

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Соціально-психологічні чинники задоволеності життям у  
дорослому віці**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 204  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Грибєдова Марія Сергіївна  
(прізвище, ім'я, по батькові)



**Науковий керівник:**

к.психол.н., доц  
(наукова ступінь, вчене звання)

Крайніков Едуард Владиславович  
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2022р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2022**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ.....	5
1.1 Наукові підходи до особистості дорослих людей.....	5
1.2 Феномен задоволеності життям.....	12
1.3 Соціально-психологічні чинники задоволеності життям дорослих осіб.....	21
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	33
2.1 Підходи до дослідження особистості.....	33
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників задоволеності життям у дорослому віці.....	37
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	44
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3: ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ У ФОКУСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ.....	65
3.1 Теоретико-методологічні засади розробки програми тренінгу.....	65
3.2 Програма тренінгу «Емоційна компетентність – шлях до особистісного благополуччя».....	68
3.3 Особливості проведення тренінгу та критерії ефективності.....	75
Висновки до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	84
ДОДАТКИ.....	94

## ВСТУП

**Актуальність проблеми дослідження.** Сучасна реальність нашого життя свідчить про постійний вир турбулентних змін, що впливають на благополуччя кожної людини. Відчуття задоволеності власним життям є необхідною умовою психологічного здоров'я людини, та пов'язане із такими параметрами як якість життя та задоволення потреб, відчуття щастя та психологічне благополуччя особистості. Проблема психологічного благополуччя протягом останніх десятиліть є актуальною для світової спільноти, оскільки являється показником ефективного функціонування та соціально-психологічної адаптації людини. Адже стан особистості визначається емоційною та психологічною стабільністю, врівноваженістю, гармонічністю відносини як із самою собою, так і з оточенням. Особистість, що відчуває задоволеність особистим життям, складає основу здорового та благополучного суспільства. Розуміючи, що події, які відбуваються у суспільному житті переважно детерміновані саме особами дорослого віку, тому дослідження цієї вікової категорії є найбільш необхідною і важливою, адже на них лежить відповідальність за значущі рішення, що впливають на різні сфери життєдіяльності суспільства.

Дорослість є найтривалішим етапом життя, для якого характерно переживання певних особистих криз, під час яких перед людиною постає ряд життєвих завдань. Можна припустити, що людина, яка в цілому задоволена сферами особистого життя, має більш конструктивний спосіб проживання складних життєвих ситуацій та скоріше інтегрує дані стратегії у свій досвід. Тому і постає питання: які чинники сприяють зростанню рівня задоволеності життям?

Задоволеність життям - це не мета, це постійна особливість та інструмент для реалізації реальних моментів того, що ми називаємо людським життям. Тому важливим є вивчення даних інструментів, тобто

чинників, які сприяють зростанню рівня як задоволеності життям, так і психологічного благополуччя людини.

**Об'єкт дослідження:** задоволеність життям як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні чинники задоволеності життям у дорослому віці.

**Мета дослідження:** дослідити соціально-психологічні чинники задоволеності життям у дорослому віці.

**Завдання:**

- 1) Проаналізувати наукову літературу з обраної тематики.
- 2) Розробити, організувати та провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників задоволеності життям у дорослому віці.
- 3) Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.
- 4) Розробити та провести тренінг «Емоційна компетентність – шлях до особистісного благополуччя».

**Методологічні та теоретичні основи дослідження:** роботи, присвячені вивченню індивідуально-психологічного аспекту задоволеності життям і відповідних складових умов цього феномену, таких дослідників: Е. Дінер, І. Бонівелл, Н. Бредберн, К. Ріфф, Н. В. Андрєєнкова, Л. В. Куликов та інші; роботи, присвячені вивченню періоду дорослості вчених: Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн, Г. Крайг, Г. Олпорт та інші.

**Методики дослідження :**

- 1) Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Н. Н. Лепешинський);
- 2) Шкала задоволеності життям Дінера;
- 3) Тест емоційного інтелекту Холла;
- 4) Тест на локус контролю Роттера;
- 5) Шкала тривоги Спілберга.

## РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ

### 1.1 Наукові підходи до особистості дорослих людей

Теорія розвитку дорослої людини на сучасному етапі лише формується, оскільки тривалий період у фокусі психологічних досліджень перебував ранній та пізній онтогенез. Психологія середнього віку, як наголошував Б. Г. Ананьєв, порівняно нова галузь вікової психології, що знаходилась на периферії психологічного пізнання [1]. Тому період дорослості лишається однією з найскладніших та не досить висвітлених проблем у психології, проте необхідно відмітити тенденцію зростання уваги науковців до досліджень даного періоду [2].

С. Л. Рубінштейн наголошував, що зростання людини як особистості проходить у суцільному контексті його життєвого шляху. Життєвий шлях визначається як історія, під час якої відбувається формування та розвиток особистості у певному суспільстві, розвиток її «як сучасника своєї епохи та однолітка певного покоління» [3]. Науковець Б. Г. Ананьєв зазначив, що у життєвому шляху виокремлюються певні фази, які змінюються відповідно до змін способу життя людини, системи взаємовідносин, її життєвої програми тощо. Також вчений зазначив, що дані фази природно накладаються на вікові стадії онтогенезу [4].

Для кожної фази життєвого шляху, на думку Л. С. Виготського, характерний ряд певних соціальних ситуацій розвитку, в яких розгортається відношення індивідуума до його соціальної реальності, що і визначає напрями розвитку особистості, відповідно до яких соціальне стає індивідуальним. В соціальній ситуації розвитку відмічаються різні рівні соціальної взаємодії, система відносин, різні типи та форми діяльності. О. М. Леонтьєв вважає соціальну ситуацію розвитку як необхідну складову

особистісного розвитку, оскільки змінюється самою особистістю відповідно до її можливостей [5].

В межах дорослості виділяються такі періоди як рання, середня та пізня дорослість. Однак, на сьогодні не існує чітких меж зазначених періодів, приміром, період ранньої дорослості визначається по-різному різними авторами: від 20 до 25 років (Е. Еріксон, 1963); від 17 до 25 років (Біррен, 1964); від 21 року по 25 років (Д. Бромлей, 1966); від 20 до 40 років (Г. Крайг, 2006). Вчений А. А. Реан пояснює існування таких розбіжностей у поглядах щодо меж періодів тим, що для суб'єктивного самовідчуття та об'єктивної ознаки розквіту сил індивіда важливим є не скільки хронологічний вік, скільки вплив інших факторів: освітній рівень, соціоекономічний статус, специфіка професійної діяльності. Як наслідок, все більшою мірою серед науковців визнається думка Г. Крайга, який вважає, що чітко встановити межі етапів розвитку дорослих осіб досить складне завдання, через те що фундаментальна специфіка розвитку у період дорослості полягає у мінімальній залежності його від хронологічного віку. Він вважає, що переважно зміни мислення та поведінки, і загалом розвиток особистості дорослої людини обумовлені її обставинами життя, її діяльністю, цілями, переконаннями та досвідом [6]. У своїх працях Г. Крайг наводить наступну періодизацію дорослості:

- рання дорослість - від 18-21 до 40 років;
- середня дорослість - від 40 до 60-65 років;
- пізня дорослість - від 60-65 років до смерті.

Дослідження даної магістерської роботи спирається саме на наведену періодизацію для визначення вікової категорії респондентів з метою вивчення проблематики задоволеності життям дорослих осіб. Вирішено дослідити зазначене питання у дорослих осіб віком від 21 до 40 років, тобто в період ранньої дорослості.

Уорнер Шейо називає період ранньої дорослості як період досягнень. Він підкреслює, що в даний період індивід використовує весь свій

інтелектуальний потенціал, навички вирішування проблемних питань та відповідального прийняття рішень задля досягнення мети та реалізації життєвого плану. Він вважав, що для осіб даного періоду притаманною рисою мислення є гнучкість, завдяки якій застосовуються вже набуті когнітивні властивості. Потужні інструменти формального операційного мислення є ключовими у досягненнях цього етапу розвитку. Індивід розвиває свої когнітивні можливості у процесі здійснення задач даного життєвого етапу. Наступна фаза розвитку полягає у формуванні соціальної відповідальності у людини. Далі напрямок актуальних завдань зазнає знову змін, і головною задачею стає повторна інтеграція минулих подій життя. Для людини першочерговою стає потреба віднайти сенс власного буття і дослідити питання, що пов'язані із особистим призначенням. У. Шейо вважає, що в центрі когнітивного розвитку періоду дорослості знаходяться не зміни у когнітивних структурах або підвищена можливість особистості, а саме гнучке застосування інтелекту при проживанні різних етапів життя [6].

Численними дослідниками період дорослості розглядається як пора змін та зростання. Один з ведучих вчених, Роберт Кеган, основується на різних теоріях розвитку, запропонував інтегрований погляд на когнітивне Я, що розвивається. На його погляди вплинули праці науковиці Джейн Левінджер, яка досліджувала процес формування індивідами послідовного уявлення про себе, а також можливості розвитку Я-концепції у вигляді послідовних та передбачуваних стадій. І Кеган, і Левінджер надавали виняткову увагу важливості сенсу. Людина, у стані розвитку, безперервно диференціює своє «Я» і навколишнє середовище, і в той же час інтегрує «Я» в цей ширший світ. Так, Кеган робить акцент, що смислові системи особистості у періоді дорослості продовжують розвиватися. Дані системи при цьому можуть приймати різні форми: особистісні, релігійні, культурні, політичні. Через досвід особистість активно створює системи переконань та цінностей, що організовують думки та переживання, як основу для поведінки, і далі вже сприяють отриманню нового досвіду [6].

Більшість теоретиків відносно головних завдань розвитку у дорослому віці є прибічниками теорії психологічних стадій Е. Еріксона, в якій розкрито сутність восьми послідовних стадій (криз) у життєвому циклі. Кожна стадія ґрунтується на вдалому проходженні попередньої стадії, і криз пов'язаних з нею. Таким чином, розвиток дорослої особи залежить від успішного додання проблем попередніх етапів, а саме: вирішення питань довіри та автономії, ініціативи та працелюбності. Він звертає увагу, що у підлітковому віці стрижнева задача — визначення ідентичності, проте дана проблематика може бути актуальною і в період ранньої дорослості, надаючи сенс цілісності досвіду дорослої особи [7]. Особистість визначає себе та власні пріоритети, і загалом своє місце у світі. Згідно з даною концепцією, за умов нормального розвитку і вдалого вирішення завдань ранньої дорослості, результатом є досягнення близькості: душевна теплота, розуміння, довіра, здатність ділитися з оточуючими.

При аналізі кризи періоду дорослості, дослідники вирізняють її провідні чинники:

- кризи досягнень у зв'язку з професійною нереалізованістю, що пов'язана з переживанням непродуктивності життєвого шляху;
- труднощі в адаптації у зв'язку зі зміною життєвої ситуації, що пов'язано з життєвими подіями, які змінюють напрямок життєвого шляху, що і вимагає суттєвої адаптації;
- внутрішньоособистісний конфлікт, як психологічна криза, внаслідок невирішеності протиріч попередніх вікових етапів [8; 9; 10].

Р. Пек зазначає, що в період дорослості можливе повернення до завдань більш ранніх періодів. Вчений вважає, що для даного періоду важливо перебудуватися і переключити значну частину енергії з фізичної діяльності на розумову, що полягає у визнанні цінності мудрості, розвивати соціальний, особистісний аспект відносин, прагнути емоційної та розумової гнучкості [6].

Одним з вагомих аспектів є досягнення психологічної зрілості, що триває протягом усього періоду дорослості, і цей процес має нерівномірний характер. Розвиток окремих компонентів психологічної зрілості особистості відбувається відповідно до специфічних завдань періоду дорослості. Так, у період ранньої дорослості процес розвитку зрілості відбувається у зв'язку із завданнями професійного самовизначення, розвитком близькості і знаходженням власного способу життя, активним формуванням готовності до прийняття відповідальності у різних життєвих сферах, надбанням навичок самоорганізації та самоврядування у масштабі життєвого шляху, формуванням зрілих міжособистісних відносин, набуттям автономності.

Характеристики здорової, дорослої особи протягом років склалися науковцями неодноразово, однак основні з них були сформульовані Г. Олпортом. Він виділив шість характеристик психологічно зрілої людини [11]:

1. Необхідність мати широкі межі «Я», тобто здатність людини подивитись на себе «з боку». Психологічно зріла особа є активним учасником соціальних відносин, приділяє увагу власним інтересам та хобі, проявляє цікавість до політичних та релігійних питань. Перераховані види діяльності потребують участі справжнього Его індивіда та істинної захопленості. Також, Олпорт вказував, що любов до себе — це обов'язковий чинник у житті кожної людини, але це не означає, що він є визначальним у її стилі життя.

2. Зріла людина здатна до встановлення теплих близьких соціальних відносин. Виділено два види міжособистісних стосунків, які можна віднести до даної категорії: дружня інтимність та співчуття. Якщо дружньо - інтимний аспект теплих стосунків проявляється у здатності людини проявляти глибоку любов до сім'ї та близьких друзів, то співчуття виявляється у спроможності особистості бути терпимою до розбіжностей у цінностях чи переконаннях з іншими. Проявляючи співчуття, а отже толерантність, особистість транслює поважне ставлення до людей, визнаючи їх позиції.

3. Зріла особа характеризується емоційною стабільністю та самоприйняттям. Особистість має позитивне уявлення про себе і, таким чином, здатна з терпимістю приймати і явища, що розчаровують, і власні недоліки. Необхідною є можливість врегульовувати свої емоційні стани, та справлятися з ними в такий спосіб, щоб це не заважало благополуччю інших людей. Зріла особистість здатна зважити, яким чином буде впливати на оточуючих висловлення її думок та почуттів.

4. Важливою характеристикою є реалістичне сприйняття оточуючого світу, досвід та домагання людини. Психічно здорова доросла особа має здорове сприйняття реальності, не спотворюючи її відповідно до своїх фантазій та потреб. Окрім того, зріла особистість володіє належною кваліфікацією та пізнаннями у сфері власної діяльності, та при потребі здатна тимчасово відсувати на задній план особисті бажання та імпульси.

5. Наступний аспект зрілості - здатність до самопізнання та почуття гумору. Зріла особистість має чітке уявлення і про свої сильні сторони, і про слабкі. Важливим компонентом самопізнання є гумор, завдяки якому людина спроможна приймати навіть абсурдні аспекти різноманітних життєвих ситуацій.

6. Останній і вагомий аспект зрілості – наявність цільної життєвої філософії. Зріла особистість здатна до цілісного сприйняття свого буття завдяки систематичному та послідовному виділенню значущого у своєму житті. Г. Олпорт зазначав, що людині необхідна система цінностей, яка формує головну мету, роблячи її життя значущим [11].

Таким чином, фундаментальним завданням розвитку у період дорослості є досягнення «зрілості», що реалізує функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху, суб'єктом якого людина стає у міру свого розвитку.

Критерії зрілості досліджував Б. Г. Ананьєв, розглядаючи зрілість на рівнях індивіда, суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності. А. А. Реан запропоновано аналізувати зрілість як інтелектуальну, емоційну та

особистісну. В обох парадигмах є в наявності об'єктивна реальність, що окреслюється визначенням «особистісна зрілість». А. А. Реан виділив чотири критерії особистісної зрілості, які є базовими, структуроутворюючими: відповідальність, терпимість, саморозвиток та інтеграційний компонент, який поєднує всі попередні і розкривається у кожному з них - позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ [12].

Підсумовуючи, можна виділити наступні напрями, за якими розвивається особистість на етапі дорослості [13; 14]:

- набуття самостійності, відповідальності та свободи у власних виборах, набуття індивідуальності, розвиток творчого відношення до дійсності та до особистого життєвого шляху;
- досягнення соціальної зрілості як передумови реалізації здібностей та цілей, розвиток здатності критично оцінювати життєву реальність, приймаючи рішення про вірність обраного життєвого напрямку чи про необхідність визначення нової ідентичності;
- посилення соціально-духовної інтегрованості особистості, усвідомлення своєї соціальної відповідальності, збагачення форм життєдіяльності.

Таким чином, етап дорослості можна визначити як найбільш тривалий період у житті людини, мінімально пов'язаний з її фізичним дозріванням і максимально – з когнітивним розвитком та соціоекономічним статусом. Даний період характеризується розвитком соціальної активності та особистісної продуктивності, формуванням високого рівня адаптивності до поточних соціокультурних змін, здатності приймати відповідальність за управління власним життям та життям інших, можливості робити усвідомлені вибори, здійснювати вчинки та дії. Також необхідною умовою є виразність та екстраполяція почуття «Я» та формування власної життєвої філософії особистістю та прийнятого нею самою життєвого стилю задля відчуття вдоволеності від проживання свого життя.

Саме тому, вивчення соціально-психологічних чинників задоволеності життям є важливим питанням задля визначення методів корекційної допомоги і підтримки при вирішенні актуальних задач особистістю для максимально успішного проходження етапу ранньої дорослості та гармонійного розвитку у всіх сферах життя. Важливим є вміння повноцінно проживати власне життя, і одночасно не ув'язати у особистих переживаннях, розуміючи причини їх виникнення, демонструючи зрілість у сприйнятті дійсності, та знаходити оптимальне рішення у доланні складнощів різноманітних життєвих ситуацій. Висновки проведеного аналізу теоретичних підходів дозволяють підкреслити, що досягнення зрілості як інтегративної характеристики особистості є центральним напрямком розвитку в період ранньої дорослості, адже в цей період закладається фундамент для подальшого розвитку зрілості у наступному віковому періоді.

## **1.2 Феномен задоволеності життям у науковій літературі**

Поняття «задоволеність життям» широко вживається у сучасних професійних психологічних, соціологічних, антропологічних, економічних дослідженнях. Цей термін зустрічається у різних історичних джерелах, у тому числі і у творах давньогрецьких філософів Арістіппа (гедоністичний підхід) та Арістотеля (евдемоністичний підхід). Термін «самовдоволеність» увів у науковий обіг Демокріт, який першим зробив акцент на роль самої особистості у розумінні та відчутті щастя. Адже під задоволеністю життям розуміється те, про що кожна людина має власну ідею, розуміння та відчуття.

Існують різноманітні підходи щодо аналізу поняття задоволеності життям, оскільки при дослідженні виникають певні складнощі, обумовлені багатокomпонентною природою феномена, яка включає одночасно і суб'єктивні і об'єктивні показники. Зважаючи на те, що задоволеність життям - стан особистості, що визначається психологічною та емоційною стабільністю, врівноваженістю, стресостійкістю, і загалом гармонією із самим собою та навколишнім світом, перед вченими постає питання: яким чином реалізувати даний конструкт особистості аби досягти високого рівня

задоволеності життям. Оскільки задоволеність життям - не мета, це постійна особливість та інструмент для реалізації реальних моментів того, що ми називаємо людським життям (Бодалев, 1998).

Проблема задоволеності життям почала привертати увагу психологів та соціологів з 60-х років минулого століття. Науковці досліджують задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя, щастя, якість життя, проте чіткого визначення зазначених термінів не існує.

За визначенням Н. Андрєєнкової, задоволеність життям – когнітивна сторона суб'єктивного благополуччя людини, до якої приєднується афективна сторона, тобто позитивні та негативні емоції за певний проміжок часу [15]. Л. Куликов наголошує, що під поняттям «задоволеність життям» розуміється показник, який відображає систему відносини особистості до власного життя, і включає прийняття його змісту, комфорту, стану психологічного благополуччя [16].

