оточуючих, приймаючи важливі рішення, беруть до уваги думку найближчого оточення чи значимих осіб. Їм буває складно бути відкритими до світу у певних життєвих ситуаціях, вони не завжди здатні вибудувати довірливі відносини з оточуючими.

За шкалою «Управління навколишнім середовищем» 77% респондентів набрали високі та середні бали і 23% - низькі (Рис. 5).

Управління навколишнім середовищем

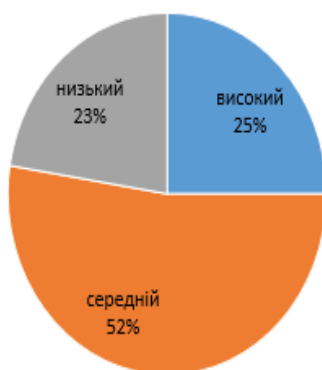


Рис.5 Відсоткове співвідношення рівня управління навколишнім середовищем

Вони вміють контролювати зовнішню діяльність, використовуючи можливості, здатні створювати такі обставини, які підійдуть для задоволення власних потреб або досягнення цілей. Але інколи вони відчують складнощі в організації повсякденної діяльності, відчують безсилля змінити чи покращити обставини, що складаються, не завжди використовують можливості, зустрічаються з почуттям втрати контролю над навколишнім середовищем.

Аналіз особистісних чинників згідно результатів нашого дослідження виявив наступні результати. Виокремлений по групі досліджуваних фактор особистісне зростання, по якому студенти набрали найбільшу кількість балів, свідчить про те, що вони отримують задоволення від того, що відкриті новому досвіду, мають почуття безперервного розвитку, відчують свій потенціал у самореалізації і зростанні, спостерігають вдосконалення в собі і своїх діях з часом, легко змінюються відповідно до своїх знань, бажань і досягнень.

Результати опитування студентів за шкалою «Особистісне зростання» зображені на Рис.6.

Особистісне зростання, рівень

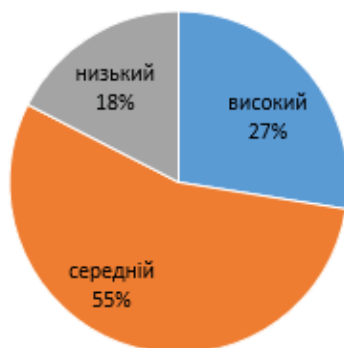


Рис.6 Співвідношення рівня особистісного зростання студентів

82% студентів мають високий і середній рівень особистісного зростання. Це говорить про те, що більшість досліджуваних сприймають себе «зростаючими». Вони мають інтерес до життя, відчувають здатність встановлювати нові відносини, живуть цікавим.

18% опитуваних, які мають низький рівень особистісного зростання усвідомлюють відсутність власного розвитку, у них не має почуття покращення чи самореалізації, вони відчувають нудьгу і відсутність інтересу до життя, їм важко встановлювати нові відносини або міняти свою поведінку відповідно до своїх бажань.

Результати опитування студентів за шкалою «Цілі в житті», які зображені на Рис.7. 77% опитуваних мають високий і середній рівень наявності цілей в житті – це особи з вираженими цілями і почуттям спрямованості, на їхню думку минуле і теперішнє життя має сенс, притримуються таких переконань, які є джерелами цілей у житті. У них виражена наявність намірів та цілей на все життя.

23% випробовуваних мають низькі бали, що говорить про позбавлення сенсу в житті. У даній категорії молодих людей мало цілей чи намірів; вони не знаходять цілей у своєму минулому житті, для них характерна відсутність спрямованості, перспектив чи переконань, які відповідають за сенс життя.

Цілі в житті, рівень

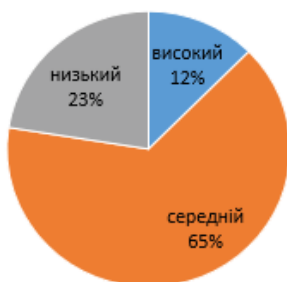


Рис. 7. Відсоткове співвідношення рівня цілей в житті

Результати опитування студентів за шкалою «Автономія» зображені на Рис.8.

Розподіл балів за шкалою автономії сформувався таким чином, що відсоток низьких і високих значень є майже рівним, різниця складає всього 1%. Більша частина вибірки, 72%, має високий і середній бал, що характеризує їх як незалежних і самостійних, здатних протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. Вони оцінюють себе у відповідності до особистісних критеріїв, здатні самостійно регулювати власну поведінку.

Автономія

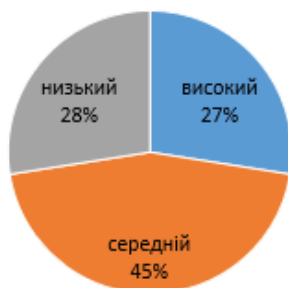


Рис. 8 Відсоткове співвідношення рівня автономії студентів

28% досліджуваних набрали найменші бали, що говорить про залежність від оцінок та думок оточуючих. Вони піддаються спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. У прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших.