За визначенням Р. М. Шаміонова, задоволеність життям виступає в якості складного, динамічного соціально-психологічного утворення, заснованого на інтеграції когнітивних та емоційно-вольових процесів, яке характеризується суб'єктивним емоційно-оцінювальним ставленням і має спонукальну силу, що сприяє пошуку, діям та керуванню внутрішніми та зовнішніми об'єктами [17]

Поняття задоволеності, з огляду на багатогранність його інтерпретації в багатьох наукових дисциплінах, на думку Л. Ключко, містить цілісні та збалансовані характеристики існування людини в соціальному середовищі, її психофізичне, соціально-психологічне та морально-духовне благополуччя. Тому при вивченні цього феномену важливим є аспект відображення його ознак, які є невід'ємним компонентом руху людини до її повноцінної самоактуалізації, розкриття власного потенціалу, побудови перспективи розвитку та, як наслідок, винайдення власної Я-концепції [18].

Концепція задоволеності життям визначається за допомогою моделей та визначення особистого благополуччя. Дослідження показали, що

задоволеність життям найбільш близьке за своїм значенням до особистого благополуччя, оскільки учасники дослідження найчастіше його використовують як синонім.

Ще одне поняття, пов'язане із задоволеністю життям - якість життя. Задоволеність життям в даному контексті розглядається як частина якості життя. Якість життя виявляється у двох вимірах: перший вимір - це суб'єктивне, а другий - об'єктивне благополуччя.

Вчений Е. Дінер першим запропонував термін «суб'єктивне благополуччя». При цьому розуміння ним суб'єктивного благополуччя близьке до позиції Н. Бредберна щодо психологічного благополуччя, але психологічне благополуччя, на його думку, стає частиною суб'єктивного, яке складається з позитивних та негативних афектів, ступеня задоволеності від життя та самоприйняття. Погляди обох авторів ґрунтуються на гедоністичному підході, вивчаючи благополуччя, головним чином, у контексті задоволеності/незадоволеності.

У контексті вдоволеності життям феномен суб'єктивного благополуччя також вивчали Д. Канеман та Д. Уотсон. Науковці виділили два аспекти суб'єктивного благополуччя: емоційне благополуччя, а саме емоційна забарвленість кожного дня, та оцінка свого життя, тобто те, що люди думають про власне життя і як до нього ставляться (Kahneman, Deaton, 2010) [19].

Дослідниця у сфері позитивної психології І. Бонівелл запропонувала таку формулу суб'єктивного благополуччя: суб'єктивне благополуччя = задоволеність життям + афект. Науковиця наголошує, що задоволеність життям відображає оцінку людиною свого життя, де немає розриву між існуючим становищем і тим, що представляється для неї ідеальною ситуацією, або такою, яку вона заслужила [20].

Моделі суб'єктивного благополуччя, в рамках якої відбувається дослідження феномену «задоволеність життям» розділені за кількістю основних компонентів на одномірні, двомірні та багатовимірні теорії [21].

Одномірні теорії суб'єктивного благополуччя засновані на аспекті, за допомогою якого і пояснюється принцип благополуччя. Це може бути емоційний, когнітивний чи соціальний компонент суб'єктивного відчуття благополуччя. Відповідно до цієї теорії, задоволеність може варіюватися від максимального задоволення до максимального невдоволення [22].

Згідно з Х. Кантрілом, почуття благополуччя - це пізнавальний досвід, пов'язаний з індивідуальними порівняннями того, що людина сприймає та відчуває в певній ситуації, і того, що вона прагне. На його думку, задоволеність життям, головним чином, зумовлена досягнутою когнітивною оцінкою порівняно з первинною, тобто відповідність чи невідповідність між сприйманим і бажаним. Це визначає задоволеність чи незадоволеність життям [23].

Н. Бредберн визначає суб'єктивне благополуччя як результат поєднання пережитих позитивних та негативних емоцій, та характеризує його як суб'єктивно-оцінювальний стан, який впливає з індивідуального досвіду людини. Результатом є сума позитивних та негативних епізодів: чим більше позитивних епізодів життя, пережитих людиною, тим вищим є рівень її задоволеності власним життям та суб'єктивного благополуччя [24].

В двомірних теоріях автори виділяють лише два основних компоненти, що складають структуру благополуччя, а в багатовимірних моделях відповідно включена більша кількість аспектів. В теорії Е. Дінера розглядаються когнітивний та емоційний компонент, де когнітивний є усвідомленим оцінюванням особистістю власного життя, а емоційний компонент - сума настроїв, емоцій та афектів [25]. Таким чином, в даній теорії представлена трикомпонентна структура суб'єктивного благополуччя, до якої включено задоволення, приємні емоції та неприємні емоції. На думку Е. Дінера переживання суб'єктивного благополуччя можна порівняти з переживанням щастя [26].

У. Мішел, як представник гедоністичного напрямку в контексті когнітивної та поведінкової психології, виділив відносно стійку структуру

суб'єктивного благополуччя, до якої входять: задоволеність життям як когнітивний аспект, інтенсивність та баланс позитивного і негативного афектів, як емоційний компонент [21]. Він визначає задоволеність життям як стійку сукупність позитивних знань про себе, світ, явища, які є результатом рефлексивних суджень і мають атрибутивний характер. Оцінка індивідом власного життя - основний показник задоволеності життям.

Деякі автори в якості емоційного компонента особистого благополуччя вважають також щастя, яке виявляється у емоційній оцінці життєвого досвіду, при якому люди відчують певну міру задоволення, не замислюючись про це. Щастя може розглядатися як переважання позитивних емоцій над негативними, однак, це має бути стабільний стан людини.

Звертаючись до поширеної концепції щастя М. Чиксентміхай, щастя є результатом оптимального досвіду, виникаючого при умовах, коли людина повністю зосереджена на конкретній діяльності, вимоги якої відповідають її здібностям. Автор називає такий стан потоком, що відповідає високопродуктивному та динамічному стану свідомості, та призводить до поступового зростання особистого «Я» [27].

Необхідно зауважити, що термін щастя настільки узагальнений, що його точне визначення неможливе. Інші автори визначають щастя, як почуття фізичного та психічного благополуччя без наявності незадоволених потреб. До цього визначення М. Селігман додає також повноту буття, свідомості та самореалізації [28]. Щастя - почуття та стан повного найвищого задоволення [29].

Соціальні опитування підтвердили, що щастя має значну культуральну і етнічну обумовленість. Приміром, найбільш щасливими себе відчують жителі Індії, ніж населення Швеції, тобто якість життя має слабкий вплив на переживання людиною власної щасливості. Зокрема, М. Аргайл стверджує, що щастя необхідно розглядати, насамперед, як усвідомлення людиною своєї задоволеності життям, а також як інтенсивність та частота позитивних емоцій [22].

Дослідниця І. А. Джидарьян присвятила свою роботу вивченню уявлень про щастя, проявлених у буденній свідомості. Вона вказує на те, що у щастя не існує достатньої самообоснованої сутності, оскільки ніби проходить через усі цінності людини, «висвітлюючись» ними, являючись побічним продуктом їх реалізації [30]. До цінностей щастя можна віднести різні за змістом та спрямованістю життєві блага та духовно-моральні орієнтації. У опитуваннях було встановлено, що найчастіше щасливу людину визначають як благополучну в родині і особистому житті, що знаходить підтвердження універсальному характеру поняття «благополуччя».

Простежується тісний зв'язок між поняттями задоволеність життя, суб'єктивне та психологічне благополуччя. Термін «психологічне благополуччя» вперше ввів у науковий обіг Н. Бердберн, який описував цей феномен в категоріях щастя або нещастя, суб'єктивного відчуття задоволеності або незадоволеності життям.

Загалом вивчення благополуччя людини відбувається в двох напрямках: гедоністичний напрям, тобто дослідження суб'єктивного благополуччя, та евдемонічний - вивчення психологічного благополуччя. Як зазначалось вище, суб'єктивне благополуччя, щастя людини пов'язано із задоволенням потреб [31], позитивними емоціями, відсутністю негативних емоцій [32], позитивним, негативним афектом та задоволеністю життям [33]. М. Селігман у своїх працях запропонував розуміти гедоністичні та евдемоністичні визначення благополуччя як складові щастя, де розвиток евдемоністичного аспекту призводить до підвищення задоволеності своїм життям.

Дослідники, які дотримуються евдемоністичного підходу щодо розуміння психологічного благополуччя, вважають, що особистісний ріст, високі моральні якості, цілі, потреби є фундаментальними складовими благополуччя. До таких авторів належить американська дослідниця К. Ріфф, концепція якої виникла на стику гуманістичної, позитивної психології, психології розвитку та здоров'я, об'єднуючи різні філософські та

психологічні теорії, що пояснюють позитивне функціонування людини (А. Маслоу, Ш. Бюлер, Г. Олпорт, Е. Еріксон, К. Роджерс, К. Г. Юнг та ін.). Авторка розглядає психологічне благополуччя як базовий суб'єктивний конструкт, в якому відображається сприйняття та оцінка функціонування з вершин потенційних можливостей людини. Науковиця запропонувала конструкт психологічного благополуччя, в який включила наступні параметри:

- самоприйняття - усвідомлення та прийняття своєї особистості, позитивна оцінка себе та свого життя в цілому;
- особистісне зростання - прагнення розвиватися, вчитися новому, набувати нових навичок, розвивати свої здібності;
- автономія - здатність протистояти соціальному тиску, незалежність у проявах себе та у поведінці, здатність до саморегуляції;
- компетентність в управлінні середовищем - здатність домагатися бажаного, вміння долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей;
- позитивні та близькі взаємини з іншими;
- присутність життєвої мети - переживання осмисленості свого життя, цінності своїх прагнень та завдань [34].

Вчена К. Ріфф показує, що виокремлені складові благополуччя співвідносяться із структурними елементами інших теоретичних концепцій, присвячених розкриттю позитивного функціонування особистості. Приміром, «самоприйняття» можна співвіднести із поняттям «самоповага», введеними і розробленими К. Роджерсом, А. Маслоу, Г. Олпортом і М. Яходой. Дане поняття передбачає прийняття людиною як власних достоїнств, так і недоліків, що відображається і в концепції індивідуалізації К. Г. Юнга. Також це поняття включає і позитивне оцінювання індивідом особистого минулого, що за Е. Еріксоном є елементом процесу еґо-інтеграції [35].

Н. Бредберн розробив структуру психологічного благополуччя, що являє собою баланс, який досягається у постійній взаємодії двох видів афектів - позитивного і негативного. У щоденному житті події, які

призводять до розчарування акумулюються у вигляді негативних афектів. Події, що викликають радість і щастя відображаються у свідомості суб'єкта позитивно забарвленим афектом. Розбіжність між позитивним та негативним афектом є показником психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття вдоволеності або невдоволеності життям [36].

Представником евдемоністичного підходу А. Е. Созонтовим [37] розкрито поняття психологічного благополуччя як повну самореалізацію особистості в певних життєвих умовах і реальних обставинах, а також як винайдення балансу між вимогами соціального середовища і розвитком власної індивідуальності. Науковець вважає, що життєві випробування, переживання пов'язані із цим, можуть стати підґрунтям для покращення добробуту особистості внаслідок глибокого переосмислення свого життя, усвідомлення життєвих орієнтирів, установлення гармонійних взаємовідносин із оточенням, розвиваючи здатність до співпереживання.

Поняття психологічного благополуччя входить у визначення здоров'я за даними ВООЗ: «Здоров'я - це відсутність якихось хвороб і дефектів, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя». Психічне здоров'я - це «стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих явищ і забезпечує адекватну умовам навколишнього середовища та дійсності регуляцію поведінки та діяльності» (2016) [38]. Таким чином, психічне здоров'я розуміється як відсутність патології, відсутність симптомів, що заважають адаптації людини у суспільстві. Психологічне здоров'я пов'язане більше із присутністю певних характеристик, що дозволяють адаптуватися до суспільства, справлятися з навантаженнями та стресами, виконувати свої життєві завдання. Тобто воно включає, крім душевного, і особистісне психологічне благополуччя.

Вчені Т. Д. Шевеленкова та П. П. Фесенко розкривають сутність психологічного благополуччя. Вони визначають його як інтегральний показник ступеню направленості індивіда на реалізацію провідних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості

цієї направленості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [39].

На думку Є. А. Осіна, С. С. Костіна, Т. О. Гордєєвої, Д. Д. Сучкова, Т. Ю. Іванової психологічне благополуччя трактується у більш широкому розумінні, а саме певний спосіб життя, процес, одним із результатів якого стає почуття щастя. В той час як суб'єктивне благополуччя розглядається у більш вузкому понятті, індикаторами якого виступають переживання щастя та задоволеності життям, баланс афектів [40]. Входячи до складу благополуччя, задоволеність життям характеризується наявністю оцінювального компонента.

Підсумовуючи, можна умовно зобразити співвідношення таких понять як задоволеність життям, суб'єктивне та психологічне благополуччя.



*Рис.1.1.* Співвідношення понять «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя» і «задоволеність життям»

З викладеного вище, можна припустити, що особистість, маючи достатньо високий рівень суб'єктивного благополуччя, переважно відчуває вдовolenня від життя, складаючи основу психологічного благополуччя.

### **1.3 Соціально-психологічні чинники задоволеності життям дорослих осіб**

Під задоволеністю ми розуміємо позитивно забарвлену емоцію, яка супроводить задоволення однієї або кількох потреб. У загальному вигляді, потреба - усвідомлена індивідумом необхідність у певних духовних, матеріальних благах та послугах. Вчений А. Маслоу зазначив, що поведінка людини відзначається великим діапазоном потреб, тому він розділив їх на п'ять категорій і розмістив їх, створивши ієрархію потреб. В основі ієрархії знаходяться базові потреби (фізіологічні), а на верхівці розташовані більш високі індивідуальні запити (визнання, самовираження). При умові вдоволення (навіть часткового) потреб нижчого рівня відбувається рух особистості до задоволення більш вищих рівнів потреб ієрархії, при цьому не обов'язково це буде наступний рівень. Потребою найвищого рівня А. Маслоу вважає прагнення особистості до самоактуалізації, досягнення якої можливе при задоволенні вимог попередніх рівнів [41.].

Науковець Ж. П. Вірна, розглядаючи задоволеність життям у межах самоактуалізації людини, акцентує увагу на задоволенні потреби у соціальному визнанні та суспільній оцінці, оскільки вона передуює необхідності задовольнити потребу у самоактуалізації [42].

Почуття особистісного благополуччя, зазначає Е. Позднякова, включає в себе когнітивний компонент - задоволеність життям, що залежить від позитивної суб'єктивної оцінки людиною дійсності та від стійкості позитивно забарвленого емоційного фону. Тому і задоволеності життям, і благополуччя залежать від того, наскільки відповідають задоволенню потреби різних рівнів, в тому числі і соціальні, оскільки для індивіда є важливим бути приналежним до соціальної групи, займаючи в ній своє місце, використовувати взаємозв'язки, добрі відносини, виступати в якості об'єкту уваги, поваги та любові оточення [43].

Теорія самодетермінації, запропонована Р. Раяном та Е. Десі, встановлює існування зв'язку благополуччя особистості з наступними психологічними потребами:

- потреба в автономії - автономія визначається в якості сприйняття людиною своєї поведінки як конгруентної внутрішнім ціннісним орієнтирам та домаганням; в її підґрунті знаходяться самопідтримка та відсутність контролювання з боку оточуючих;
- потреба в компетентності, де під компетентністю розуміється здатність до ефективної взаємодії у соціальному оточенні, реалізуючи власну діяльність;
- потреба позитивних відношень з оточенням – бажання встановлювати близькі та теплі стосунки з іншими людьми.

Тобто задоволення психологічних потреб, що мають соціальний характер, сприяє зростанню задоволеності життям та встановленню психологічного благополуччя, і відповідно спостерігається погіршення показників при незадоволенні цих потреб [44].

Вагомим аспектом задоволеності життям та особистісного благополуччя є відповідність насущних потреб можливостям задля їх вдоволення. Співвідношення між кількістю життєвих ресурсів, які особистість затрачує на вдоволення потреб і тим, наскільки їй вдається задовольнити їх, і відображається в оцінці ступеня задоволеності власним життям [45]. Важливим є підтримання балансу між вдоволенням особистих потреб та потребами соціуму, тобто необхідно зберігати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування та вимогами соціально-психологічного простору. Відповідно, і почуття задоволеності життям має залежність від вдоволення потреб, від ступеня вимог, що висуваються до себе, від потенцій щодо реалізації особистих прагнень, й загалом від очікувань людини від життя [17].

Одним з важливих критеріїв задоволеності життям виступає комплексне поняття - якість життя, до якого входять різноманітні параметри

та необхідні умови життя людини, а також оцінка вдоволення нею фактичним становищем [46]. Для якості життя визначаються об'єктивна та суб'єктивна сторони оцінювання. В якості критерію об'єктивної оцінки виступають потреби та інтереси, і міра їх вдоволення. Однак, потреби та інтереси є індивідуальними, тому ступінь їх задоволення здатні оцінювати лише суб'єкти, оскільки практично існують тільки в їх свідомості, в їх суб'єктивних думках і оцінках [47].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я якість життя - сприйняття людиною власного положення у житті залежно від культурних атрибутів і ціннісної системи, пов'язаного з її цілями, домаганнями, турботами, очікуваннями, стандартами. ВООЗ формулює наступні параметри для оцінювання якості життя:

- фізичний: бадьорість або стомлення, наявність фізичного комфорту або дискомфорту, якість сну та відпочинку;
- психологічний: самооцінка, наявність позитивно забарвлених почуттів, рівень негативного переживання;
- рівень незалежності: працездатність, щоденна активність, наявність залежності від лікування та регулярного прийому лікарських засобів;
- життя у соціумі: дружні стосунки, соціальні зв'язки, соціальна значимість, професійна компетентність;
- навколишнє середовище: наявність комфортного побуту та житла, існування безпеки, дозвілля, доступу до інформаційних джерел;
- екологія: забрудненість навколишнього середовища, клімат, щільність населеності;
- духовність людини та її особисті принципи та переконання.

Таким чином, для якості життя властива соціально-психологічна природа, що проявляється у сприйманні людиною задоволення різноманітними сферами життя, його облаштуванням, і має зв'язок з різними рівнями її потреб [48]. Задоволеність життям виступає в якості оцінки усіх

умов життя, що формується, базуючись на порівнянні індивідуальних вимог та реальних досягнень [49].

Науковець Джекоб Морено в процесі аналізу систем зв'язків суб'єктів і об'єктів соціальної взаємодії, підтвердив, що психологічне благополуччя індивіда залежить від його місця у системі міжособистісних відношень. Благополуччя є важкодоступним для спостереження зовні, оскільки визначається існуючими емоційними зв'язками, наявністю взаємних симпатій та антипатій, притягань або відштовхувань. Науковець під психологічним благополуччям людини, в даному контексті, розуміє почування задоволеності своїм життям як наслідок позитивного функціонування, що досягається за рахунок особистісного саморозвитку [50].

Вчений Л. Куликов виділяє наступні чинники благополуччя особистості:

- соціальні – задоволеність особистості своїм соціальним статусом і станом спільноти, до якої людина відчуває свою приналежність, вдоволеність міжособистісними стосунками, статусом у мікросоціальному оточенні, і загалом присутність відчуття спільності з іншими;
- духовні – відчуття єдності та причетності до духовної культури соціуму, усвідомлення потреби бути долученим до її багатства, розуміння призначення людини, усвідомлення власного сенсу життя;
- фізичні – хороше фізичне самопочуття, активність, тонус, фізичний комфорт;
- матеріальні – наявність матеріального добробуту, стабільність доходів;
- психологічні – відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності, узгодженість психічних процесів та функцій.

В своїх роботах Л. Куликов наголошує на значимості відчуттів єдності, цілісності та внутрішньої рівноваги, як суттєво важливих чинників, що актуалізують процес усвідомлення сенсу життя, та, як наслідок, відбувається встановлення душевного комфорту, що позначається і на задоволеності життям індивіда. Задля досягнення цього вагомим є відповідна установка

особистості на підтримання та схвалення при досягненні цілей; значним фактором є також увага оточення, що сприяє підтримці рішучості. Поєднання всіх чинників призводить до виникнення відчуття благополуччя у людини, як неперервного процесу, що включає особисту життєву позицію, і сприяє повнішій реалізації потенційних можливостей людини [16].

Необхідно приділити їй особливу увагу матеріальному аспекту буття людини, розкривши поняття «суб'єктивне економічне благополуччя». Вчений В. Хащенко визначає його в якості інтегрального психологічного феномена, що виступає як одна з категорій цілісного життя людини. Дана категорія поєднує зовнішні (об'єктивні, соціально-економічні) і внутрішні (психологічні, передусім особистісні) умови життєдіяльності, і має прояв у відношенні індивіда до дійсного та майбутнього свого матеріального благополуччя. Являючись компонентом благополуччя, суб'єктивне економічне благополуччя щільно пов'язано не тільки з потребами індивіда та їх вдоволенням, а також з оцінкою особистих ресурсів задля досягнення власних прагнень та цілей [51]. Дослідник Е. Дінер запевняє, що стабільно високий рівень прибутків та життя в економічно розвиненій країні, дає змогу людині зосередитись на власних інтересах, що не пов'язані із матеріальними, проте асоціюються у людини із щастям. Тоді як у бідній, економічно нестабільній країні спостерігається обмеження можливостей розвитку продуктивних відносин, особистісної ефективності та творчості. Науковець зазначає, що злидні створюють перешкоди для прояву компетенції, креативності, захоплень, заважають товариському стосункам, які необхідні для вдоволення психологічних потреб особистості. Очевидно, що соціально-економічні фактори мають вплив на задоволеність життям, впливаючи і на психологічне благополуччя людини. Проте встановлено, що такий зв'язок не є однозначним, оскільки він більш проявлений у осіб з високим рівнем прибутку. Встановлено, що існує і зворотній зв'язок: зростання доходів може підсилити відчуття радості, проте не послабити почуття горя чи тривоги, а

для вельми заможних людей високі статки не спроможні збільшити і задоволеність від проживання власного життя [52].

Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя здебільшого вивчаються в межах соціологічних та економічних досліджень. В якості параметру суб'єктивного благополуччя фіксують загальне чи особистісне задоволення життям (Андреєнкова, 2010). Емпіричні дослідження виявляють, що, хоча економічні та соціальні показники (рівень доходів, наявність умов для реалізації трудового та інтелектуального потенціалу, доступність освіти та медичного обслуговування тощо), які об'єктивно відображають картину того, наскільки добре люди живуть, і які у розвинених країнах за останні десятиліття помітно зросли, проте рівень суб'єктивного благополуччя підвищився не значно (Батурич, Башкатов, Гафарова, 2013). Зіставлення індексу розвитку людського потенціалу (економічні показники) та індексу соціального благополуччя (суб'єктивна оцінка задоволеності життям) у країнах Європи дає підстави стверджувати, що хоч і загальні тенденції змін цих параметрів збігаються, однак їх максимуми та мінімуми не синхронізовані по країнах (Золотарева, Зайковська, 2015) [53].

У дослідженні Н. В. Андреєнкової виявлено взаємозв'язок демографічних, соціально-психологічних, мікро- та макросоціальних факторів з рівнем задоволеності життям. При побудові загальної регресійної моделі виявлено, що досить суттєво на переживання благополуччя впливають лише оцінка макроекономічних умов, рівень оптимізму, стан здоров'я, оцінка роботи уряду та роботи системи охорони здоров'я, оцінювання людиною особистих досягнень, особистий дохід. Причому перераховані параметри пояснюють лише 37% загальної варіативності оцінок задоволеності життям (Андреєнкова, 2010) [15]. Встановлено, що внесок об'єктивних передумов в оцінку якості життя опосередковується особистісними цінностями людини – чим більшу значущість мають, наприклад, сімейні відносини, тим сильніше їх актуальний стан

позначатиметься на переживанні людиною благополуччя (Болдирєва, 2015; Шаміонов, 2008) [54; 55].

Вище зазначені результати досліджень дозволяють стверджувати, що зовнішні фактори лише відносно детермінують відчуття благополуччя, і їх вплив не є однозначним і опосередковується цінностями та установками особистості. Стабільність рівня суб'єктивного благополуччя людини пов'язують із стійкими особистісними особливостями (Кужильна, 2015) [56].

Емпіричні дані показують, що індивідуальні особливості більшою мірою відбиваються на афективному компоненті суб'єктивного благополуччя, когнітивний компонент більшою мірою залежить від зовнішніх умов і більш мінливий, аніж особистісні риси. Найбільш вивчені зв'язки суб'єктивного благополуччя з такими рисами (Велика п'ятірка):

- екстраверсія та нейротизм виявляються більш суттєвими детермінантами: екстраверсія сприяє позитивному сприйняттю подій, а нейротизм – негативному;
- сумлінність (ретельність), соціабельність (доброзичливість) та відкритість досвіду опосередковано позначаються на відчутті благополуччя, оскільки їх рівень може помітно змінюватись залежно від підкріплень середовища (Ryan, Deci, 2001) [57].

З характеристиками психологічного благополуччя (К. Ріфф) зв'язки різноманітніші:

- екстраверсія пов'язана з самоприйняттям і позитивними відносинами, нейротизм негативно корелює з самоприйняттям та автономією;
- сумлінність корелює із самоприйняттям, соціабельність – із позитивними відносинами, відкритість досвіду – з особистісним зростанням (Ryan, Deci, 2001) [57].

Ті ж складові психологічного благополуччя в кореляціях з факторами опитувальника Кетелла дають схожі профілі, за винятком автономії.

Практично всі характеристики підвищуються зі збільшенням сміливості, спокою, конформізму, високого самоконтролю (Лепешинський, 2007) [58].

За результатами проведених досліджень виявлено, що відчуття суб'єктивного благополуччя посилюється при наявності таких якостей, як інтернальний локус контролю, оптимізм, емоційна стійкість, терпимість, альтруїзм, відповідальність, низька тривожність, мотивація досягнення (Батурин, Башкатов, Гафарова, 2013; Кужильна, 2015; Пахоль, 2017) [59; 60; 61].

Якості самоактуалізуючої особистості позитивно пов'язані із суб'єктивним благополуччям, але зростання рівня рефлексії знижує його (Яремчук, 2013) [62]. Крім особистісних рис, на рівень благополуччя також впливають стратегії реагування на зовнішні обставини суб'єкта – використання захисних механізмів регресії та проекції знижує суб'єктивне благополуччя, а застосування копінг-стратегій «вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки» – підвищує (Чеботарьова, 2015) [63].

Низка проведених досліджень підтвердили позитивний взаємозв'язок психологічного благополуччя, зокрема і суб'єктивного благополуччя, із емоційним інтелектом особистості ( Дубовік, 2012; Кряж, 2017; Бар-Он, 2005; Буррус Дж, 2012; Кармелі А. ,2009; Гарміндер, 2012; Шахін, 2016; Зейднер, 2012) [64; 65; 66; 67; 68; 69; 70; 71]. Здатність усвідомлювати власні емоції, мати змогу адекватно їх проявляти та вміння впливати на свій емоційний стан допомагає в критичні моменти зберігати контроль над ситуацією, та знаходити позитивне у важких обставинах. Це сприяє підтримці відчуття особистісного благополуччя. Спроможність розпізнавати емоції інших людей та впливати на них сприяє більшій ефективності у взаємодії у соціальному просторі [72]. Очевидно, що розвинутий емоційний інтелект є необхідною умовою емоційного благополуччя людини, що на ряду з суб'єктивним є різновидами благополуччя, а також можна стверджувати, що являються необхідними складовими психологічного здоров'я індивіда, що позначається і на якості життя, і на задоволення ним. Так, емоційне благополуччя

підкреслює спрямованість емоційних переживань людини, і є найважливішим аспектом особистісного благополуччя.

Деякі автори вважають, що не завжди виправданим є вказувати в якості когнітивного компонента благополуччя таку категорію як «задоволеність життям». Виходячи зі структури цього складного явища, описаної в роботах Н. М. Мельникової [73] слідує, що цей компонент вказує на емоційні аспекти благополуччя, а не на його когнітивний бік. Тому, можна припустити, що емоційне благополуччя являється емоційним компонентом суб'єктивного благополуччя (як його ядра), і до його структури повинні входити задоволеність життям і те, що дослідники називають «афективний»/«емоційний» компонент. Загальний емоційний фон особи включає два незалежні фактори: позитивний афект (почуття щастя) та негативний афект (тривожність). Подібний поділ можна пояснити тим, що за даними досліджень, протилежні почуття і емоції не зрівнюють один одного, а у своєму поєднанні виражають стани високого душевного напруження та вищих форм емоційного самовираження та самосвідомості особистості [74].

На сьогодні немає єдиної думки про те, наскільки позитивність чи негативність емоцій впливає негативно чи позитивно на особистісне функціонування [75]. Дослідники зазначають, що, з одного боку, негативні емоції спотворюють повноцінну картину дійсності, і часто формують помилкові репрезентації, та, з іншого боку, вони сприяють виживанню у небезпечних ситуаціях [76]. У роботах, присвячених аналізу кризових переживань, вказується, що негативні емоції можуть нести в собі позитивний ефект, мобілізуючи особистість на особистісне зростання і саморозвиток [77]. Водночас тривожно-депресивний тип переживання кризових подій, на думку авторів, призводить до ризику деформації особистості [78]. Окремі вчені вказують, що оптимальним співвідношенням позитивних та негативних емоцій є три до одного [76].

Теорія позитивних почуттів, розроблена Б.Фредріксоном, що має назву «теорія розширення та творення», показує, що позитивні афективні

переживання мають довгострокові наслідки, сприяючи особистісному зростанню та розвитку. Вони розширюють поле сприйняття, підвищують стійкість у прийнятті рішень, покращують уважність та гнучкість мислення, соціальну близькість і навіть фізичне здоров'я [79]. Таким чином, позитивні емоції активують інтелектуальні ресурси (вирішення проблемних ситуацій, навчання), фізичні ресурси (здорова серцево-судинна система, сенсомоторна координація), соціальні ресурси (уміння підтримувати відносини та створювати нові) та психологічні ресурси (стійкість, оптимізм, сенс життя, ідентичність та ін.), що позначається на особистому благополуччі. Необхідно зазначити, що люди, які відчуваючи позитивні емоції та виявляючи поведінкову гнучкість, також можуть відчувати занепокоєння, смуток, тривожність, однак вони здатні залучити ресурси, що допомагають їм відновитися набагато швидше за тих, хто не відчуває цих позитивних емоцій [79]. Тому, здатність керувати власним емоційним станом та розуміти свої почуття, як компонентів емоційного інтелекту, є важливою умовою і суб'єктивного благополуччя людини, а відповідно і умовою відчуття задоволеності від проживання власного життя.

На задоволеність життям у період ранньої дорослості позначаються евдемоністичні характеристики особистості – віра в себе, зрілість та цінність позитивних відносин з іншими. Реалізація власного потенціалу виступає як центральний фактор гедоністичних аспектів суб'єктивного благополуччя. Позитивні емоції в даному віці викликають далеко не тільки досягнення позитивних результатів, приємна та ненапружена активність, задовольняючі потреби умови життя, але й значною мірою осмисленість життя, гармонійні ставлення до оточуючих та особистісна робота над собою.

## Висновки до розділу 1

В результаті теоретичного аналізу встановлено, що в межах дорослості виділено такі періоди як рання, середня та пізня дорослість. Вивчення задоволеності життям присвячено періоду ранньої дорослості за періодизацією Г. Крайга (від 18-21 до 40 років). Період ранньої дорослості характеризується як період використання індивідом власного інтелектуального потенціалу, навичок вирішення проблемних питань та відповідального прийняття рішень задля досягнення мети та реалізації життєвого плану. В цей період особистість розвиває свої когнітивні можливості у процесі здійснення відповідних задач. Також на даному етапі відбувається формування соціальної відповідальності, високого рівня адаптивності до поточних соціокультурних змін, і головними потребами є вирішення людиною питань пов'язаних із власним призначенням та осмисленістю буття.

Період дорослості відзначається послідовним проходженням криз, успішне подолання яких формує цілісний досвід дорослої особи та сприяє поступовому досягненню особистісної зрілості. Набуття зрілості як багатокomпонентної характеристики особистості є центральним напрямком розвитку в період ранньої дорослості, адже в цей період закладається фундамент для подальшого розвитку зрілості у наступному віковому періоді.

Встановлено, що поняття задоволеності життям, з огляду на різноманітність його інтерпретацій багатьма науковими дисциплінами, включає цілісні та збалансовані характеристики життя людини у соціальному просторі, її психофізичне, соціально-психологічне та духовне благополуччя. Задоволеність життям із психологічної точки зору розглядається в контексті потреб, прагнень і досягнень, емоційно-оцінювального відношення до себе та до інших, «Я-концепції», самоактуалізації, щастя, психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також з огляду суб'єктивної оцінки якості життя та здоров'я.

Концепція задоволеності життям визначається за допомогою моделей та визначення особистого благополуччя. Почуття особистісного благополуччя включає в себе когнітивний компонент - задоволеність життям, що залежить від позитивної суб'єктивної оцінки людиною дійсності та від стійкості позитивно забарвленого емоційного фону. Вивчення благополуччя людини відбувається в двох напрямках: гедоністичний, тобто дослідження суб'єктивного благополуччя, та евдемонічний - вивчення психологічного благополуччя. За результатами існуючих досліджень виявлено, що зовнішні фактори лише відносно детермінують відчуття благополуччя, і їх вплив не є однозначним, і опосередковується цінностями та установками особистості. Стабільність рівня суб'єктивного благополуччя людини пов'язують із стійкими особистісними характеристиками.

## РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

### 2.1 Підходи до дослідження особистості

Інтерес до феномену особистості привертав увагу ще у період античних часів, далі протягом різних історичних епох уявлення щодо цього поняття змінювалось. Було створено різні концепції, що розкривають сутність поняття та типи, однак даний феномен проявляється, перш за все, у полікомпонентній природі. Психоаналітичний підхід розглядає розвиток особистості внаслідок впливу соціокультурних чинників. Гуманістичний підхід (Г. Олпорт, К. Роджерс) приділяє увагу вивченню особистості як цілісної системи. Питанням формування особистості присвячено праці відомих вчених першої половини минулого століття, таких як: Л. Виготський, Б. Ананьєв, О. Леонтєв, В. Бехтерев, С. Рубінштейн, Г. Костюк, К. Платонов [80]. Проблема дослідження особистості лишається актуальною для різних наукових дисциплін, і водночас дана проблематика являється однією з надскладних і на сучасному етапі.

Філософія вивчає особистість в контексті її суспільних відносин та її місця у соціумі. Соціологія розглядає особистість в якості стійкої системи соціально значимих рис та характеристик індивіда внаслідок соціального розвитку, обґрунтовуючи це залученням індивіда у систему суспільних відносин через спілкування та діяльність. Загальна психологія визначає особистість як ядро, що інтегрує психічні процеси індивіда, надаючи його поведінці направленості, стійкості та послідовності. Акцентує увагу на індивідуально-психологічних якостях людей та їх розбіжностях у своїх дослідженнях диференціальна психологія. Вивченням соціальних ролей та сприйняття особистості себе у межах даних ролей, а також проблем міжособистісних стосунків, взаємозв'язків у суспільній діяльності людей

займається соціальна психологія. Для розширення загальної теорії особистості істотним внеском були розробки та вчення вікової, педагогічної, етнічної психології, психології розвитку, психології праці та ряду інших дисциплін [80].

Психологія особистості присвячена розкриттю таких питань як періодизація та умови розвитку індивідуума, індивідуальні особливості індивіда та вплив їх на становлення особистості, формування структури особистості, розвиток у персоно- та соціогенезі, розробка різних методичних підходів та низки інших питань.

На сучасному етапі дослідження особистості здійснюються за біогенетичним, соціогенетичним та персоногенетичним напрямками. Біогенетичний напрямок зосереджений на проблематиці розвитку особистості як індивіда з набором антропогенетичних властивостей, а саме: стать, темперамент, біологічний вік, потяги, нейродинамічні характеристики тощо, які мають різні стадії розвитку та дозрівання у процесі реалізації філогенетичної програми виду в онтогенезі. У соціогенетичному напрямку досліджуються процеси соціалізації, засвоєння соціальних ролей та норм, утворення системи цінностей та ціннісних орієнтацій, особливості формування соціального та національного характеру особистості. Представники персоногенетичного напрямку вивчають проблематику самосвідомості, мотивації, самореалізації, творчості, осмисленості життя особистості, формування особистого Я, розкриття індивідуальності людини та її здібностей [81.] .

Вагоме значення для сучасних досліджень особистості мають культурно-історичний та системно-діяльнісний підходи. Соціокультурне середовище є основою для розвитку особистості, а не лише фактором, що впливає на її поведінку. Ініціюючою силою для зростання особистості є сумісна діяльність з іншими людьми та спілкування, під час яких і відбувається включення індивіда до соціокультурного простору. В межах системно - діяльнісного підходу особистість аналізується в якості, певною

мірою, стійкої сукупності психічних ознак, та як результат залучення індивіда в міжіндивідуальні зв'язки [81].

Звертаючись до визначення поняття особистості, більшість науковців підкреслюють, що це системна характеристика індивіда, що формується у процесі спільної діяльності та спілкування. Існують й відмінні тлумачення, проте суттєво всі визначення зведені до розуміння поняття особистості, що розкриває людину як соціальну істоту. Необхідно зазначити, що людина являється не лише індивідом та особистістю, вона є носієм свідомості, являється суб'єктом діяльності, продукуючи духовні та матеріальні цінності. Структура людини як суб'єкта діяльності засновується на певних характеристиках індивіда і особистості, що визначаються предметом і засобами її діяльності (В. О. Аверін) [82]. Категорія «суб'єкт» відповідає високому рівню розвитку особистості. Особистість стає індивідуальністю при досягненні найвищого рівня своєї унікальності, а суб'єктом вона стає, набуваючи оптимального ступеня розвитку своєї гуманності та етичності (С. Л. Рубінштейн) [83]. Таким чином, людина представляє собою цілісність - індивіда, особистості і суб'єкта. Така цілісність пояснюється єднанням біологічного та соціального. Розвиваючись в онтогенезі як індивід, людина як особистість прямує своїм життєвим шляхом, в процесі чого відбувається соціалізація індивіда (В. О. Аверін) [84]. Єдність зазначених рівнів і формує інтегральну характеристику людини - її індивідуальність.