Результати опитування студентів за шкалою «Самоприйняття» зображені на Рис.9.

Самоприйняття



Рис. 9 Відсоткове співвідношення рівня самоприйняття студентів

65% студентів, які набрали середній і високий бали за шкалою «Самоприйняття», позитивно ставляться до себе, знають та приймають різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінюють своє минуле.

Більше третини, 35% опитуваних, набрали низькі бали за шкалою «Самоприйняття» – це особи, які незадоволені собою, відчувають занепокоєння з приводу якихось особистих якостей, хотіли б бути не тим, ким він чи вона є, розчаровані подіями свого минулого.

Наступним кроком нашого дослідження було визначення рівня задоволеності життям за допомогою «Шкали задоволеності життям Е. Дінера».

Досліджуваним були запропоновані п'ять висловлювань, з якими вони могли погодитися чи не погодитися. Використовуючи 7-бальну шкалу, необхідно було поставити кожному висловлюванню підходящий на думку респондента бал: цілком не згоден – 1 бал, не згоден – 2 бали, трохи не згоден – 3 бали, невизначено (і згоден,

і не згоден) – 4 бали, трохи згоден – 5 балів, згоден – 6 балів, цілком згоден – 7 балів. Мінімальний можливий бал за шкалою – 7, максимальний – 35.

Так як, у даній шкалі в інтерпретації результатів відсутні тестові норми – це середній показник по даній методиці, який притаманний більшості, ми вирішили розрахувати їх самостійно. Підсумувавши бали всіх пунктів по кожному респонденту, ми визначили середнє значення результатів вибірки, що склало 20,45 бали, та підраховали стандартне відхилення по групі – 5,01. Отриманий діапазон від 15,44 до 25,46 складає нашу норму. Тобто студенти, які отримали бали в зазначеному діапазоні, мають середній показник задоволеності життям. Відповідно низький рівень буде у тих, хто набрав від 7 до 15,44 балів, і високий рівень у тих, хто набрав від 25,46 до 35 балів. Звертаємо увагу, що дана тестова норма годиться тільки для групи, яку ми тестували. Для розробки універсальних норм для всіх опитуваних, які будуть використовувати дану методику, вибірка має бути рандомізованою, тобто вибрати її необхідно випадковим шляхом.

Згрупувавши результати за вибіркою згідно розроблених нами тестових норм, ми прийшли до такого розподілу значень (Рис.10).

Ми бачимо, що у межах даної вибірки, 87% респондентів мають середні і високі значення, і 13% – низькі.

Шкала задоволеністю життям Е. Дінера



Рис.10 Співвідношення рівня задоволеності життям досліджуваних

Середнє значення по вибірці складає 20,45 балів, що означає, що в цілому респонденти задоволені своїм життям, хоча і хотіли б покращити його та погляди на нього у деяких сферах, як-то в особистому житті, фінансовій сфері, у взаємовідносинах з іншими чи у кар'єрному плані. У них в принципі все добре, але є одна-дві сфери, які потребують удосконалення.

Дослідження рівня щастя/благополуччя за Шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду, виявили наступні результати. Студентам було запропоновано 17 тверджень, з якими їм потрібно було погодитися чи не погодитися, використовуючи наступну шкалу: 1 – повністю згоден; 2 – згоден; 3 – більше чи менше згоден; 4 – затрудняюсь відповісти; 5 – більше чи менше не згоден; 6 – не згоден; 7 – повністю не згоден.

Середній бал за тестом, переведений в стандартну оцінку за шкалою стенів: середнє значення – 5,5, стандартне відхилення –2, – є основою для інтерпретації результатів методики. Кругова діаграма на рис.11 показує співвідношення рівнів суб'єктивного благополуччя респондентів у відсотках.

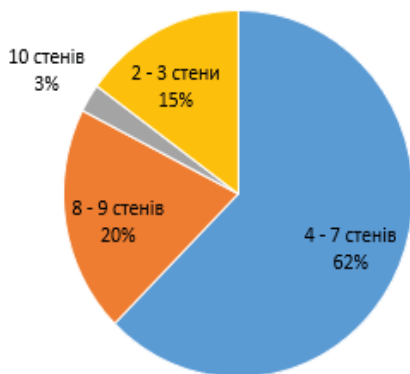


Рис.11 Співвідношення рівнів суб'єктивного благополуччя досліджуваних у стенах

Результати підрахунку балів по вибірці і переведення їх у стени наглядно продемонстровані на Рис.12.