Підсумовуючи, необхідно зазначити, що до числа особистісних не відносяться такі характеристики людини, які генотипічно чи фізіологічно обумовлені, тобто як такі, що не залежать від життя у соціумі. У більшості визначеннях особистості також акцентується, що особистісними не є психологічні властивості людини, які характеризують її пізнавальні процеси чи індивідуальний стиль діяльності, за виключенням тих, що розкриваються у соціальній взаємодії. У поняття особистість переважно включено такі характеристики, які є відносно стійкими і засвідчують про індивідуальність людини, визначаючи її дії. Отже, особистість – це людина в системі таких

психологічних властивостей, які являються соціально обумовленими, проявляються у суспільних відношеннях, є стійкими і визначають моральні вчинки людини.

На даний період сформовані основні методологічні підходи до дослідження особистості, які умовно поділені на об'єктивний, суб'єктивний та інтерсуб'єктивний (діалогічний) підхід [85]. Об'єктивний підхід вивчає зовнішньо-об'єктивні аспекти і дозволяє створити системно-структурні моделі особистості. В даному методі застосовують досконалі математичні методи, однак результати відображають особистісні характеристики в спрощеній формі. Також на результати об'єктивних методів має вплив суб'єктивне ставлення дослідників до досліджуваних явищ, а внутрішнє ставлення особистості як суб'єкта до процедури дослідження, її поведінка не являється предметом досліджень.

В межах суб'єктивного підходу досліджується активність та творчість особистості, її самореалізація, мотивація, самефективність. Тобто акцентується увага, що поведінка особистості більшою мірою детермінована внутрішніми процесами, а не лише залежить від зовнішніх факторів. Оскільки встановлено, що значна частина психічних процесів піддається саморегуляції, то результати досліджень сприяють зростанню особистості, її повнішої реалізації та самоефективності. Однак застосування суб'єктивного підходу можливо при умові, якщо людина має певний світогляд, усвідомленість власного життя і має прагнення до самопізнання

Метою інтерсуб'єктивного підходу, який являється продовженням суб'єктивного, є виявлення можливостей змін у структурі людської свідомості, пошук способів її вдосконалення у процесі діалогу, який впливає на неї, створення можливості інтегрувати корисні новоутворення.

В даній роботі у дослідженні доцільним вважається застосування системно-діяльнісного підходу із використанням суб'єктивних методик дослідження [86].

## **2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників задоволеності життям у дорослому віці**

Метою дослідження даної роботи є емпіричне обґрунтування впливу соціально-психологічних чинників на рівень задоволеності життям у дорослому віці, а саме в період ранньої дорослості.

Організація емпіричного дослідження проходила в три етапи, а саме:

1. Підготовчий етап - детальний теоретичний аналіз, постановка мети й завдань дослідження;
2. Основний етап – формування вибірки, визначення надійного психодіагностичного інструментарію, проведення опитування за допомогою обраних методик;
3. Узагальнювальний етап – аналіз за допомогою програми статистичної обробки Jamovi та інтерпретація отриманих даних. Аналіз здійснювався за допомогою програми статистичної обробки Jamovi із застосуванням наступних методів: описові статистики, порівняльний аналіз, критерій Стьюдента, кореляційний аналіз, регресійний аналіз.

### **Завдання:**

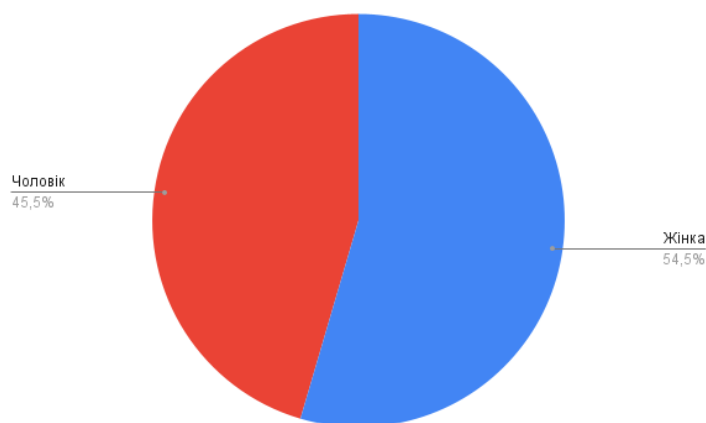
1. Організувати та провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників задоволеності життям у дорослому віці.
2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.

**Опис вибірки.** Дослідження соціально-психологічних чинників задоволеності життям у дорослому віці було проведено у квітні 2022 року. Вибірку дослідження склали 22 особи віком від 25 до 38 років жіночої та чоловічої статі.

Для дослідження було сформовано дві групи :

- Чоловіча група – 10 осіб;
- Жіноча група – 12 осіб.

Відсотковий розподіл візуалізовано на діаграмі:



*Рис.2.1. Розподіл у виборці за статтю*

Переважає більшість респондентів знаходяться у шлюбі, або проживають у громадянському шлюбі або мають тривалі стосунки (16 осіб), і незначний відсоток не має відносин (4 особи). Всі респонденти офіційно працевлаштовані, або являються приватними підприємцями.

**Методики дослідження :**

- 1) Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Н. Н. Лепешинський);
- 2) Шкала задоволеності життям Дінера;
- 3) Тест емоційного інтелекту Холла;
- 4) Тест на локус контролю Роттера;
- 5) Шкала тривоги Спілберга.

**Методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»** являється адаптованою російськомовною версією методики «The scales of psychological well-being», що розроблена К. Ріфф. Дана методика була декілька разів валідизована в різних варіантах. Найпоширенішим варіантом опитувальника являється варіант, що включає 84 пунктів, який став підґрунтям для двох версій російською мовою. У 2005 році методика була адаптована і валідизована Т. Д. Шевеленковою та Т. П. Фесенко, у 2007 році – Н. М. Лепешинським. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з

іншими, особистісний ріст, управління оточенням, самоприйняття і автономія.

Змістовна інтерпретація шкал.

Шкала «Позитивні відносини з іншими»:

- досліджуваний, що отримав мінімальний бал характеризується як особа, що має нечисленне коло близьких стосунків, оскільки має складнощі щодо прояву теплоти і відкритості у відносинах; не вміє йти на поступки та знаходити компроміси задля підтримання відносин з оточенням;

- досліджуваний із найбільшим значенням за даною шкалою має здатність до встановлення довірливих взаємовідносин з людьми, проявляти співчуття та співпереживання, турбуватися про благополуччя інших; має розуміння, що стосунки ґрунтуються на взаємності та здатності до компромісу.

Шкала «Автономія»:

- високі бали свідчать про самостійність, незалежність, про здатність керувати власною поведінкою, мати власну оцінку відносно себе;

- найменший бал говорить про те, що респондент не має здатність відстоювати власну думку, знаходячись у залежності від думок та оцінок оточення; приймаючи важливі рішення, ґрунтується на думці інших; переважно знаходиться під впливом суспільства, не маючи власної позиції.

Шкала «Управління оточенням»:

- при високих балах респонденти мають здатність до керування оточуючими, проявляючи компетенцію; спроможні контролювати зовнішню діяльність; ефективно використовують надані можливості, та здатні самі створювати умови задля вдоволення власних потреб та досягнення мети;

- низькі бали характеризують респондентів як людей, що відчують складнощі щодо організації щоденного функціонування, відчують себе нездатними змінювати або покращувати складні обставини, позбавлені відчуття контролю за зовнішніми подіями.

Шкала «Особистісний ріст»:

- високі бали свідчать про наявність у досліджуваних відчуття безперервного розвитку, вони відкриті новому досвіду, мають відчуття реалізації особистого потенціалу; змінюються відповідно до власних досягнень та пізнань;

- мінімальний бал засвідчує про відсутність особистого розвитку, досліджуваний не має відчуття самореалізації, не має інтересу до життя, не здатний до встановлення нових відносин, а також не спроможний до змін у своїй поведінці відповідно до нових обставин.

Шкала «Мета в житті»:

- досліджуваний із високим балом має розуміння відносно власної мети та сенсу свого життя, а також бачить сенс і у минулому, і в існуючій дійсності; має власні принципи та відчуття направленості;

- досліджуваний з мінімальним балом не має розуміння сенсу у своєму житті; не має чітких намірів та цілей; відсутнє відчуття спрямованості, має складнощі з визначенням сенсу минулих подій, також не бачить перспектив щодо майбутнього; у нього відсутні переконання, які б визначали направленість життєвого шляху.

Шкала «Самоприйняття»:

- максимальний бал розкриває досліджуваного як людину, яка має позитивне відношення до себе, для нього характерне розуміння та прийняття різних своїх сторін, властиве позитивне оцінювання власного минулого;

- мінімальний результат свідчить про незадоволеність собою, респондент схильний до стурбованості з приводу певних власних якостей, бажаючи бути не тим, ким насправді є; має відчуття розчарування власним минулим.

Таким чином, методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (Додаток А) повністю відповідає меті дослідження даної роботи, оскільки розкриває необхідні характеристики досліджуваних і є доцільною для застосування.

**Методика «Шкала задоволеності життям»** (Додаток Б) застосована для визначення ставлення респондентів до власного життя. Дана методика

була створена Е. Дінером у 1985 році на основі теоретичної концепції суб'єктивного благополуччя [87]. Шкала представляє собою короткий скрінінговий опитувальник, зручний для проведення масових досліджень. Опитувальник дозволяє зміряти когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням досліджуваних, а також відображає загальну міру їх внутрішньої гармонії і психологічної задоволеності стосовно свого життя. Опитувальник адаптований і валідизований у 2003 році науковцями Д. О. Леонтьєвим і Є. В. Осінім [88]. Розробниками наведені дані щодо високих показників якості психометричного інструментарію: внутрішня узгодженість питань, ретестова надійність, відсутність впливу соціальної бажаності при анонімному опитуванні, конструктна та конвергентна валідність. Методика включає 5 питань, відповідь на кожне оцінюється за семібальною шкалою. Отримані оцінки підсумовуються за всіма пунктами. Мінімальний можливий результат за шкалою – 7 балів, максимальний – 35.

Отже, обрана методика є достатньо надійним психодіагностичним інструментарієм для діагностики ступеню суб'єктивної задоволеності життям респондентів.

**Тест емоційного інтелекту Н. Холла ( Додаток В)** застосовано для визначення у респондентів їх рівня емоційного інтелекту [89]. Опитувальник ґрунтується на змішаній моделі емоційного інтелекту, передбачаючи оцінювання п'яти складових емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, керування власними емоціями, самомотивації, емпатії, розпізнання емоцій інших людей. Тест включає 30 тверджень, що оцінюються за шестибальною шкалою. Автором виділено три рівні емоційного інтелекту за кожною шкалою: низький – 7 балів і менше, середній - 8-13 балів та високий - 14 і більше балів.

За результатами аналізу змістовної валідності тесту, тобто сутнісного аналізу шкал та тверджень, можна зробити поділ шкал на дві групи: три перші шкали стосуються інтрапсихічної площини та потребують від досліджуваних певного рівня саморефлексії та осмислення власного

життєвого досвіду. Дві останні шкали стосуються інтерперсонального виміру респондентів та вимагають від нього здатності об'єктивно відповідати, що залежить від рівня його емоційної компетентності.

Даний опитувальник відповідає завданню нашого дослідження, оскільки дозволяє виявити основні можливості респондентів щодо розуміння та розпізнання особистих внутрішніх переживань, які відтворюються в емоційній сфері, а також щодо спроможності управляти власними та чужими емоціями.

**Методика «Локус контролю»** ( Додаток Г) - одна з перших тестових методик для діагностики локалізації контролю над значущими подіями для досліджуваних, розроблена у 50-х роках ХХ століття американським психологом Дж. Роттером. Науковець зі своїми учнями досліджував, як людина розцінює особисту здатність контролювати зовнішні підкріплення. Розрізняють два типи локусу контролю – інтернальний та екстернальний. Виділено відповідно два типи людей – інтернали і екстернали [90].

Для інтернального типу людей властиво вважати, що ситуації, які з ними відбуваються залежать, першочергово, від їхніх особистих якостей (компетентність, цілеспрямованість, здібності і т. п.) і є закономірними результатами їх діяльності. Якщо особа відноситься до екстернального типу, то вона переконана, що і успіхи, і невдачі залежні від обставин зовнішнього середовища, від випадковостей, від вчинків оточуючих людей і т.п.

Дж. Роттер зазначає поширені помилки при інтерпретації, оскільки багато науковців неправильно розуміють отримані результати, тому необхідно підкреслити:

- рівень контролю над оточуючим середовищем, який визначає шкала, необхідно розглядати як індикатор загальних очікувань людини, а не як причину її дій;
- оскільки концепція локусу контролю стосується лише узагальнених очікувань, то результати вказують на те, в якій мірі людина вважає себе здатною або нездатною керувати власним життям;

- автор наголошує, що узагальнені очікування лише вказують на напрямок узагальнення, тобто в певній ситуації людина із високим почуттям зовнішнього контролю може почувати глибоку особисту відповідальність за наслідки своїх вчинків;
- надто високий рівень внутрішнього контролю може означати, що особа відчуває відповідальність за все, що з нею трапляється, і це може призвести до гіпертрофованого почуття провини; підвищений рівень зовнішнього контролю може вказувати на апатію, відчай, тобто особистість не відчуває себе здатною взагалі керувати власним життям.

Методика містить 29 пунктів, кожен з яких є альтернативою з двох тверджень. Респонденту необхідно обрати те твердження, з яким він згоден більшою мірою.

Таким чином, обрана методика є доцільною для використання у дослідженні задля виявлення особистісної характеристики респондентів, що визначає якою мірою вони відчувають себе активними суб'єктами власної діяльності, а в якій - пасивними об'єктами дії інших людей і зовнішніх обставин.

**Тест тривоги Спілберга** ( Додаток Д) - методика, що дозволяє диференційовано виміряти тривожність і як особистісну характеристику, і як стан. На сьогодні використовується тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976). Даний тест допомагає встановити рівень тривожності у структурі особистості.

Як особистісна риса, тривожність передбачає наявність мотиву або придбаної поведінкової позиції, що змушує особу сприймати великий спектр об'єктивно безпечних обставин як загрозливих, спричинюючи реагування на них тривогою, яка за інтенсивністю не відповідає розміру фактичної загрози.

Реактивна (ситуативна) тривожність зумовлює стан особини в конкретний момент і в певній ситуації, який визначається суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності, нервозності.

Такий стан є реакцією внаслідок екстремальної або стресової ситуації, і проявляється з різною інтенсивністю та динамікою у часі.

Тестування за методикою Спілберга проводиться із застосуванням двох бланків: один бланк для вимірювання показників реактивної тривожності, а другий – для вимірювання рівня особистісної тривожності.

Дана тестова методика являється надійним психодіагностичним інструментарієм задля визначення в якій мірі ситуативна та особистісна тривожність відображаються на почутті задоволення від життя у досліджуваних.

### **2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Аналіз одержаних даних в ході дослідження відбувався в кілька етапів. Першочергово був проведений аналіз внутрішньої надійності методик за допомогою  $\alpha$ -Кронбаха та  $\omega$ -Макдональда, що полягав у перевірці узгодженості питань всередині шкал методики.

Для опитувальника «Шкала задоволеності життям Дінера» отримано такі показники:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,884 та  $\omega$ -Макдональда = 0,899. Для методики «Шкала психологічного благополуччя Ріфф» отримано такі дані:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,958 та  $\omega$ -Макдональда = 0,961. Для тесту емоційного інтелекту Холла:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,905 та  $\omega$ -Макдональда = 0,906. Для методики на визначення локус контролю:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,861 та  $\omega$ -Макдональда = 0,866. При перевірці опитувальника тривоги Спілберга отримано такі результати:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,948 та  $\omega$ -Макдональда = 0,951. Отримані результати вказують на достатню узгодженість питань та надійність обраного психодіагностичного інструментарію.

Наступний етап полягав у вивченні описових характеристик отриманих даних, а саме міри центральної тенденції, які показують загальні характеристики розподілу даних за певною змінною.

Для опитувальника «Шкала задоволеності життям» максимально можливий результат становить 35 балів, а мінімальний - 5. Результати отримані за даною методикою наведені у таблиці:

Табл.2.1.

**Описові статистики двох досліджуваних груп за рівнем задоволеності життям**

	Група	N	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення
Задоволеність життям	Жінки	12	21.5	23.5	6.33
	Чоловіки	10	27.3	28.5	4.47

Якщо враховувати, що шкала задоволеності життям вимірює емоційне переживання людиною власного життя як цілого, то можна зазначити, що для респондентів обох груп характерний вище середнього рівень за даною ознакою. Застосована методика дозволила визначити суб'єктивну оцінку респондентами свого життя: задоволеністю важливими сферами, загальне ставлення до власного життя, співставлення переживання позитивних та негативних афектів. Середній рівень прояву за даними ознаками вказує на існування певних як психологічних факторів, так і зовнішніх життєвих обставин, що впливають на загальний рівень задоволення життям.

Для визначення статистично значущої відмінності між середніми для досліджуваних груп було застосовано критерій Стьюдента, оскільки розподіл за даною ознакою встановлено нормальний.

Табл.2.2.

**Перевірка рівності середніх значень по двом групам**

		Статистика	Значущість (p)		Величина ефекту
Задоволеність життям	t-критерій	-2.43	0.025	d-Коена	-1.04

Результати свідчать, що за рівнем задоволеності життям існує статистично значуща різниця між середніми значеннями двох досліджуваних

груп на рівні значущості  $p = 0.025$ . Величина ефекту становить  $-1.04$ , що відповідає високому рівню.

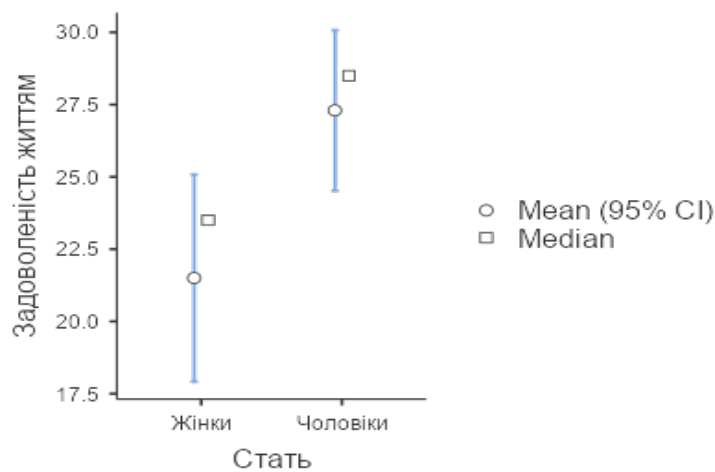


Рис.2.2. Графіки розподілу середніх значень по двом групам за рівнем задоволеності життям

Такі показники дають нам підставу стверджувати, що для чоловіків властиво в більшій мірі відчувати задоволеність життям, ніж для жінок.

Задоволеність життям, як категорія, є важливими компонентом загального психологічного благополуччя людини. Тому наступним кроком є вивчення отриманих даних за методикою «Шкала психологічного благополуччя Ріфф» (версія Лепешинського). За даною методикою розкриваються шість основних складових психологічного благополуччя:

- позитивні відносини з іншими;
- наявність мети в житті;
- автономія;
- особистісний ріст;
- управління середовищем;
- самоприйняття.

Всі шкали містять по 14 пунктів. Кожний пункт має найвищу оцінку 6 балів, таким чином максимально можливий результат за окремою шкалою становить 84 бали. Результати наведені в таблиці 2.3.

Шкала «Позитивні відносини з іншими» розкриває здатність досліджуваних будувати довірливі відносини з оточуючими, ступінь

відкритості до інших у міжособистісних взаєминах. Для жіночої групи відзначаються нижчі показники, ніж для чоловіків, проте отримані дані в обох групах в межах середніх значень. Це свідчить про те, що досліджувані мають задовільні відносини із оточенням, допускають можливість створення близьких відносин з іншими, здатні до співпереживання.

Табл.2.3.

**Описові характеристики по обом групам за методикою «Шкала психологічного благополуччя Ріфф»**

	Група	N	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення
Позитивні відносини	Жінки	12	63.9	63.0	13.73
	Чоловіки	10	70.1	73.0	7.59
Автономія	Жінки	12	59.4	63.5	10.60
	Чоловіки	10	58.5	62.0	9.66
Управління середовищем	Жінки	12	58.1	61.5	14.40
	Чоловіки	10	60.8	60.5	10.35
Особистісний ріст	Жінки	12	72.5	73.0	6.07
	Чоловіки	10	75.2	75.5	5.45
Цілі в житті	Жінки	12	66.8	72.0	12.55
	Чоловіки	10	67.6	70.0	8.10
Самосприйняття	Жінки	12	59.8	61.0	13.50
	Чоловіки	10	69.3	69.5	7.15

За шкалою «Автономність» показники і для чоловічої групи, і для жіночої відзначається середній рівень прояву за даною ознакою. Дана шкала характеризує здатність респондента до незалежності, до самостійного регулювання власної поведінки, незалежних критеріїв оцінювання себе. Середній рівень говорить про певну обмеженість досліджуваних жінок у можливості приймати незалежні вибори у повсякденному житті, що проявляється і на оцінюванні власних досягнень.

Схожа тенденція і для шкали «Управління середовищем». Показники обох груп на рівних позиціях і відповідають середньому рівню прояву за

даною ознакою. Дана шкала розкриває здатність респондентів до контролювання своєї зовнішньої діяльності, спроможності створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Середній рівень говорить про достатній рівень задля реалізації досліджуваними особистих намагань, проте свідчить і про присутність розуміння та визнання певної обмеженості у повсякденній діяльності.

Шкала «Особистісний ріст» визначає наскільки людина сприймає себе «зростаючим» і самореалізованим. Дані обох груп вказують вище середнього рівень прояву даної ознаки, проте для чоловіків, більш характерна відкритість новому досвіду, відчуття реалізації власного потенціалу, хоч і не в повній мірі.

Шкала «Цілі в житті» характеризує наскільки досліджувані дотримуються переконань, які є джерелами мети в житті, наявність сформованих намірів і цілей на своє життя. За даною ознакою обидві групи показали результати, що відповідають середньому рівню, тому можна зробити висновок, що і для жінок, і для чоловіків не достатньо виражене почуття спрямованості та окресленості власної життєвої мети.

Результати за шкалою «Самосприйняття» розкривають наскільки респонденти здатні позитивно ставитися до себе, сприймаючи як позитивні, так і негативні власні риси, спроможність позитивно оцінювати своє минуле. Як перша, так і друга група показали середній рівень прояву за даною ознакою, однак з помітною різницею між показниками середніх значень – для чоловічої групи значно вищі результати. Але загалом середній рівень свідчить про те, що респонденти задоволені собою не повною мірою, присутнє занепокоєння з приводу деяких особистісних якостей.

За загальним рівнем психологічного благополуччя отримано показники, наведені в таблиці 2.4. За методикою значення від 315 до 413 балів відносяться до середнього рівня. Таким чином для респондентів обох груп відмічається середній рівень психологічного благополуччя, що представляється закономірним, оскільки за всіма шкалами спостерігається

також середній рівень, окрім шкали, що відповідає особистісному зростанню, для якої визначено високий рівень.

Табл.2.4.

**Описові характеристики по обом групам за рівнем психологічного благополуччя**

	Група	N	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення
Психологічне благополуччя	Жінки	12	381	386	59.3
	Чоловіки	10	402	401	28.8

Такий результат можна пояснити, звертаючись до вікової характеристики респондентів, які в своєму життєвому циклі проживають період ранньої дорослості. Таким чином, перед ними стоїть ряд завдань цього етапу, а саме набуття автономності, визначення життєвої мети і направленості власної діяльності, прийняття власних якостей як ознак індивідуальності. Щодо самосприйняття необхідно зазначити, що протягом даного періоду відбувається ряд змін, які провокують певну особисту трансформацію із набуттям досвіду, переосмисленням власних життєвих позицій, формуванням смислової системи та цінностей, встановленням міжособистісних стосунків, а отже це впливає і на сприйняття себе. Проте, загалом рівень психологічного благополуччя як для жінок, так і для чоловіків свідчить про достатню узгодженість процесів, що відбуваються, оскільки період ранньої дорослості як період активних змін, може викликати певні кризові явища, які потребують часу для адаптації.

Застосовуючи критерій Стьюдента та Уелча, залежно від нормальності розподілу, для визначення розбіжності між середніми двох груп, не було виявлено статистично значущих відмінностей за окресленими критеріями між групою жінок та чоловіків.

За тестом емоційного інтелекту Холла (Тест EQ) визначається інтегративний показник, що відповідає загальному рівню емоційного

інтелекту і визначається за такими кількісними показниками: 70 і вище – високий рівень, 40-69 – середні та 39 і нижче – низький рівень. За окремими шкалами визначаються рівні парціального емоційного інтелекту, враховуючи знак результату: 14 і більше – високий, 8 – 13- середній та нижче 7 – низький рівень.

Табл.2.5.

**Описові характеристики по обом групам за тестом емоційного інтелекту Холла**

	Група	N	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення
Емоційна обізнаність	Жінки	12	11.50	11.50	3.03
	Чоловіки	10	12.20	13.50	3.82
Управління своїми емоціями	Жінки	12	0.333	2.50	7.08
	Чоловіки	10	8.30	9.50	5.38
Самомотивація	Жінки	12	4.50	7.00	7.81
	Чоловіки	10	8.60	10.00	3.78
Емпатія	Жінки	12	9.83	10.50	4.43
	Чоловіки	10	10.80	11.00	4.16
Управління емоціями інших людей	Жінки	12	7.917	9.50	6.47
	Чоловіки	10	9.90	10.00	4.12
Рівень емоційного інтелекту	Жінки	12	34.083	39.50	22.46
	Чоловіки	10	49.80	51.50	13.22

За шкалою «Емоційна обізнаність» показники прояву за даною ознакою в обох досліджуваних групах на рівних позиціях, і відповідають середньому рівню. Отже, здатність усвідомлювати емоції та їх наслідки, розуміти зв'язок між почуттями та думками і власними діями характерно для респондентів і чоловічої, і жіночої статі.

За шкалою «Управління своїми емоціями» відмічається низький рівень для жіночої групи, і середній для чоловічої, однак для жінок значно нижчі

показники, ніж для чоловіків. Таким чином, емоційна гнучкість і здатність керувати власними емоціями більш проявлена для чоловіків, але теж відповідають не надто високому рівню.

Оцінки за шкалою «Самомотивація» для жіночої групи в межах низького рівня, а для чоловічої групи отримано дані, що відповідають середньому рівню за даною ознакою. Тобто для чоловіків більш властиве управління власною поведінкою через керування особистим емоційним станом.

За шкалою «Емпатія», що визначає рівень співпереживання та розуміння емоційного стану іншої людини, також спостерігаються показники вищі для чоловіків, ніж для жінок, проте незначно. Для обох груп характерний середній рівень прояву за даною ознакою.

Для шкали «Управління емоціями інших людей» результати обох груп входять до діапазону середнього рівня, що свідчить про обмежений рівень можливостей респондентів впливати на емоційний стан оточення. Проте, для жіночої групи показники дещо нижчі, порівняно із чоловічою групою.

За загальним показником емоційного інтелекту для жінок виявлено значно нижчий рівень, ніж для чоловіків. Таким чином, для досліджуваних жіночої групи проблематичною є здатність усвідомлювати та визнавати власні емоційні стани, розуміти почуття інших людей, впливати на емоційний стан оточуючих. Особливо для респонденток є проблемним керування власними емоціями та підтримання на достатньому рівні самомотивації, а саме наявні складнощі у здатності направляти зусилля, спрямовуючи власні емоції задля досягнення мети діяльності та на нові цілі. Для чоловічої групи середні показники за всіма шкалами вказують на достатній рівень сформованості складових емоційного інтелекту.

Далі для з'ясування відмінностей між середніми двох досліджуваних груп застосовано критерій Стьюдента, оскільки за даною змінною характерний нормальний розподіл. Встановлена статистична розбіжність за

ознакою «Управління своїми емоціями» рівні значущості  $p = 0.008$ . Величина ефекту становить  $-1.25$ , що відповідає високому рівню.

Табл.2.6.

### Перевірка рівності середніх значень по двом групам

		Статистика	Значущість (p)	Величина ефекту	
Управління своїми емоціями	t-критерій	-2.92	0.008	d-Коена	-1.25

Таким чином, статистично підтверджено, що для жінок порівняно із чоловіками менш характерна здатність контролювати власні емоції, що не дозволяє їм ефективно долати небажані емоційні стани. Це має прояв у часто виникаючих станах дистресу, у неможливості долати негативні почуття, що в свою чергу, відображається на відчутті особистісного благополуччя, на виборі стратегії поведінки та прийнятті рішень.

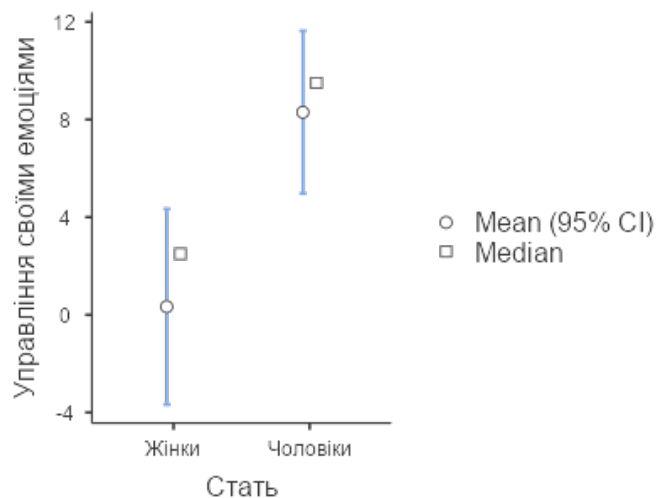


Рис.2.3. Графіки розподілу середніх значень по двом групам за шкалою «Управління своїми емоціями»

За всіма іншими шкалами парціального емоційного інтелекту та за інтегративним показником відсутні статистично значущі розбіжності між середніми значеннями чоловічої та жіночої груп.

Далі вивчались описові характеристики за методикою «Локус контролю», яка застосована для з'ясування стійкої особистісної

характеристики респондентів, що відбиває схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми чи внутрішніми чинниками.:

Табл.2.7.

**Описові характеристики по обом групам за методикою  
«Локус контролю»**

	Група	N	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення
Екстернальний	Жінки	12	8.50	8.50	2.61
	Чоловіки	10	6.90	6.50	3.90
Інтернальний	Жінки	12	14.33	14.50	2.77
	Чоловіки	10	16.10	16.50	3.90

Результати засвідчують, що для респондентів обох груп більш властивий інтернальний локус контролю. Загальна та максимальна сума балів за інтернальністю та екстернальністю становить 23 бали згідно методики. Отже, спостерігається вище середнього рівень інтернальності для досліджуваних обох груп, з незначною перевагою показників чоловічої групи. Необхідно зазначити, що не існує чисто інтернальної або екстернальної орієнтації суб'єкта, і переважно в кожній особі присутні елементи обох локусів. Тобто необхідно звертати увагу і на їх поєднання, що і визначає спрямованість загального локусу контролю, який характеризує вектор соціальної спрямованості особистості. Інтернальність та екстернальність являються стійкими структурами особистості, що формуються в процесі соціалізації.

Переважання внутрішнього локусу на такому рівні, як у досліджуваних, свідчить про певний рівень впевненості у собі, наполегливості у досяганні мети, здатність до самоаналізу, а також про товариськість, доброзичливість, певний рівень незалежності. Існуючі дослідження підтверджують той факт, що внутрішній локус контролю є соціально схвалюваною цінністю. Певний рівень екстернальності говорить про можливість появи у респондентів періодичної невпевненості у власних

силах і бажанні відкласти реалізацію намірів, появи певної тривожності, підозрілості та агресивності. Можна припустити, що прояв таких характеристик може бути обумовлений і кризовими періодами, оскільки все ж таки переважає внутрішня спрямованість локусу як у чоловіків, так і у жінок.

Наступним кроком було вивчення отриманих результатів за опитувальником «Шкала тривоги Спілбергера», що визначає рівень ситуативної тривожності (реактивної тривожності, як стану) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини).

Табл.2.8.

### Описові характеристики по обом групам за рівнем тривожності

	Група	N	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення
Ситуативна тривожність	Жінки	12	49.4	48.0	5.66
	Чоловіки	10	43.7	43.0	7.70
Особистісна тривожність	Жінки	12	21.6	20.0	7.13
	Чоловіки	10	13.7	15.0	5.48

За методикою для інтерпретації даних застосовують наступне оцінювання рівня тривожності: до 30 балів – низький рівень, 31 – 44 бали – помірна вираженість, 45 і більше – високий рівень. Показники ситуативної тривожності як для чоловічої, так і для жіночої групи відповідають високому рівню прояву. Проте для чоловіків спостерігається дещо нижчі значення порівняно із жінками. Значення за даною підшкалою дозволяють оцінити як рівень актуальної тривоги респондента, так і визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації та яка інтенсивність цього впливу на нього. Отримані результати свідчать про наявність сильного стресогенного чинника у житті респондентів, що пояснюється подіями у країні на сьогоднішній день. Ситуативна тривожність характеризується емоціями, які суб'єктивно

проживаються індивідом, що проявляється через напругу, знервованість, занепокоєння.

Інша ситуація спостерігається щодо особистісної тривожності. Для чоловіків і для жінок показники в межах низького рівня, проте для жінок більш характерна ця якість. Застосовуючи критерій Стьюдента виявлена статистична значуща розбіжність ( $p=0.010$ ) між середніми значеннями двох досліджуваних груп:

Табл.2.9.

### Перевірка рівності середніх значень по двом групам

	Статистика	Значущість (p)	Величина ефекту
Особистісна тривожність	t-критерій	2.86	0.010
		d-Коена	1.22

Величина ефекту складає 1.22, що відповідає високому рівню. Достовірно можна стверджувати, що для жінок більш властива така характеристика як особистісна тривожність, ніж для чоловіків.

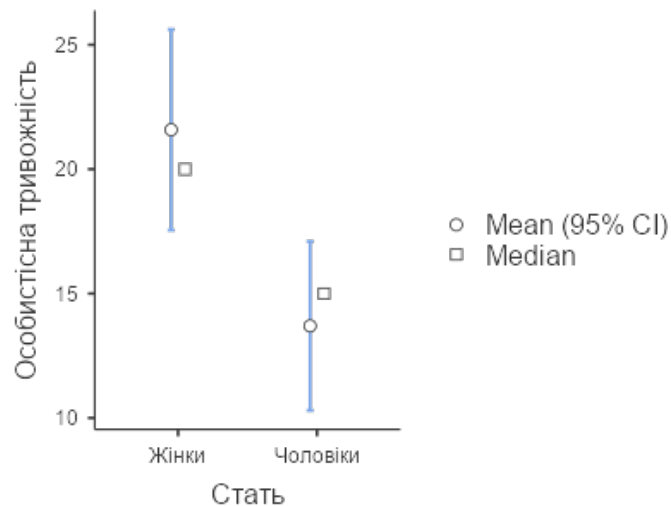


Рис.2.4. Графіки розподілу середніх значень по двом групам за рівнем особистісної тривожності

Однак, необхідно підкреслити, що в даному випадку відстежується загалом тенденція схильності жінок до більш проявленої особистісної

тривожності, так як для респонденток досліджуваної групи показники за даною ознакою відповідають низькому рівню.

Для подальшого аналізу був застосований метод кореляційного аналізу. Оскільки за рядом методик характерний ненормальний розподіл, то для проведення кореляційного аналізу було застосовано коефіцієнт Спірмена.

Табл.2.10.

### Коефіцієнт кореляції Спірмена та його статистична значущість

		Задоволеність життям
Самоприйняття	Коефіцієнт Спірмена	0.778
	Статистична значущість(p)	<0.001

Виявлено сильну позитивну кореляцію між задоволеністю життям та змінною «Самоприйняття» (коефіцієнт кореляції 0.778,  $p < 0.001$ ). Таким чином, переважання позитивної самооцінки, позитивна оцінка всіх сторін власної особистості супроводжується підвищенням рівня задоволеності від проживання власного життя. Необхідно підкреслити, що самоприйняття є важливим компонентом психологічного благополуччя.

Слід зазначити, що не було встановлено статистично значущих зв'язків з іншими змінними, проте сильний кореляційний зв'язок дає підстави дослідити існуючі кореляції «Самоприйняття» з досліджуваними змінними, наведеними у таблиці 2.11.

Виявлено негативну помірну кореляцію між «Самоприйняття» та особистісною тривожністю: коефіцієнт кореляції -0.450,  $p = 0.036$ . При позитивній оцінці всіх сторін власної особистості спостерігається певне послаблення прояву тривожності як риси. Двостороння кореляція дозволяє стверджувати також, що із зростанням рівня особистісної тривожності знижується рівень прийняття різноманіття особистих якостей.

**Коефіцієнт кореляції Спірмена та його статистична значущість**

		Самоприйняття
Особистісна тривожність	Коефіцієнт Спірмена	-0.450
	Статистична значущість(p)	0.036
Рівень емоційного інтелекту	Коефіцієнт Спірмена	0.430
	Статистична значущість(p)	0.046
Управління своїми емоціями	Коефіцієнт Спірмена	0.423
	Статистична значущість(p)	0.050
Самомотивація	Коефіцієнт Спірмена	0.447
	Статистична значущість(p)	0.037

Визначено негативну помірну кореляцію між «Самоприйняття» та особистісною тривожністю: коефіцієнт кореляції  $-0.450$ ,  $p= 0.036$ . При позитивній оцінці всіх сторін власної особистості спостерігається певне послаблення прояву тривожності як риси. Двостороння кореляція дозволяє стверджувати також, що із зростанням рівня особистісної тривожності знижується рівень прийняття різноманіття особистих якостей.

Встановлений позитивний помірний кореляційний зв'язок «Самоприйняття» із інтегральним показником емоційного інтелекту: коефіцієнт кореляції  $0.430$ ,  $p= 0.046$ . Такий зв'язок представляється закономірним, адже із прийняттям та розумінням власних емоційних станів, почуттів інших, можливістю спрямовувати емоції у конструктивне русло як в діяльності, так і в міжособистісних стосунках, супроводжується кращим розумінням та прийняттям особистістю різноманітних власних рис. Це підтверджується виявленими помірними позитивними кореляціями

«Самоприйняття» із складовими емоційного інтелекту: «Управління своїми емоціями» (коефіцієнт кореляції 0.423,  $p= 0.050$ ), «Самомотивація» (коефіцієнт кореляції 0.447,  $p= 0.037$ ). Двосторонній кореляційний зв'язок дає розуміння, що позитивна оцінка та прийняття як переваг, так і особистих недоліків, супроводжується покращенням регуляції власних емоційних станів, направлення їх на досягнення своєї мети, що певним чином відображається і на суб'єктивній оцінці життя загалом.

Виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок психологічного благополуччя із загальним рівнем емоційного інтелекту (коефіцієнт кореляції 0.477,  $p= 0.025$ ) та сильну позитивну кореляцію із змінною «Самомотивація» (коефіцієнт кореляції 0.764,  $p= <0 .001$ ).

Табл.2.12.

#### Коефіцієнт кореляції Спірмена та його статистична значущість

		Психологічне благополуччя
Рівень емоційного інтелекту	Коефіцієнт Спірмена	0.477
	Статистична значущість(p)	0.025
Самомотивація	Коефіцієнт Спірмена	0.764
	Статистична значущість(p)	<0 .001

Розуміючи, що задоволеність життям є неодмінною ознакою психологічного благополуччя, такі кореляції підкреслюють, що із розвитком всіх компонентів емоційного інтелекту, а особливо здатність мотивувати себе, скеровувати емоційний стан на досягнення життєвих цілей, супроводжується покращенням особистого благополуччя людини.

Відповідно було встановлено середні позитивні кореляції змінної «Самомотивація» із компонентами психологічного благополуччя, наведеними в таблиці 2.13.:

Табл.2.13.

**Коефіцієнт кореляції Спірмена та його статистична значущість**

		Самомотивація
Автономія	Спірмена	0.494
	Статистична значущість(p)	0.020
Управління середовищем	Спірмена	0.654
	Статистична значущість(p)	<0.001
Особистісний ріст	Спірмена	0.564
	Статистична значущість(p)	0.006
Цілі в житті	Спірмена	0.502
	Статистична значущість(p)	0.017
Самоприйняття	Спірмена	0.447
	Статистична значущість(p)	0.037

Виявлено негативну помірну кореляцію між самомотивацією та особистісною тривожністю: коефіцієнт кореляції - 0.589,  $p = 0.004$ . Такий результат свідчить про те, що високий рівень особистісної тривожності пов'язаний як із заниженим вмінням спрямовувати власну емоційну активність на виконання важливих життєвих завдань, досягання цілей. Це пояснюється тим, що в основі тривожності як особистої якості лежить недостатність механізму психологічного самоврегулювання, що в свою чергу породжує відчуття безнадії та безсилля, які знижують впевненість у власних силах та наполегливість задля досягнення певної мети, тобто впливають на процеси самомотивації. Отже, особистісна тривожність, як стійка характеристика сприяє виникненню негативних мотиваційно-орієнтовних станів.

Встановлена негативна середня кореляція між «Самомотивіція» та ситуативною тривожністю: коефіцієнт кореляції -0.579,  $p = 0.005$ . Тобто

тривожність як реакція на стресову подію супроводжується зниженням рівня самомотивації.

Табл.2.14.

### Коефіцієнт кореляції Спірмена та його статистична значущість

		Самомотивація
Особистісна тривожність	Коефіцієнт Спірмена	-0.589
	Статистична значущість(p)	0.004
Ситуативна тривожність	Коефіцієнт Спірмена	-0.579
	Статистична значущість(p)	0.005

Необхідно розуміти, що певний стан тривожності є необхідним та природнім станом для особистості, але перебування постійно у стані стресу призводить до психологічного неблагополуччя особистості, що відображається зниженням якості та задоволеності життям.

На наступному етапі було застосовано метод регресійного аналізу - метод визначення відокремленого і спільного впливу факторів на результативну ознаку та кількісної оцінки цього впливу шляхом використання відповідних критеріїв.

Табл.2.15.

### Результати регресійного аналізу для першої регресійної моделі

Задоволеність життям			
Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	-14.479	7.2962	0.063
Стать:			
Чоловіки – Жінки	3.516	1.7015	0.053
Самоприйняття	0.492	0.0831	<0.001
Особистісна тривожність	0.306	0.1433	0.047

Встановлений спільний вплив факторів «Самоприйняття», «Особистісна тривожність», приналежність до статі на рівень задоволеності життям. Коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.751$  визначає, що доля варіації рівня задоволеності життям пояснюється варіацією вище зазначених факторів на 75.1 %. Інші 24.9 % пояснюються дією інших чинників.

Табл.2.16.

### Коефіцієнт детермінації для першої регресійної моделі

Регресійна модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.866	0.751

Зважаючи на результати попередніх етапів аналізу, а саме: більша схильність жінок до особистої тривожності та занижений рівень самомотивації, порівняно із чоловіками, тому і результати регресійного аналізу підтвердили, що саме зазначені фактори є мішенями для корекційної роботи із досліджуваними жінками.

Вирішено створити другу регресійну модель для визначення впливових факторів на психологічне благополуччя, оскільки задоволеність життям являється важливою його часткою:

Табл. 2.17.

### Результати регресійного аналізу для другої регресійної моделі

Психологічне благополуччя			
Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	104.68	66.161	0.132
Стать:			
Чоловіки – Жінки	-17.76	10.741	0.117
Самомотивація	4.15	0.896	< 0.001
Задоволеність життям	2.43	0.975	0.023
Особистісний ріст	2.83	0.927	0.007

Встановлений спільний вплив факторів «Самомотивація», «Задоволеність життям», «Особистісний ріст» на психологічне благополуччя. Приналежність до статі не є впливовим фактором. Коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.832$  визначає, що доля варіації рівня психологічного благополуччя пояснюється варіацією вище зазначених факторів на 83.2 %. Інші 16.8 % пояснюються дією інших чинників.

Табл.2.18.

### Коефіцієнт детермінації для другої регресійної моделі

Регресійна модель	R	$R^2$
2	0.912	0.832

Таким чином, на психологічне благополуччя впливають можливість особистісного росту, як прояв особистісного потенціалу і його реалізація, спроможність направляти власні емоційні ресурси на досягнення цілей та відчуття задоволеності різними сферами життя. Усі ці чинники у гармонійному поєднанні сприяють особистісному благополуччю, незалежно від статі.

## Висновки до розділу 2

Встановлено, що проблема дослідження особистості лишається актуальною для різних наукових дисциплін, і водночас дана проблематика являється однією з надскладних і на сучасному етапі. Дослідження особистості здійснюються за біогенетичним, соціогенетичним та персоногенетичним напрямками. Найбільш вагоме для сучасних досліджень особистості мають культурно-історичний та системно-діяльнісний підходи.

Для дослідження соціально-психологічних чинників задоволеності життям було сформовано вибірку з 22 досліджуваних віком від 25 до 38 років. Дана вікова категорія відноситься до періоду ранньої дорослості. Далі респондентів розподілили на дві групи відповідно до статі: чоловіча та жіноча. Послідовно оглянуто психодіагностичний інструментарій та його психометричні властивості.

Отримані результати в ході дослідження показали, що для чоловіків в більш властиво відчувати задоволення від життя, ніж для жінок. Для респондентів обох груп відмічається середній рівень психологічного благополуччя, що представляється закономірним, оскільки за всіма шкалами спостерігається також середній рівень, окрім шкали, що відповідає особистісному зростанню, для якої визначено високий рівень. Проте, загалом такий рівень психологічного благополуччя і для жінок, і для чоловіків свідчить про достатню узгодженість процесів, що відбуваються, оскільки період ранньої дорослості, як період активних змін, може викликати певні кризові явища, які потребують часу для адаптації.

За загальним показником емоційного інтелекту для жінок виявлено значно нижчий рівень, ніж для чоловіків. Таким чином, для досліджуваних жіночої групи проблематичною є здатність усвідомлювати та визнавати власні емоційні стани, розуміти почуття інших людей, впливати на емоційний стан оточуючих. Особливо для респонденток є проблемним керування власними емоціями та підтримання на достатньому рівні самомотивації.

Показники ситуативної тривожності як для чоловічої, так і для жіночої групи відповідають високому рівню прояву. Отримані результати свідчать про наявність сильного стресогенного чинника у житті респондентів, що пояснюється подіями у країні на сьогоднішній день

Результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що переважання позитивної самооцінки, позитивна оцінка всіх сторін власної особистості супроводжується підвищенням рівня задоволеності від проживання власного життя.

Виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок психологічного благополуччя із загальним рівнем емоційного інтелекту. Розуміючи, що задоволеність життям є неодмінною ознакою психологічного благополуччя, такі кореляції підкреслюють, що із розвитком всіх компонентів емоційного інтелекту, а особливо спроможність мотивувати себе, скеровувати емоційний стан на досягнення життєвих цілей, супроводжується покращенням особистого благополуччя людини.

Проведений аналіз дає можливість стверджувати, що у жінок виявлено занижені рівні самомотивації та саморегуляції, більшу схильність до особистої тривожності, ніж у чоловіків. Результати регресійного аналізу підтвердили, що саме зазначені фактори є мішенями для корекційної роботи із досліджуваними жінками. Результати другої регресійної моделі показали, що на психологічне благополуччя впливають можливість особистісного росту, як прояв особистісного потенціалу і його реалізація, спроможність направляти власні емоційні ресурси на досягнення цілей та відчуття задоволеності різними сферами життя. Усі ці чинники у гармонійному поєднанні сприяють особистісному благополуччю, незалежно від статі.

## **РОЗДІЛ 3: ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ У ФОКУСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ**

### **3.1 Теоретико-методологічні засади розробки програми тренінгу**

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили виявити основні проблемні зони досліджуваних жінок, на опрацювання яких і буде направлена тренінгова програма. Вирішено створити тренінгову групу саме з жінок, оскільки для них характерний нижчий рівень задоволеності життям порівняно із чоловіками. Серед основних мішеней корекційної роботи виділяються наступні: низька спроможність направляти власні емоційні ресурси на досягнення цілей, проблема управління особистими емоціями, схильність до тривожності. Це дає нам підставу для розробки соціально-психологічного тренінгу, що направлений на формування емоційної компетентності. Розвиток емоційної компетентності дозволяє досягти емоційної гнучкості в регулюванні особистими емоційними реакціями та усвідомлено йти шляхом емоційного вибору.

Емоційну компетентність можна розвинути через тренування та набуття досвіду, оскільки наукові дослідження підтвердили, що 40% розвитку людини залежить від неї самої шляхом впливу на власні стани. Однак необхідні певні способи, щоб актуалізувати ресурси людини задля зросту емоційної компетентності, та навчити її свідомо користуватися ними.

В сучасних теоріях емоція має визначення як особливий тип знання. Згідно даного підходу впроваджено поняття емоційного інтелекту, що відображає специфічний тип інтелекту, що пов'язаний із сприйняттям емоційної інформації. В запропонованій моделі Дж. Мейером та П. Соловей, емоційний інтелект включає когнітивні здібності як розпізнання особистістю своїх емоцій та емоцій інших людей, використання емоцій задля ефективної розумової діяльності, керування ними [91]. Науковець Д. Гоулман у своїх працях доводить, що найефективніші у своїй діяльності ті особистості, які

здатні поєднати розум та почуття, і тому до запропонованих когнітивних здібностей додає ще й особистісні властивості [92].

Р. Бар-Он створив змішану модель емоційного інтелекту, в якій визначив п'ять сфер компетенції:

- внутрішньоособистісна: самоаналіз, самоповага, незалежність, самореалізація, асертивність;
- міжособистісна: міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність, емпатія;
- адаптивність: гнучкість, вміння щодо вирішення проблем, реалістична в оцінка дійсності;
- управління стресом: контролювання імпульсів, толерантність до стресу;
- загальний настрій: оптимістичний, здатність відчувати щастя.

Таким чином, в дану модель включено і когнітивні, і емоційні, і мотиваційні характеристики, що тісно пов'язані із адаптацією до дійсного життя [93].

Поєднуючи вище зазначені теорії можна підкреслити, що змістовна характеристика емоційного інтелекту полягає у поєднанні ментальних здібностей до розуміння, прийняття та керування особистими емоціями та емоціями інших людей. Одночасно із введенням поняття емоційного інтелекту вчений Р. Бар ввів у науку поняття «емоційна компетентність», розуміючи під цим поняттям здатність людини діяти відповідно до власних почуттів і бажань, що має зв'язок із особистісними рисами та когнітивними здібностями [94].

Автором концепції змішаної моделі емоційного інтелекту Д. Гоулманом у своїх роботах було приділено увагу і проблемам емоційної компетентності людини. Він виокремив дві складові емоційної компетентності [95]:

- особистісна компетентність: розуміння себе і своїх емоційних станів, саморегулювання, мотивація;

- соціальна компетентність: соціальні навички та здатність до емпатії.

Емоційна компетентність включає наступні аспекти:

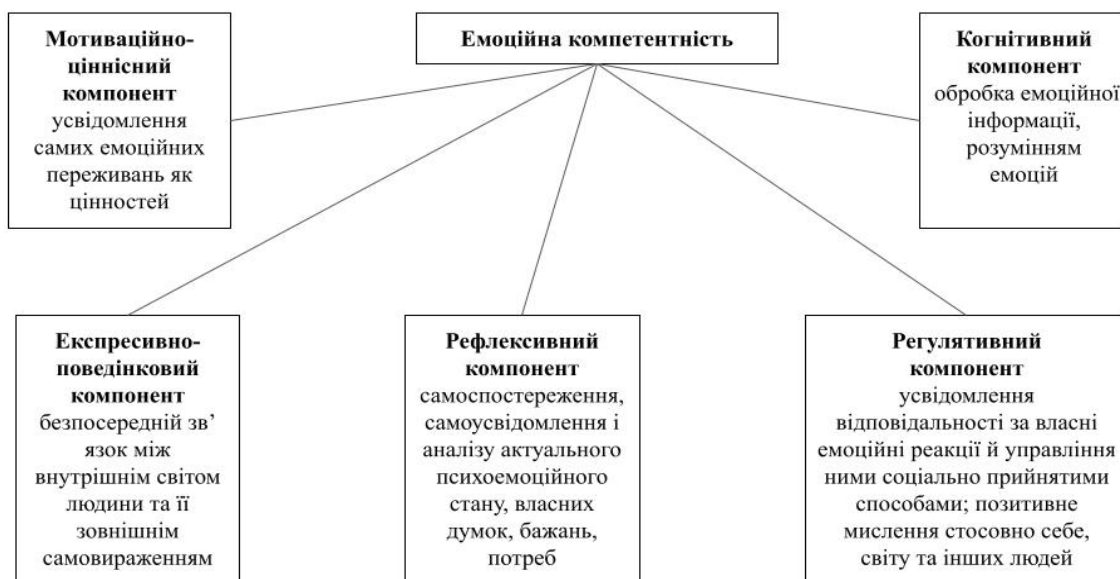
- усвідомлення себе, власних емоцій, почуттів, особистих цінностей, мотивів та керування ними;
- усвідомлення інших, їх емоцій і почуттів, мотивів, цінностей;
- організація та управління власною взаємодією з іншими.

Підсумовуючи, зазначимо, що емоційний інтелект - здатність особистості щодо сприйняття, розуміння та вираження особистих емоцій, та керування ними. Емоційна компетентність розуміється як функціональне поняття, що характеризує особистість як діючого суб'єкта, оскільки сукупність навичок, знань дозволяють адекватно діяти ґрунтуючись на результатах інтелектуального опрацювання внутрішньої та зовнішньої інформації, яку забезпечує емоційний інтелект. Розвиток емоційної компетентності передбачається розвитком емоційного інтелекту, який розвивається, згідно існуючих досліджень, все життя. Розвинута емоційна компетентність сприяє формуванню оптимістичного світосприйняття, соціальної відповідальності, зростанню самоповаги, асертивності, активнішої самореалізації, гнучкості, емпатії, афіліції, а це, безперечно, сприяє психологічному благополуччю особистості та задоволеності нею собою та своїм життям.

Емоційну компетентність пропонують покращувати двома шляхами: тренінгові заняття та саморозвиток. Проте необхідно розуміти, що процес розвитку емоційної компетентності процес постійний та тривалий, тому тренінг, перш за все, спрямований на отримання знань, певних навичок, розуміння важливості даного процесу, а вже подальше практикування і розвиток навичок залежить від особистості.

Цій меті відповідає соціально-психологічний тренінг як прикладний розділ психології, що включає комплекс групових методів формування навичок самопізнання, здібностей рефлексії, навичок спілкування та взаємодії, уміння аналізувати власну поведінку та поведінку інших. Навички

та знання стають внутрішніми надбаннями людини при умові якщо вони опрацьовані в реальних ситуаціях, хоч і в тренінговому просторі. Застосовуючи компетентнісний підхід необхідно виділити наступні аспекти емоційної компетентності, на опрацювання яких і направлений соціально-психологічний тренінг:



*Рис. 3.1.* Компоненти емоційної компетентності

Для проведення тренінгових занять застосовують активні та інтерактивні методи навчання, керуючись завданнями та цілями тренінгу, а також специфікою аудиторії. Отриманий груповий досвід є важливим для кожного учасника, оскільки, як зазначив К. Левін, для людини більша частина ефективних змін в установках та поведінці відбувається у груповому контексті, а не в індивідуальному.

### **3.2 Програма тренінгу «Емоційна компетентність - шлях до особистісного благополуччя»**

Метою тренінгової програми «Емоційна компетентність - шлях до особистісного благополуччя» є покращення емоційної компетентності учасників. Ідея, яка покладена в основу тренінга полягає у осмисленні учасниками впливу емоційної сфери на їхнє життя, відповідальності за свої емоційні переживання, усвідомлення значення внутрішньої гармонії та

психологічного благополуччя, побудові здорових відносин із оточенням для покращення якості життя і повноцінного його проживання. Розроблена програма є соціально-психологічним тренінгом, що включає в себе різні методичні прийоми і техніки:

- метод групової дискусії;
- ресурсні вправи;
- інтерактивні міні-лекції;
- «мозковий штурм»;
- фасилітація;
- самодіагностика;
- арт-терапевтичні методи.

Виділено основні принципи проведення програми :

- 1) добровільна участь учасників як в у тренінговому занятті загалом, так і в окремих вправах;
- 2) принцип конфіденційності;
- 3) принцип суб'єкт-суб'єктного спілкування, тобто врахування інтересів, почуттів, станів кожного учасника як цінність кожної особистості;
- 4) принцип партнерства, що обумовлює однакові умови для кожного учасника щодо висловлення думок, можливість проявляти протест та вносити свої пропозиції;
- 5) підтримання активності учасників при обговоренні висунутих на обговорення тем, важливість формулювання Я-висловлення щодо власного ставлення;
- 6) підтримання включеності учасників тренінгу у проблематику заняття;
- 7) самодіагностика як необхідний елемент усвідомлення власних якостей;

- 8) принцип об'єктивації поведінки, що передбачає зміну учасниками імпульсивної неусвідомленої поведінки на усвідомлену відповідно до мети участі у програмі;
- 9) принцип тут і тепер, що спрямовує увагу учасників на процеси, які проходять в групі на момент тренінгового заняття.

Оскільки результати емпіричного дослідження висвітили перешкоди на шляху задоволеності життям передусім у жінок, то вирішено створити жіночу групу для участі у тренінгу. Проте, спираючись на теоретичний аналіз проблематики задоволеності життям та благополуччя особистості, дану програму можна застосовувати незалежно від статевої приналежності. Кількість тренінгової групи складає 10 учасників віком від 25 до 40 років. Тренінг тривалістю по 5 години два дні (передбачено короткі перерви щогодини по 10 хвилин та одна велика перерва 30 хвилини).