Найбільша кількість опитаних молодих людей, набрали від 4 до 7 стенів. За нашими підрахунками середній бал за вибіркою становить 62,33, що відповідає 5 стенам, і свідчить про низьку вираженість досліджуваної якості: люди з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, у них відсутні серйозні проблеми, але й не можна говорити про повний емоційний комфорт. У тих, у кого оцінки відхиляються у бік 8-9 стенів – це говорить про суб'єктивне неблагополуччя, що характерне для осіб, схильних до депресії та тривоги, песимістичних, замкнених, залежних, які погано переносять стресові ситуації. 2-3 стени – це цінки, що відхиляються у бік суб'єктивного благополуччя, і говорять про помірний емоційний комфорт випробуваного: він не відчуває серйозних емоційних проблем, досить впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно керує своєю поведінкою.

Результати опитування за Шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду

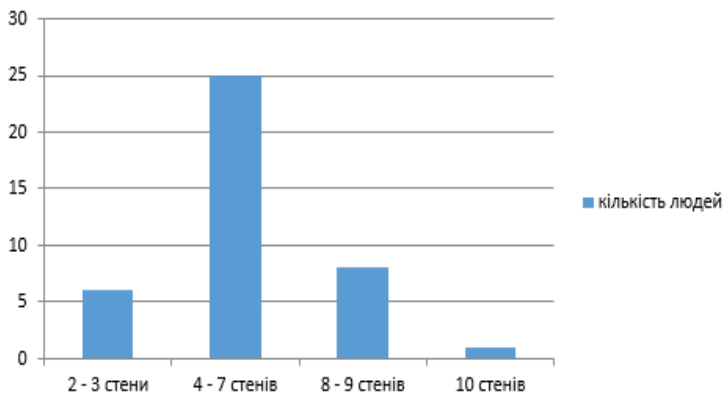


Рис.12 Результати опитування студентів за Шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду

10 стенів – це занадто високі оцінки, що свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з таким рівнем суб'єктивного благополуччя можлива наявність комплексу неповноцінності,

вони швидше за все, не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, відчувають труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно переймаються реальними і уявними неприємностями. Вкрай низькі оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя (1 стен) свідчать про повне емоційне благополуччя випробуваного та заперечення ним серйозних психологічних проблем. Така людина, зазвичай, має високу позитивну самооцінку, не схильна скаржитися на різні нездужання, оптимістична, товариська, впевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу і не схильна до тривоги.

Звернемося до результатів дослідження студентів з високим, середнім та низьким рівнем автономії. Чи можна стверджувати що існують відмінності одночасно між цими трьома вибірками за рівнем психологічного благополуччя? Для цього скористаємося Н-критерієм Крускала-Уолліса, який дозволяє встановити, що рівень ознаки змінюється при переході від однієї групи до іншої, але не вказує напрямом цих змін.

Критерій Н інколи розглядається як непараметричний аналог дисперсійного аналізу для незв'язних вибірок. Інколи його називають критерієм «суми рангів». Всі індивідуальні значення ранжуються так, як якщо б це була одна велика вибірка. Потім всі індивідуальні значення повертаються в свої вихідні вибірки, і ми підраховуємо суми отриманих ними рангів окремо по кожній вибірці. Якщо різниці між вибірками випадкові, суми рангів не будуть відрізнятися скільки-небудь суттєво, так як високі і низькі ранги рівномірно розподіляться між вибірками. Але якщо у одній із вибірок будуть переважати низькі значення рангів, у другій – високі, а у третій середні, то критерій Н дозволить встановити ці відмінності.

Підраховуємо значення критерію Н за формулою:

$$H = [12 / (N(N+1))] \cdot \sum (T \cdot T) / n - 3(N+1)$$

де N - загальна кількість досліджуваних у об'єднаній вибірці;

n - кількість досліджуваних в кожній групі;

T - суми рангів по кожній групі.

Враховуючи те, що кількість досліджуваних $n_1, n_2, n_3 > 5$, у нашому випадку 11, 18, 11, визначаємо критичне значення χ^2 . Якщо $H \geq \chi^2$, H_0 відхиляється.

Результати роботи згідно кроків 1-6 представлені у Таблиці E2 (див. Додаток E).

Загальна сума рангів: $330+362,5+127,5=820$. Розрахункова сума:
 $\sum(R_i)=N \cdot (N+1)/2=40(40+1)/2=820$.

де N - загальна кількість спостережень, що ранжуються (значень).

Рівність реальної та розрахункової сум дотримана. Ми бачимо, що за рівнем психологічного благополуччя більш «високим» рядом виявляється вибірка студентів з середнім рівнем автономії. Саме на цю вибірку приходиться більша рангова сума: 362,5.

Сформулюємо гіпотези.

H0: Три групи досліджуваних, які мають різний рівень автономії, не відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

H1: Три групи досліджуваних, які мають різний рівень автономії, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

Тепер визначимо емпіричне значення H:

$$\text{Немп} = [12 / (N(N+1)) \cdot \sum(T \cdot T) / n] - 3(N+1)$$

$$\text{Немп} = [12 / (40(40+1)) \cdot ((330 \cdot 330) / 11 + (362,5 \cdot 362,5) / 18 + (127,5 \cdot 127,5) / 11)] - 3(40+1) = 13,67$$

Для рівня статистичної значущості $p \leq 0,05$ критичне значення критерію $\chi^2 = 5,991$ і для рівня статистичної значущості $p \leq 0,01$ критичне значення критерію $\chi^2 = 9,210$. Різниця між розподілом являється достовірною, якщо Немп досягає або перевищує $\chi^2_{0,05}$, і тим більш достовірним, якщо Немп досягає або перевищує $\chi^2_{0,01}$.

$$\chi^2 = 5,991, p \leq 0,05$$

$$\chi^2 = 9,210, p \leq 0,01$$

У нашому випадку Немп=13,67 перевищує критичні значення $\chi^2_{0,05}$ і $\chi^2_{0,01}$. Гіпотеза H0 відхиляється. Підтверджується гіпотеза H1: три групи досліджуваних, які мають різний рівень автономії, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя. З цього випливає підтвердження основної гіпотези нашого дослідження по чиннику «Автономія»: психологічне благополуччя обумовлене наявністю автономії.

Тепер розглянемо результати досліджень психологічного благополуччя студентів з високим, середнім та низьким рівнем особистісного зростання і дослідимо чи є між цими групами відмін-

ності. Для цього скористаємося Н-критерієм Крускала-Уолліса.

Загальна сума рангів: $320,5+459+40,5=820$. Розрахункова сума:

$$\sum(R_i)=N \cdot (N+1)/2=40(40+1)/2=820.$$

де N - загальна кількість спостережень, що ранжуються.

Рівність реальної та розрахункової сум дотримана. Очевидно, що за рівнем психологічного благополуччя більш «високим» рядом виявляється вибірка студентів з середнім рівнем особистісного зростання. Саме на цю вибірку приходиться більша рангова сума: 459.

Сформулюємо гіпотези.

H₀: Три групи досліджуваних, які мають різний рівень особистісного зростання, не відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

H₁: Три групи досліджуваних, які мають різний рівень особистісного зростання, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

Тепер визначимо емпіричне значення H:

$$\text{Немп}=[12/(N(N+1)) \cdot \sum(T \cdot T)/n]-3(N+1)$$

де N - загальна кількість досліджуваних у об'єднаній вибірці;

n - кількість досліджуваних в кожній групі;

T - суми рангів по кожній групі.

$$\text{Немп} = [12 / (40 (40 + 1)) \cdot ((320,5-320,5)/11+(459-459)/22+(40,5-40,5)/7)]-3(40+1)=17,11$$

Критичні значення критерію $\chi_{20,05}=5,991$ і $\chi_{20,01}=9,210$. Різниця між розподілом являється достовірною, якщо $\text{Немп} \geq \chi_{20,05}$, і тим більш достовірним, якщо $\text{Немп} \geq \chi_{20,01}$.

У нашому випадку $\text{Немп}=17,11$, що показує перевищення критичних значень $\chi_{20,05}$ і $\chi_{20,01}$. Гіпотеза H₀ відхиляється. Підтверджується гіпотеза H₁: три групи досліджуваних, які мають різний рівень особистісного зростання, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя. З цього випливає підтвердження тієї частини основної гіпотези нашого дослідження, до якої відноситься чинник «Особистісне зростання»: психологічне благополуччя обумовлене наявністю особистісного зростання.

Тепер розглянемо результати досліджень психологічного бла-

гополуччя студентів з високим, середнім та низьким рівнем особистісного зростання і дослідимо чи є між цими групами відмінності. Для цього скористаємося Н-критерієм Крускала-Уолліса.

Загальна сума рангів: $156,5+609,5+54=820$. Розрахункова сума:
 $\sum(R_i)=N \cdot (N+1)/2=40(40+1)/2=820$.

де N - загальна кількість спостережень, що ранжуються.

Рівність реальної та розрахункової сум дотримана. Очевидно, що за рівнем психологічного благополуччя більш «високим» рядом виявляється вибірка студентів з середнім рівнем наявності життєвих цілей. Саме на цю вибірку приходиться більша рангова сума: 609,5.

Сформулюємо гіпотези.

H0: Три групи досліджуваних, які мають різний рівень наявності життєвих цілей, не відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

H1: Три групи досліджуваних, які мають різний рівень наявності життєвих цілей, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

Тепер визначимо емпіричне значення H:

$$H_{\text{емп}} = [12 / (N(N+1))] \cdot \sum(T \cdot T) / n - 3(N+1)$$

де N - загальна кількість досліджуваних у об'єднаній вибірці;

n - кількість досліджуваних в кожній групі;

T - суми рангів по кожній групі.

$$H_{\text{емп}} = [12 / (40(40+1))] \cdot ((156,5-156,5)/5 + (609,5-609,5)/26 + (54-54)/9) - 3(40+1) = 19,76$$

Критичні значення критерію $\chi_{20,05}^2 = 5,991$ і $\chi_{20,01}^2 = 9,210$. Різниця між розподілом являється достовірною, якщо $H_{\text{емп}} \geq \chi_{20,05}^2$, і тим більш достовірним, якщо $H_{\text{емп}} \geq \chi_{20,01}^2$.

Так як $H_{\text{емп}} = 19,76$ і показує перевищення критичних значень $\chi_{20,05}^2$ і $\chi_{20,01}^2$, гіпотеза H0 відхиляється. Підтверджується гіпотеза H1: три групи досліджуваних, які мають різний рівень наявності цілей в житті, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя. Отже ми маємо підтвердження тієї частини основної гіпотези нашого дослідження, яка пов'язана з чинником «Наявність життєвих цілей»: психологічне благополуччя обумовлене наявністю життєвих цілей.

Розглянемо результати досліджень психологічного благополуччя студентів з високим, середнім та низьким рівнем прийняття себе і дослідимо чи є між цими групами відмінності. Для цього, як ми робили і раніше, скористаємося Н-критерієм Крускала-Уолліса.

Загальна сума рангів: $147+528,5+144,5=820$. Розрахункова сума:
 $\sum(R_i)=N \cdot (N+1)/2=40(40+1)/2=820$.

де N - загальна кількість спостережень, що ранжуються.

Рівність реальної та розрахункової сум дотримана.

Сформулюємо гіпотези.

H0: Три групи досліджуваних, які мають різний рівень прийняття себе, не відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

H1: Три групи досліджуваних, які мають різний рівень прийняття себе, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя.

Тепер визначимо емпіричне значення H:

$Немп = [12 / (N(N+1)) \cdot \sum(T \cdot T) / n] - 3(N+1)$

де N - загальна кількість досліджуваних у об'єднаній вибірці;

n - кількість досліджуваних в кожній групі;

T - суми рангів по кожній групі.

$Немп = [12 / (40(40+1)) \cdot ((147 \cdot 147) / 4 + (528,5 \cdot 528,5) / 22 + (144,5 \cdot 144,5) / 14)] - 3(40+1) = 20,34$

Критичні значення критерію $\chi_{20,05} = 5,991$ і $\chi_{20,01} = 9,210$. Різниця між розподілом являється достовірною, якщо $Немп \geq \chi_{20,05}$, і тим більш достовірним, якщо $Немп \geq \chi_{20,01}$.

Так як $Немп = 20,34$ і показує перевищення критичних значень $\chi_{20,05}$ і $\chi_{20,01}$, гіпотеза H0 відхиляється. Підтверджується гіпотеза H1: три групи досліджуваних, які мають різний рівень прийняття себе, відрізняються за рівнем психологічного благополуччя. Отже ми маємо підтвердження і тієї частини основної гіпотези нашого дослідження, яка пов'язана з чинником «Прийняття себе»: психологічне благополуччя обумовлене прийняттям себе.

Аналізуючи результати дослідження, 35% респондентів не відчувають себе психологічно благополучними – задоволеними життям і щасливими. Зрозуміло, що у кожного з цієї категорії свої індивідуальні зовнішні і внутрішні причини стосовно цього. Деякі з цих

причин можуть бути предметом пропрацювання в індивідуальній психотерапії. Оскільки благополуччя впливає на наше сприйняття, думки та поведінку, а також на нашу фізіологію та здоров'я, велика ймовірність того, що, підвищуючи рівень благополуччя, можна допомогти людині почуватися краще, зменшити поширені психічні і поведінкові проблеми, зняти стрес, покращити загальний емоційний фон.

Так як у даному дослідженні доведено, що на психологічне благополуччя безпосередній вплив мають особистісні якості людини, ці знання можуть бути використані для покращення задоволеності життям і підвищення рівня відчуття щастя окремих людей і населення. Один з варіантів як цього можна досягти – це використовувати терапію направлену на підвищення рівня благополуччя.

Найпомітнішим втручанням, заснованим на моделі К. Ріфф, є терапія благополуччя (Fava, 1999, 2016). Це короткострокова психотерапевтична стратегія (Fava & Ruini, 2003), що складається приблизно з восьми сеансів, один раз на тиждень чи два тижні, тривалістю від 30 до 50 хвилин. У поєднанні з когнітивно-поведінковою терапією (Beck, 1979) втручання передбачає самоспостереження, структуровані щоденники та взаємодію між учасниками та фасилітаторами. Сесії спрямовані на зміну ставлення учасників до благополуччя. Зокрема, учасники знайомляться з шістьма вимірами моделі Ріфф, за допомогою яких терапевти заохочують учасників пов'язувати виміри з власним досвідом і робити кроки до оптимального рівня благополуччя.

Варіантом терапії благополуччя є позитивне психологічне втручання, яке поєднує ідеї з моделі К. Ріфф та літератури з позитивної психології (Seligman et al., 2005). Техніки втручання включають візит із вдячністю, запис трьох хороших речей у житті, виконання вправи для найкращого себе, а також визначення та використання сильних сторін. Ретельний опис початкової програми можна знайти в посібнику Parks and Seligman (2007). Не так давно інтегральні програми базувалися на ідеях, зібраних у сфері позитивної психології, і включали такі елементи КПТ, як когнітивна реструктуризація, розуміння та вираження емоцій, навички спілкування та вирішення проблем (наприклад, Browne та ін., 2017).

У своїх роботах Кабат-Зінн (1990) розробив рекомендації щодо MBSR (Mindfulness-based stress reduction – зниження стресу на основі усвідомленості) або когнітивної терапії на основі уважності, щоб допомогти людям справлятися зі стресом, тривогою, депресією та болем шляхом інтеграції буддиської медитації усвідомленості з сучасними клінічними та психологічними практиками. Це 8-тижнева програма, яка поєднує щотижневі 2,5-годинні групові заняття, включаючи медитацію усвідомленості, сканування тіла, хатха-йогу та увагу до моделей мислення та поведінки, пов'язаних із навичками спілкування, реакцією на стрес і самоспівчуттям; із щоденною 45-хвилинною практикою усвідомленості вдома (Kabat-Zinn, 1990). Ключовими стовпами програми є розвиток розсудливого, терплячого розуму початківця, а також таких якостей, як довіра, прийняття, доброта та цікавість (Nehra та ін., 2013). Більшість програм додають до занять тематичні лекції, націлені на конкретних учасників.

Як і усвідомленість, практики медитації зазвичай складаються з концентрації на своєму диханні, чесноті, слові чи надихаючому тексті (Innes et al., 2016). Проте практики медитації є частиною релігійних і духовних практик, наприклад, буддизму (Bach & Guse, 2015) або йоги (Gebauer та ін., 2018), тоді як усвідомленість не прив'язана до певного релігійного чи духовного походження. Крім того, ці програми зосереджені лише на медитації, не включаючи інші елементи MBSR.

Лайф-коучинг зосереджується на досягненні мети та сенсу в житті (Green et al., 2005). Зазвичай потрібен цілісний підхід до того, що означає бути людиною. Ці втручання часто проводяться в групах і проводяться фасилітатором протягом кількох тижнів. Заняття базуються на наставництві однолітків, призначених вправах і само-рефлексії. Програма зазвичай включає постановку цілей і мисленнєві образи для підвищення уваги та зосередження, та підвищення впевненості в собі (Arkoff et al., 2004; Style & Boniwell, 2010).

Особливою формою лайф-коучингу для людей похилого віку є спогади про минуле. Вчені стверджують, що ремінісценція дає можливість посилити смислотворення та надати сенсу життю (Alea та ін., 2010; Gonzalez та ін., 2015). Терапія проводиться в групових

сесіях, під час яких учасники діляться життєвими спогадами з музикою та картинами, щоб заохочувати пригадування та вправи на вільні асоціації. Фокус направляється на засвоєні уроки і те, що цей досвід приніс для покращення позитивного ставлення до себе, до життя, яке було, і до людей у ньому. Шляхом переформулювання власної історії життя та ідентичності позитивний образ минулого можна перенести в сьогодення (Crawford Shearer та ін., 2010; Viguer та ін., 2017).

Наступне втручання спирається на основоположну роботу Пеннебейкера, яка показує, що написання важливих життєвих подій матиме позитивний вплив на самопочуття (Pennebaker & Seagal, 1999). Дослідження показали, що це може допомогти зменшити стрес, полегшити травми, помістити життєві події в узгоджені ментальні моделі та надати значення (Hemenover, 2003; Hollis та ін., 2017; Tarquini та ін., 2016). Найчастіше використовується процедура, коли учасників просять писати приблизно від 15 до 30 хв щодня, зазвичай від 3 до 6 днів.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка теж може бути використана базується на роботі Бека (1995) і пояснює, як поведінка, почуття та думки людини взаємопов'язані та впливають одне на одного. Заняття також зосереджені на роз'ясненні основних переконань щодо себе, інших і майбутнього. Даний метод чітко орієнтований на поведінку та когнітивну спрямованість для вирішення поточних проблем і надає конкретні методи для покращення емоційної регуляції та вдосконалення стратегій подолання. Терапевти та учасники погоджуються щодо конкретних проблем і відповідно коригують когнітивні та поведінкові моделі. (Борнес та ін., 2013; Моріна та ін., 2010; Мюллер та ін., 2017).

Програм, які спрямовані на тренування стійкості розроблені для покращення психосоціального благополуччя шляхом підвищення стійкості учасників, тобто здатності реагувати та відновлюватися після негараздів (Burton та ін., 2010). Ці навчальні програми зосереджені на навчанні навичкам для покращення балансу між роботою та особистим життям і можуть включати цілі щодо покращення навичок подолання, самоефективності та знань про управління стресом (Kent et al., 2011).

Кілька досліджень вивчали вплив фармацевтичних препаратів, харчових добавок, фізичної активності або косметичної хірургії на психологічний стан. Ліки включають звіробій, натуральний продукт, який, як стверджується, корисний для менш важкої депресії; циталопрам, антидепресант для великого депресивного розладу (Rapaport et al., 2011); екстракт насіння гуарани, стимулятор, який, як стверджується, має низку переваг для здоров'я (Silvestrini et al., 2013); і омега-3 жирні добавки, лікування розладів настрою [14].

Зупинимось більш детально на терапії благополуччя, яка має найпомітніший вплив на підвищення рівня психологічного благополуччя, опишемо її структуру, ключові поняття та технічні аспекти. Терапія благополуччя базується на багатовимірній моделі психологічного благополуччя К. Ріфф та охоплює шість вимірів: автономію, особистісний ріст, управління навколишнім середовищем, наявність цілей у житті, позитивні стосунки з оточуючими та самосприйняття. Метою цієї терапії є покращення стану клієнтів щодо рівня психологічного благополуччя використовуючи когнітивно-поведінкову техніку. Вона може бути застосована як стратегія профілактики розладів настрою (тривоги), як додатковий компонент когнітивно-поведінкової терапії, у клієнтів з афективними розладами, які не відповіли на стандартне психотерапевтичне консультування та при порушеннях образу тіла.

Структура терапії благополуччя. Терапія благополуччя – це короткострокова психотерапевтична стратегія, яка розрахована на 8 сесій, які можуть проходити щотижня або через тиждень. Тривалість кожного сеансу може тривати від 30 до 50 хвилин. Дана техніка робить акцент на самоспостереженні, використанні структурованого щоденника та взаємодії між клієнтом та терапевтом. Терапія благополуччя заснована на когнітивних функціях моделі психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff, 1989). Терапія благополуччя є структурованою, директивною, проблемно-орієнтованою та базується на освітній моделі. Розвиток сеансів відбувається наступним чином.

1. Початкові сесії. Ці сесії спрямовуються на визначення епізодів благополуччя та встановлення їх у ситуативний контекст, незалеж-

но від того, наскільки короткочасними вони були. Клієнтів просять повідомити в структурованому щоденнику про обставини пов'язані з їхніми епізодами благополуччя, які оцінюються за шкалою від 0 до 100, де 0 означає відсутність благополуччя, а 100 – найінтенсивніше благополуччя, яке можна відчути (Таблиця 3). Коли клієнтам дають це домашнє завдання, вони часто відмовляються, кажуть, що принесуть чистий щоденник, тому що вони ніколи не почуваються добре. В цій ситуації важливо відповісти, що такі моменти існують, але, як правило, проходять непоміченими. Тому клієнти все одно повинні стежити за ними. Meehl (1975) описав, «як люди з низькою гедонічною здатністю повинні приділяти більше уваги «гедонічній бухгалтерії» своєї діяльності, ніж це необхідно для людей, які знаходяться посередині або високо в континуумі гедонічної спроможності. Тобто для людини, яка має вроджену гедонічну ваду, важливіше, чи вона ефективна і мудра у виборі друзів, роботи, міст, завдань, хобі та діяльності взагалі». Цей початковий етап зазвичай триває кілька сеансів. Однак його тривалість залежить від факторів, які впливають на будь-яке домашнє завдання, таких як супротив і відповідальність.

2. Проміжні сесії. Після правильного розпізнавання випадків благополуччя, клієнта заохочують визначити думки та переконання, які призводять до передчасного переривання відчуття благополуччя. Наприклад, у прикладі, наведеному в Таблиці 3.3, пацієнти додали «це просто тому, що я приніс два подарунки». Схожість з пошуком ірраціонального, викликає напругу думки в раціонально-емоційній терапії Елліса та Беккера (1982).

Таблиця 3 - Самоспостереження епізодів благополуччя

Ситуація	Відчуття благополуччя	Інтенсивність (0–100)
Я пішов відвідати своїх племінників і вони зустріли мене з великим ентузіазмом і радістю.	Я їм подобаюся і вони піклуються про мене.	40

Автоматичні думки в когнітивній терапії (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) очевидні. Однак пусковий механізм для самоспостереження є іншим, оскільки базується на благополуччі, а не на стражданні.

Цей етап є вирішальним, оскільки він дозволяє терапевту визначити, на які сфери психологічного благополуччя не впливають ірраціональні або автоматичні думки, а які насичені ними.

Терапевт може поставити під сумнів ці думки відповідними запитаннями, наприклад, «які є докази за чи проти цієї ідеї?» або «чи думаєте ви в термінах «все або нічого»?» Терапевт також може посилювати та заохочувати до дій, які, ймовірно, сприятимуть покращенню самопочуття (наприклад, даючи завдання виконувати певні дії, які приносять задоволення протягом певного часу щодня). Таке підкріплення також може призвести до градуйованих завдань. Однак фокус цієї фази терапії благополуччя завжди зосереджений на самоконтролі моментів і відчутті благополуччя. Терапевт утримується від пропонування концептуальних і технічних альтернатив, якщо не досягнуто задовільного рівня самоспостереження (включаючи ірраціональні або автоматичні думки). Цей проміжний етап може тривати 2 або 3 сесії, залежно від мотивації та здібностей пацієнта, і відкриває шлях до конкретних стратегій покращення самопочуття.

3. Підсумкові сесії. Моніторинг перебігу епізодів благополуччя дозволяє терапевту усвідомити конкретні порушення у вимірах благополуччя відповідно до концептуальної основи К. Ріфф. Додатковим джерелом інформації може бути Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, перелік тверджень з 84 пунктів (Ryff, 1989). Клієнти поступово знайомляться з шістьма факторами психологічного благополуччя К. Ріфф, коли їм надається матеріал, який записується. Наприклад, терапевт може пояснити, що автономія полягає у володінні внутрішнім локусом контролю, незалежності та самовизначенні; або що особистісний ріст полягає в тому, щоб бути відкритим для нового досвіду та вважати себе таким, що зростає з часом, якщо ставлення клієнта демонструє порушення в цих конкретних сферах. Потім обговорюються помилки в мисленні та альтернативні інтерпретації.

Терапія благополуччя, очевидно, знаходиться на дуже початковому етапі. Мета терапії благополуччя може здатися амбітною. Як застерігає латинський філософ Сенека в «De vita beata», чим більше ми шукаємо щастя, тим менш імовірно, що ми досягнемо його. Щастя – це ще не все, як продемонструвала Керол Ріфф приблизно через 19 століть (Ryff, 1989), і те, що потрібно, – це «*felicitatis intellectus*», усвідомлення благополуччя. Суб'єктивне щастя, позитивні емоції та задоволення не можна ототожнювати з благополуччям, оскільки вони, як правило, короткочасні і не сприяють поліпшенню чи розвитку особистості.

Отже, оздоровленню та здоровому способу життя можна сприяти шляхом реалізації свого справжнього потенціалу, повної взаємодії з іншими людьми та надання сенсу повсякденній діяльності в процесі самореалізації, як писав Сенека [15] кілька століть тому: «Щасливе – це життя, що відповідає своїй природі, а це можливо, перш за все, коли розум, здоровий у будь-який час; потім, якщо він сильний і енергійний, обов'язково терплячий, здатний з усім впоратися; стурбований тілом і речами, пов'язаними з ним, але без тривоги; любитель того, що є життя, але з відстороненістю; готовий скористатися дарами долі, не будучи їх рабом».

ЛІТЕРАТУРА:

Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2014. Т. 13. С. 165-176.

Ryff C. D., Singer B. H. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. №65. P. 14-23.

Keyes C. L. M., Shmotkin D., Ryff, C. D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. 82(6). P. 1007-1022. DOI:10.1037/0022-3514.82.6.1007

Ryff C., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.

Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances

in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014. №83. P. 10-28. DOI: 10.1159/000353263

Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170-186. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PspI_2016_34_16

Eid M., Larsen R. J. *Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being*. New York, 2008. P. 97-123.

Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. №131. P. 803-855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803

Чайка Г. В. Автономія як складова психологічного благополуччя в сучасних дослідженнях. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI. Вип. 13. Київ-Житомир, 2017. С. 294-304.

Galinha I., Pais-Ribeiro J. L. Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2011. № 2 (1). P. 34-53.

DeMaris A., Oates G. The Trajectory of Subjective Well-Being: A Partial Explanation of the Marriage Advantage. *Journal of Family Issues*. July 1, 2021. Vol. 43, issue: 6, P. 1650-1668. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X211030033>

Павленко О. В. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару «Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик». Київ, 2019. С. 36-38.

Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби допомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.

Dierendonck D., Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. 08 September 2022. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>

Fava G., Ruini C. Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychology*. 2003. №34. P. 45-63.