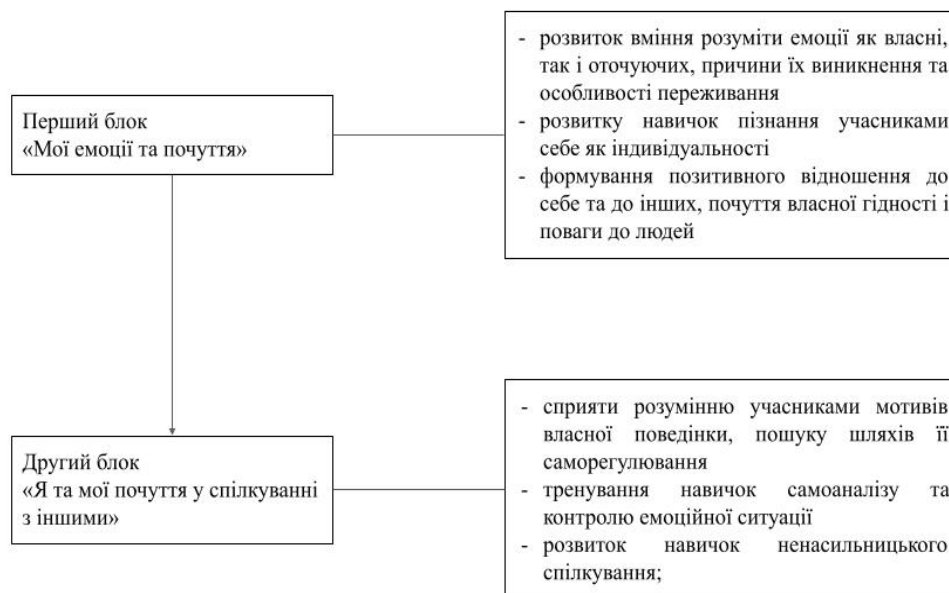
Мета тренінгу: покращання емоційної компетентності учасників для забезпечення адекватності зовнішнього вираження власних емоцій та їх врегулювання, розвитку вміння створювати емоційну комфортність під час взаємодії з іншими.

Завдання тренінгової програми :

- сприяти розвитку вміння розуміти емоції як власні, так і оточуючих, причини їх виникнення та особливості переживання;
- сприяти розвитку навичок пізнання учасниками себе як індивідуальності;
- сприяти розумінню учасниками мотивів власної поведінки, пошуку шляхів її саморегулювання;
- тренування навичок самоаналізу та контролю емоційної ситуації;
- розвиток навичок ненасильницького спілкування;
- формування позитивного відношення до себе та до інших, почуття власної гідності і поваги до людей.

Програма сформована у вигляді блоків. До змісту кожного блоку входять тематична і діяльнісна підструктури, що забезпечують опрацювання

та послідовний перехід від однієї теми до іншої, та рефлексивна підструктура задля самоаналізу та осмислення процесів, які відбуваються протягом заняття.



*Рис.3.2.* Блок-схема тренінгової програми «Емоційна компетентність – шлях до особистісного благополуччя»

Кожне заняття має наступну структуру:

Вступна частина:

1. Привітання.
2. Знайомство. Опитування про самопочуття (учасники відразу занурюються в атмосферу «тут-і-тепер», рефлексуючи щодо власного емоційного і фізичного стану).
3. Очікування від тренінгу.
4. Погодження норм взаємодії (ухвалення принципів і правил роботи).
5. Ресурсна вправа на розігрів і позитивне налаштування.

Основна частина:

1. Тематичний матеріал у вигляді презентації.
2. Самооцінка учасниками власних компетенцій, обговорення.
3. Вправи на активне засвоєння теоретичного матеріалу.
4. Вправи, присвячені вдосконаленню конкретних навичок

## 5. Вправи на інтеграцію досвіду.

Завершальна частина.

1. Рефлексія (емоційне реагування, осмислення), підведення підсумків.  
Резюмування тренера.
2. Ритуал прощання.

Кожний блок вправ спрямований на опрацювання певної проблематики. Перший блок «Мої емоції та почуття» спрямований на пізнання учасницями особливостей власного емоційного реагування та поведінки як наслідку певного емоційно забарвленого стану шляхом актуалізації знань про емоції та почуття, емоційну компетентність.

Для знайомства та згуртування застосовані вправи: «Знайомство» (Додаток Ж) та «Я і мій настрій» (Додаток З). Завдяки даним вправам відбувається не лише знайомство учасників один із одним, а й підведення до теми міні-лекції, в якій розкриваються поняття емоцій, їх функцій і значення для людини, та визначається поняття емоційної компетентності (Додаток К). Після міні-лекції учасникам пропонується дискусія, під час якої обговорюються наступні питання:

- Які знання є новими для учасників ?
- Який власний досвід згадується?
- Які емоції знають учасники (разом скласти список)?
- Які емоції виникають під час обговорення?

Таким чином, завдяки дискусійному простору відбувається усвідомлення учасниками ролі емоційної сфери у їхньому житті з віднесенням до особистого досвіду кожного учасника. Безпечність простору для усвідомлення відбувається за рахунок емоційної підтримки і з боку групи, і з боку тренера, що призводить до більшої відкритості та послаблення захисних механізмів.

Наступним кроком є застосування вправи «Виразність емоцій» (Додаток Л), що направлена на покращення розпізнання власних емоцій, після якої відбувається обговорення наступних питань:

- Як учасники почувалися протягом виконання вправи та при взаємодії з іншими учасниками?
- Як це пов'язано з їхнім життям?
- Які емоції відтворювалися гірше, а які краще? Про що, на їхню думку, це свідчить?

Наступна вправа «Шкала емоцій» (Додаток М) сприяє закріпленню навички розпізнання та усвідомлення учасниками особистих емоцій, після якої відбувається рефлексія, присвячена наступним питанням:

- Які емоції учасниками частіше переживаються у щоденному житті?
- Який прояв мають негативні емоції та наскільки вони усвідомлюються, висловлюються, приймаються, відреаговуються?
- Які є спільні усвідомлення між учасниками групи?

В якості прощального ритуалу пропонується учасникам обмін позитивними побажаннями у вигляді «емоційних погладжувань».

Другий блок «Я та мої почуття у спілкуванні з іншими», направлений на закріплення навичок рефлексії та самопізнання, саморегулювання та ефективного спілкування. Після кола привітання учасникам пропонується розповісти про своє самопочуття, думки, які виникли під час відпочинку вдома, чи є якісь нові спостереження з буденного життя. Далі пропонується вправа «Проективний малюнок» (Додаток Н), яка сприяє глибшому проникненню у світ власної особистості кожним учасником, оскільки дана вправа через творчість сприяє прояву неусвідомлених думок про себе через асоціації. Також дана вправа сприяє встановленню атмосфери відкритості та щирості у групі. Далі пропонується обговорення наступних питань:

- Як пізнання себе допомагає у повсякденному житті та у спілкуванні з іншими?
- Наскільки щирим кожний учасник може бути сам із собою та у власному прояві з іншими?

Далі для розвитку навичок регуляції негативних емоцій проводиться вправа «Малюнок почуття» (Додаток П»), після якої обговорюється питання:

- Наскільки малюнок робить почуття учасників видимим, та опис того, якими лініями вони були висловлені і чому?

Далі пропонується дискусія на тему «Характеристика емоційно компетентної людини», де ще раз розкривається сутність цього поняття та необхідність у повсякденному житті емоційного самоусвідомлення, управління емоціями, самомотивації, усвідомлення власної життєвої мети. Також підкреслюється необхідність оволодіння навичкам психофізіологічної саморегуляції, і, як приклад, пропонується виконати вправи «Дихання» (Додаток Р) та «Міорелаксація» (Додаток С). Далі обговорюються самопочуття учасників та які відчуття в тілі після виконання вправ.

Наступний крок – міні-лекція «Я-повідомлення у спілкуванні» (Додаток Т), після якої слідує практичне опрацювання учасниками прийомів ненасильницького спілкування. По завершенню вправи обговорення вражень учасників, після застосування «Я-повідомлень» у спілкуванні з іншими, та окреслення перспективи використання даного прийому у повсякденному житті. Також обговорюються наступні питання:

- Наскільки уміння усвідомлювати власні емоції впливає на спілкування із іншими людьми?
- Чи важливо усвідомити емоції, що виникають, до того як розпочинати говорити чи діяти?
- Як допомагає у спілкуванні здатність розуміти емоції співрозмовника?

Для розуміння та розпізнання учасниками власних тривог і страхів пропонується вправа «Моя тривога/страх» (Додаток Ф), яка сприяє не лише виявленню тривог/страхів, а й опрацювання їх за рахунок арт-терапевтичних технік. Обговорення по завершенню вправи:

- Які емоції чи почуття зобразили учасники на малюнках?
- Які почуття супроводжували процес зображення першого (тривога чи страх) та другого малюнків (позбавлення тривоги чи страху)?

- Які кроки в житті можна здійснити, щоб стало менше тривоги (страху)?

Завершальна рефлексія включає осмислення учасниками як другого дня тренінгу, так і загалом двох днів. При цьому звертається увага на самопочуття до початку дводенного тренінгу і після. Прощання у вигляді обміну позитивними побажаннями учасників один одному.

Таким чином, кожне заняття направлено на вирішення певних завдань тренінгової програми, які вирішуються поступово із застосуванням ретельно відібраних вправ, після яких обов'язково відбувається рефлексія, що сприяє більш глибокому засвоєнню умінь та знань, розвиваючи здатність до аналізу актуального психоемоційного стану.

Необхідно підкреслити, що тренінг сприяє встановленню зв'язку між внутрішнім світом людини та її зовнішнім проявом, прийняття автентичності власного реагування, актуалізуючи процеси самоусвідомлення та самоспостереження, однак покращення емоційної компетентності та закріплення отриманих навичок далі залежить від застосування їх учасниками у повсякденному житті.

### **3.3 Особливості проведення тренінгу та критерії ефективності**

Протягом тренінгу група проходить у своєму розвитку певні етапи і залежить це від багатьох чинників, тому ведучий повинен володіти знаннями щодо групової динаміки. Розрізняють різні підходи відносно виділення етапів розвитку групи, але зазвичай виокремлюють шість:

1. Знайомство, що включає перший контакт учасників один з одним, а відтак і зародження групи: на даній стадії спрацьовують інстинкти самозбереження та сексуальний, які виражаються у груповому процесі створенням комфортного стану, «перевіркою на міцність» тренера та інших учасників, а також прагненням сподобатися (флірт між чоловіками та жінками).
2. Емоційне притирання:
  - стадія індивідуальних цілей;

- стадія приєднання, на якій кожен з учасників намагається справити враження.
- 3. Стадія агресії/регресії: відбувається конфронтація між учасниками, та учасників до тренера.
- 4. Конструктивна робота: учасники усвідомлюють, що вони являються єдиним цілим, відбувається формування групової мети.
- 5. Завершення(вмирання, прощання)/завдання на новий етап.
- 6. Рефлексія/спогад/накопичення інформації.

Ознаки розвитку групової структури:

- склалася стійка групова атмосфера поведінки;
- з'явилися певні стандарти поведінки учасників групи.

При проведенні тренінга, спрямованого на покращення самоусвідомлення, розуміння своїх особистих емоцій, вираженості їх в груповому просторі задіяні психотерапевтичні чинники, що впливають на членів групи, а саме:

- Відкритість інших учасників, відверта сповідь, саморозкриття.
- Можливість отримати зворотній зв'язок для учасника від інших членів групи про те, як сприймають його вчинки, думки, і загалом враження.
- Можливість прожити у безпечному просторі сильні переживання.
- Можливість допомагати іншим, прояв альтруїзму.
- Можливість спостерігати досвід переживань інших членів групи та взаємодії.

Необхідно розуміти, що навіть якщо учасник не бере активної участі у загальному колі рефлексії, займаючи пасивну роль спостерігача, він все одно знаходиться у полі групових процесів. Ефект внутрішніх змін відбувається за рахунок наступних чинників:

- Виявлення схожості. Учасник впізнає схожість власних проблем із проблемами інших членів групи, які раніше могли здаватися йому унікальними.

- Можливість для учасника спробувати нові форми взаємодії для себе.
- Беручи участь у групі, зароджується надія на можливість особистих змін та покращення життя.
- Важливим є когнітивний чинник, оскільки в груповому процесі змінюються уявлення про себе та оточуючий світ.

Враховуючи всі перелічені чинники, необхідно підкреслити, що на обговорення, осмислення необхідно виділяти вдвічі більше часу, ніж на виконання самої вправи задля якісного проведення рефлексії, що й сприяє особистісним змінам.

Для оцінки процесу тренінга необхідно з'ясувати наступні пункти:

- емоційний стан учасників протягом тренінгу;
- оцінювання учасниками форм тренінгу;
- вияснення які для учасників блоки являються «сильними», а які «слабкими» (інформаційні, практичні).

Виділено наступні критерії ефективності тренінгу:

1. Зменшення егоцентричних позицій учасників у поведінці та спілкуванні.
2. Прояв соціальної чутливості.
3. Покращення саморозкриття учасників, що відбувається за рахунок послаблення дії захисних механізмів.
4. Загострення почуття відповідальності у учасників за власні вчинки та висловлення.
5. Відбувається об'єктивізація поведінки: підвищується адекватність самооцінки та взаємооцінки.
6. Актуалізація творчого потенціалу учасників.
7. Поява суб'єктивного відчуття легкості у учасників наприкінці заняття.
8. Зростання самодостатності групи як єдиного цілого.
9. Спостерігається ефективність групової взаємодії.

Роль тренера не лише у проведенні вправ, а й у спостереженні за груповими процесами та спроможності спрямовувати динаміку у конструктивне русло, відзначаючи ефективність своєї роботи відповідно до наведених критеріїв. В якості показників успішності тренінгу виступають результати самодіагностики учасників, їх позитивна реакція за результатами анкетування, опитування, а також оцінювання іншими людьми особистісних змін учасників (відгуки колег, близьких, друзів та ін.).

### **Висновки до розділу 3**

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити основні проблемні зони досліджуваних жінок, на опрацювання яких і націлена тренінгова програма. Основними мішенями корекційної роботи виділяються наступні: низька здатність направляти власні емоційні ресурси на досягнення цілей, проблема управління власними емоціями, схильність до тривожності. Це дало підставу для розробки тренінгової програми, направленої на формування емоційної компетентності, оскільки розвиток емоційної компетентності дозволяє досягти емоційної гнучкості в регулюванні особистими емоційними реакціями та усвідомлено йти шляхом емоційного вибору. Визначено, що емоційна компетентність має наступні складові: особистісна компетентність (розуміння себе і своїх емоційних станів, саморегулювання, мотивація) та соціальна компетентність (соціальні навички та здатність до емпатії).

На основі компетентнісного підходу розроблена тренінгова програма «Емоційна компетентність – шлях до особистісного благополуччя». Ідея, яка покладена в основу тренінга полягає у осмисленні учасниками впливу емоційної сфери на їхнє життя, відповідальності за свої емоційні переживання, усвідомлення значення внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя, побудові здорових відносин із оточенням для покращення якості життя і повноцінного його проживання. Розроблена програма є соціально-психологічним тренінгом, що включає в себе різні методичні прийоми і техніки: метод групової дискусії, ресурсні вправи, інтерактивні

міні-лекції, «мозковий штурм», фасилітація, самодіагностика, арт-терапевтичні методи.

Програма сформована у вигляді блоків. До змісту кожного блоку входять тематична і діяльнісна підструктури, направлені на вирішення певних завдань тренінгової програми, які вирішуються в ході занять поступово з застосуванням ретельно відібраних вправ, після яких обов'язково відбувається рефлексія, що сприяє більш глибокому засвоєнню знань та навичок, розвиваючи здатність до аналізу актуального психоемоційного стану. Успішність проведення тренінгу відзначається за критеріями ефективності, що базуються на оцінюванні групових процесів, оскільки задля досягнення поставлених цілей програми необхідно розглядати тренінгову групу як єдине ціле.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що поняття задоволеності життям включає цілісні та збалансовані характеристики життя людини у соціальному просторі, її психофізичне, соціально-психологічне та духовне благополуччя. Задоволеність життям із психологічної точки зору розглядається в контексті потреб, прагнень і досягнень, емоційно-оцінювального відношення до себе та до інших, «Я-концепції», самоактуалізації, щастя, психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також з огляду суб'єктивної оцінки якості життя та здоров'я.

Задоволеність життям являється когнітивним компонентом суб'єктивного благополуччя, що залежить від позитивної суб'єктивної оцінки людиною дійсності та від стійкості позитивно забарвленого емоційного фону. Дослідження благополуччя людини відбувається в двох напрямках: гедоністичний, тобто дослідження суб'єктивного благополуччя, та евдемонічний - вивчення психологічного благополуччя.

Дослідження задоволеності життям присвячено періоду ранньої дорослості за періодизацією Г. Крайга (від 18-21 до 40 років). Даний період характеризується як період використання особистістю власного інтелектуального потенціалу, удосконалення навичок вирішення проблем та відповідального прийняття рішень задля досягнення мети та реалізації життєвого плану. В період ранньої дорослості особистість розвиває свої когнітивні можливості у процесі здійснення задач даного періоду. Також на цьому етапі відбувається формування соціальної відповідальності, високого рівня адаптивності до поточних соціокультурних змін, і головними потребами є дослідження людиною питань пов'язаних із власним призначенням та осмисленістю буття. Набуття зрілості як багатокомпонентної характеристики особистості є головним напрямком

розвитку в період ранньої дорослості, адже в цей період закладається підґрунтя для подальшого розвитку зрілості у наступному віковому періоді.

2. Для дослідження соціально-психологічних чинників задоволеності життям було сформовано вибірку з 22 досліджуваних віком від 25 до 38 років. Дана вікова категорія відноситься до періоду ранньої дорослості. Далі респондентів розподілили на дві групи відповідно до статі: чоловіча та жіноча. Послідовно оглянуто психодіагностичний інструментарій та його психометричні властивості. Для дослідження рівня задоволеності життям досліджуваних обрано методику «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, для визначення загального рівня психологічного благополуччя та його складових доцільним вважається застосування методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація Н. Н. Лепешинський), «Тест емоційного інтелекту Холла» - для визначення інтегративного показника емоційного інтелекту та його компонентів. Методика «Локус контролю» застосована для з'ясування стійкої особистісної характеристики респондентів, що відбиває схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми чи внутрішніми чинниками. Опитувальник «Шкала тривоги Спілбергера» використано для визначення рівня ситуативної тривожності (реактивної тривожності, як стану) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини).

3. Отримані результати в ході дослідження засвідчили, що для чоловіків в більшій мірі властиво відчувати задоволення від життя, ніж для жінок. Для респондентів обох груп відмічається середній рівень психологічного благополуччя, що представляється закономірним, оскільки за всіма шкалами спостерігається також середній рівень, окрім шкали, що відповідає особистісному зростанню, для якої визначено високий рівень. Проте, загалом рівень психологічного благополуччя як для жінок, так і для чоловіків свідчить про достатню узгодженість процесів, що відбуваються, оскільки період ранньої дорослості, як період активних змін, може викликати певні кризові явища, які потребують часу для адаптації. Показники

ситуативної тривожності і для чоловічої, і для жіночої групи відповідають високому рівню прояву, засвідчуючи наявність сильного стресогенного чинника у житті респондентів, що пояснюється подіями у країні на сьогоднішній день.

Результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що переважання позитивної самооцінки, позитивна оцінка всіх сторін власної особистості супроводжується підвищенням рівня задоволеності від проживання власного життя. Виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок психологічного благополуччя із загальним рівнем емоційного інтелекту. Розуміючи, що задоволеність життям є неодмінною ознакою психологічного благополуччя, такі кореляції підкреслюють, що із розвитком всіх складових емоційного інтелекту, а особливо здатність мотивувати себе, направляючи власний емоційний стан на досягнення життєвих цілей, супроводжується покращенням особистого благополуччя людини.

Проведений аналіз дає можливість стверджувати, що у жінок виявлено занижений рівень самомотивації та низький рівень саморегуляції, більшу схильність до особистої тривожності, порівняно із чоловіками. Результати регресійного аналізу підтвердили, що саме зазначені фактори є мішенями для корекційної роботи із досліджуваними жінками. Результати другої регресійної моделі підтвердили, що на психологічне благополуччя впливають можливість особистісного росту, як прояв особистісного потенціалу і його реалізація, спроможність направляти власні емоційні ресурси на досягнення цілей (самотивація) та відчуття задоволеності різними сферами життя. Усі ці чинники у гармонійному поєднанні сприяють особистісному благополуччю, незалежно від статі.

4. На основі результатів емпіричного дослідження розроблена тренінгова програма «Емоційна компетентність – шлях до особистісного благополуччя», направлена на опрацювання проблемних зон досліджуваних жінок за рахунок формування емоційної компетентності. Розвиток емоційної компетентності дозволяє досягти емоційної гнучкості в регулюванні

особистими емоційними реакціями та усвідомлено йти шляхом емоційного вибору. Ідея, покладена в основу тренінга полягає у осмисленні учасницями впливу емоційної сфери на власне життя, відповідальності за свої емоційні переживання, усвідомлення значення внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя, важливості побудови здорових відносин із оточенням для покращення якості життя і повноцінного його проживання. Програма сформована у вигляді блоків, кожен з яких спрямований на вирішення певних завдань. Успішність проведення тренінгу визначається за критеріями ефективності, що спираються на оцінювання групових процесів, оскільки задля досягнення поставлених цілей програми необхідно розглядати тренінгову групу як єдине ціле.

Перспективою подальших досліджень є розширення кола питань, що стосуються задоволеності життям, суб'єктивного та психологічного благополуччя у періоди середньої та пізньої дорослості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Ананьев Б. Г.** Некоторые проблемы психологии взрослых // Психология развития / Сост. и общая редакция: авторский коллектив сотрудников кафедры психологии развития и дифференциальной психологии СПбГУ. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.: ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»). - С. 298 – 329.
2. **Анцыферова Л. И.** Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования // Психологический журнал. Т. 1. – №2. – С. 52 – 60.
3. **Рубинштейн С. Л.** Основы общей психологии/С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 625с.
4. **Ананьев Б. Г.** Человек как предмет познания/Б.Г. Ананьев. – Л., 1968. – 338с.
5. **Леонтьев А. Н.** Деятельность, сознание, личность/ А.Н. Леонтьев.- М., 2005.
6. **Крайг Г.** Психология развития/ Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2008. – 992с.
7. **Эриксон Э.** Идентичность: Юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
8. **Мухина В. С.** Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Москва : Проспект, 2000. 385 с.
9. **Солодников В. В., Солодникова И. В.** Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта. Мониторинг. 2009. No 4 (92). С. 178–202.
10. **Jaques E.** Death and the Mid-LifeCrisis. International Journal of Psychoanalysis. 1965. No 46. P. 502–514.
11. **Хьелл Л.** Теория личност /Л.Хьелл, Д.Зиглер. – СПб.: Питер, 1998. – 608 с.

12. **Реан А. А., Коломинский Я. Л.** Социальная педагогическая психология /А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 2007. – 480с.
13. **Скрипченко О. В.** Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В.Огороднійчук та ін. ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Просвіта, 2004. – 413 с.
14. **Возрастная психология: личность от молодости до старости: учеб. пособ.** / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова. – М. : Ноосфера, 1999. – 269 с.
15. **Андреевкова Н. В.** Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены, № 5 (99), 2010 р., с. 189–215.
16. **Куликов Л. В.** Детерминанты удовлетворенности жизнью. В кн.: В. Ю. Большакова (ред.). Общество и политика. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского государственного ун-та, 2000р., с. 476–510.
17. **Шамянов Р. М.** Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции). Мир психологии, № 2, 2002 р., с. 143–148.
18. **Клюйко Л. В.** Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної я-концепції особистості / Леся Ключко // Психологічні перспективи, – Вип. 32. – 2018. – С. 135- 148., с. 137.
19. **Kahneman D., Deaton A.** (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Интернет-ресурс: [http:// www. pnas.org/content/ 107/38/16489.full](http://www.pnas.org/content/107/38/16489.full).
20. **Бонивелл И.** Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ.М. Бабичевой.–М.: Время, 2009. –192 с.
21. **Фомина О. О.** Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии. Интернет-журнал «Мир

- науки», 2016р., т. 4, № 6. [Электронный ресурс]. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> (дата обращения 22.02.2022).
- 22. Аргайл М.** Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003 р., 271 с.,189.
- 23. Анисимова О. М.** От удовлетворенности деятельностью к удовлетворенности жизнью. В кн.: А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова (ред.). Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч. 2. М.: Институт психологии РАН, 2012 р.,с. 103.
- 24. Яремчук С. В.** Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности. Психологический журнал, т. 34, № 5, 2013 р., с. 85–95.
- 25. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П.** Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования). Психологическая диагностика, № 3, 2005 р., с. 95–129.
- 26. Diener E., Diener M., Diener C.** Factors predicting the subjective well-being of nations// J. of Personality and Social Psychology. – 1995. – V. 69. – P. 851–864.
- 27. Джидарьян И. А.** Счастье в представлениях обыденного сознания. Психологический журнал, т. 21, No 2, 2000р., с.40–48.
- 28. Селигман М. Э. П.** Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни.М.: София, 2006р.,368с.
- 29. Джидарьян И. А.** Представление о счастье в российском менталитете. СПб.: Алетейя, 240с Джидарьян, И. А. (2001) Представление о счастье в российском менталитете. СПб.: Алетейя, 240с, с.40.
- 30. Dzhidar'jan I. A.** Problema obshhej udovletvorennosti zhizn'ju: teoreticheskoe i jempiricheskoe issledovanie, Soznanie lichnosti v krizisnom obshhestve. Moscow: Pedagogika, 1995, pp. 76–94.
- 31. Umberson D., Pudrovska T., Reczek C.** Parenthood, childlessness, and well-being: A life course perspective. Journal of Marriage and Family. 2010, 72, 621-629.

32. **Bradburn N. M., Caplovitz D.** Reports on Happiness. Chicago: Aldine, 1965. 195 p.
33. **Diener E.** Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984, 95,542-575.
34. **Ryff C. D.** The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. — 1995p.,Vol. 69. – P. 719-727.
35. **Дяченко В. А.** Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості [Електронний ресурс] / В.А. Дяченко – Режим доступу:[http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/vchdpu/psy2012\\_10\\_1Dyachen.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchdpu/psy2012_10_1Dyachen.pdf).
36. **Bradborn N.** The Structure of Psychological Well-Being.– Chicago, 1969. – 320 p.
37. **Созонтов А. Е.** Гедонистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105–114.
38. Bullet in of the World Health Organization (2016). April Интернетресурс: [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru)
39. **Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П.** Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования). Психологическая диагностика, № 3, 2005 p.,с. 95–129.
40. **Костина С. С., Осин Е. Н.** Представления о счастливой и осмысленной жизни: связаны ли они с психологическим благополучием? Парадигма: философско - культурологический альманах, № 19, 2012 p., с. 179–188.
41. **Маслоу А.** Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Вести, 1997. – 168с.
42. **Вірна Ж.П.** Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості /Ж.П.Вірна // Проблеми сучасної психології. – 2013. – №2. – С.20-25.
43. **Позднякова Е. П.** Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. П. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – No 3. – С. 87–102.

44. **Ryan R.** Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. Ryan, E. Deci // *American Psychology*. – 2000. – Vol. 55 (1). – P. 68–78.
45. **George L. K.** Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues // *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. – 1981. - № 2. – P. 345–382.
46. **Смолева Е. О, Морев М. В.** Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога / под науч. рук. д.э.н. А. А. Шабуновой. – Вологда: ИСЭРТ РАН, 2016. – 164 с.
47. **Мукашевич М., Корпач К.** Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки / М. Мушкевич, К.Корпач // *Український науковий журнал Освіта регіону*. – 2011. – № 3.
48. **Вірна Ж.П.** Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості /Ж.П.Вірна // *Проблеми сучасної психології*. – 2013. – №2. – с. 101.
49. **George L. K.** Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues // *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. – 1981. - № 2. – P. 345–382.
50. **Пучкова Г. Л.** Суб'єктивне благополуччя як фактор самоактуалізації особистості: Автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології» / Г. Л. Пучкова. – Хабаровськ, 2003. – с. 17.
51. **Хашченко В. А.** Субъективное экономическое благополучие и его измерение: построение опросника и его валидизация / В. А. Хашченко // *Экспериментальная психология*. – 2011. – Т. 4. – No 1. – С. 106–127.
52. **Diener E.** Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / Ed Diener // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol 68 (4) – P. 653–663.
53. **Золотарева Г.А., Зайковская А.С.** Сопоставление объективных и субъективных оценок благополучия населения в странах Европы //

- Экономика, управление, финансы: Материалы IV Межд. науч. конф. Пермь, апрель 2015 г. Пермь: Зебра, 2015. С. 29–31.
- 54. Болдырева Т. А.** Взаимосвязь качества жизни и некоторых объективных и субъективных факторов жизнедеятельности студентов (на примере Оренбургского государственного университета) // Вестник Оренбург. гос. ун-та. 2015. № 2. С. 184–188.
- 55. Шамионов Р. М.** Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 2008. 296 с.
- 56. Кужильная А.В.** О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1. С. 83–86.
- 57. Ryan R.M., Deci E.L.** On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
- 58. Лепешинский Н. Н.** Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. 2007. № 3. С. 24–37.
- 59. Батурин Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В.** Теоретическая модель субъективного благополучия // Вестник ЮУрГУ. 2013. № 4. С. 4–13.
- 60. Кужильная А. В.** О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1. С. 83–86.
- 61. Пахоль Б. Е.** Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. 2017. № 1. С. 80–104.
- 62. Яремчук С. В.** Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал. 2013. № 5. С. 85–95.

- 63. Чеботарева Е. Ю.** Индивидуально-типические характеристики субъективного благополучия // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. Вып. 2(14). С. 142–147.
- 64. Дубовик Ю. Б.** Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте: дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук. Спец.: Психология зрелого, среднего и пожилого возраста / Дубовик Юлия Борисовна. – Москва, 2012. – 230 с.
- 65. Кряж І. В.** Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів / І. В. Кряж, Н. В. Гранкіна-Сазонова // Психологія: реальність і перспективи. – 2017. – Вип. 8. – С. 137-143.
- 66. Bar-On R.** The impact of emotional intelligence on subjective well-being / Reuven Bar-On // Perspectives in Education.– 2005. – 23 (2). –P.41-61.
- 67. Burrus J.** Emotional Intelligence Relates to Well-Being: Evidence from the Situational Judgment Test of Emotional Management / Burrus J., Betancourt A., Holtzman S., Minsky J., MacCann C., Roberts R.D. // Applied Psychology: Health and Well-Being. – 2012. – 4(2). – P.151-166.
- 68. Carmeli A.** The relationship between emotional intelligence and psychological well-being / Abraham Carmeli, Meyrav Yitzhak-Halevy, Jacob Weisberg // Journal of Managerial Psychology – 2009 – Vol. 24 Iss: 1. – P.66 – 78.
- 69. Harminder K. G.** Emotional intelligence – an important determinant of well-being and employee behaviour: a study on young professionals / Harminder Kaur Gujral, Mehak Aneja // International Journal of Management, IT and Engineering. – 2012. – V.2 (8). – P. 322-339.
- 70. Shaheen S.** Emotional Intelligence In Relation To Psychological Well-Being among Students / S. Shaheen, H. Shaheen // International Journal of Indian Psychology. – 2016. – Volume 3, Issue 4. – No. 63.

71. **Zeidner M.** The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed? / Moshe Zeidner, Gerald Matthews, Richard D. Roberts // *Applied Psychology: Health and Well-Being* –2012. – Volume 4, Issue 1. – P. 1–30.
72. **Орме Г.** Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. – М: КСП+, 2003. – С. 20–27.
73. **Мельникова Н. Н.** Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. 57 с.
74. **Бекузарова А. Т.** Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований // *Актуальные проблемы психологического знания*. 2014. № 2 (31). С. 16-25.
75. **Warr P.B., Barter J., Brownbridge G.** On the independence of positive and negative affect // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 44. no.3. P. 644—651.
76. **Водяха С. А.** Эмоциональное благополучие как предиктор психического и соматического здоровья // *Вестник СМУС74*. 2015. №1 (8). С.6-9.
77. **Сиврикова Н. В.** Особенности ценностно-смысловой сферы личности в возрастных кризисах взрослости // *В мире научных открытий*. 2012. № 11-4 (35). С. 234-249.
78. **Сиврикова Н. В.** Типология переживания кризиса перехода к взрослости // *Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал)*. 2013. № 8. С.
79. **Fredrickson B.** Positivity: groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive. New York: Crown, 2009. 288 p.
80. **Петрова С. М.** Осмислення феномену особистості у філософсько-педагогічному дискурсі: огляд основних підходів/ *Український педагогічний журнал* №1, 2017.

- 81. Столяренко О. Б.** Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
- 82. Аверин В. А.** Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова А., 1999. – 89 с.
- 83. Рубинштейн С. Л.** Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Наука, 1997. – 463 с.
- 84. Аверин В. А.** Обзор основных теорий развития // Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А. А. Реана. – СПб., 2003. – С. 116–128.
- 85. Іванцев Л. І.** Становлення майбутнього вчителя як суб'єкта життєтворчості: Монографія. Івано-Франківськ: Тіповіт, 2007. 208с.
- 86. Максименко С. Д.** Метод дослідження особистості // Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 7. С. 1-8.
- 87. Diener E.** The Satisfaction with Life Scale / E. Diener // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49. – No.1. – P. 71-75.
- 88. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А.** Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. В сб.: Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов. – 2008. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://publications.hse.ru/chapters/78753840>
- 89. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.** Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002.
- 90. Rotter J. B.** Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs, 1966- Vol. 80, 128.
- 91. Salovey P.** Emotional intelligence / Salovey P., & Mayer J.D. // Imagination, Cognition, and Personality. – 1990. – V. 9. – P. 185–211.

- 92. Гоулман Д.** Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки ; [пер. с англ.]. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с., с. 266–269.
- 93. Bar-On R.** Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On / J.D.A. Parker (eds.) // Handbook of emotional intelligence. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. – P. 363–388.
- 94. Buck R.** Motivation emotion and cognition: A developmental interactionist view / R. Buck // Strongman K.T. (ed.) International review of studies on emotion. – Chichester: Wiley, 1991. – V. 1. – P. 101–142.
- 95. Ильин Е. П.** Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. — СПб.: Питер, 2002. — 752 с., с. 241—243.

## Додаток А

### Методика Шкала психологічного благополуччя Ріфф (російською мовою)

#### Инструкция:

Следующие утверждения о том, что Вы чувствуете относительно себя и Вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

#### Варианты ответов:

Полностью не согласен - 1

Скорее не согласен - 2

Кое в чём не согласен - 3

Кое в чём согласен - 4

Скорее согласен - 5

Полностью согласен – 6

#### Утверждения:

1. Многие люди считают меня любящим(ей) и заботливым (ой).
2. Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим.
3. Вообще, я, считаю, что сам(а) несу ответственность за то, как я живу.
4. Я не заинтересован(а) в деятельности, которая расширит мой кругозор.
5. Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал(а) в прошлом и что надеюсь сделать в будущем.
6. Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось.
7. Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным.
8. Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению окружающих.
9. Потребности повседневной жизни часто нервируют меня.
10. Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени
11. Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем.

12. В общем, я чувствую уверенность и положительное отношение к себе.
13. Я часто чувствую себя одиноким(ой) из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями.
14. Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие.
15. Я не очень хорошо соответствую людям и обществу, окружающим меня.
16. Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового.
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы.
18. Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от жизни больше, чем я.
19. Я испытываю удовольствие от личного и взаимного общения с членами семьи или друзьями
20. Я склонен(на) беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне.
21. Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей
22. Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все устраивает таким, как оно есть.
23. У меня есть чувство направленности и цель в жизни.
24. Была бы возможность, я бы многое в себе изменил(а).
25. Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах.
26. Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих.
27. Я часто чувствую себя заваленным(ой) своими обязанностями.
28. Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире.
29. Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной.
30. Мне нравится большая часть моих качеств.
31. Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.

32. Я склонен(на) поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями
33. Если бы я был(а) недоволен(на) своей жизненной ситуацией, я бы предпринял(а) эффективные шаги, чтобы ее изменить.
34. Если подумать, я не достиг(ла) большего как личность за последние несколько лет.
35. Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни.
36. В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в целом все вышло благополучно.
37. Я думаю, что получаю много от своих друзей.
38. Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать.
39. Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах.
40. С моей точки зрения люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие.
41. Я привык(ла) ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой времени.
42. Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни.
43. Мне кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.
44. Для меня важнее приспособиться к другим, чем остаться одному (одной) со своими принципами
45. Я испытываю стресс из-за того, что не могу управиться со всеми делами, которые я вынужден(а) делать каждый день.
46. Со временем я обрел(а) большее понимание жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком.
47. Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь.
48. По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу.
49. Люди назвали бы меня человеком, готовым уделить время другим.
50. Я уверен(а) в своем мнении, даже если оно противоречит общему мнению.

51. Мне хорошо удается распределить свое время так, чтобы я мог(ла) справляться со всем, что должно быть сделано.
52. Мне кажется, что я стал(а) значительно более развитый(ой) как личность с течением времени.
53. Я - человек, активно выполняющий намеченные мною планы.
54. Я завидую тому, как живут многие люди.
55. У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими.
56. Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
57. Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь.
58. Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения старого способа действий.
59. Некоторые люди бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям
60. Мое отношение, к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей.
61. Я часто чувствую, что остаюсь в стороне, когда дело касается дружбы
62. Я часто меняю свои решения, если мои друзья или члены семьи не согласны с ними.
63. Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия,
64. Для меня жизнь - это непрерывный процесс обучения, перемен и роста.
65. Иногда мне кажется, что я сделал(а) все, что нужно было в моей жизни
66. Много дней я просыпаюсь удрученным(ая) мыслями о том, как я прожил(а) свою жизнь.
67. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному давлению думать или поступать определенным образом.

69. Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными.
70. Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взрослеют» с годами.
71. Мои цели в жизни являются для меня скорее источником удовлетворения, чем разочарования.
72. В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не стал(а) ничего менять.
73. Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общаюсь с окружающими.
74. Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни.
75. Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устраивало.
76. Я давным-давно перестал(а) пытаться улучшить или изменить что-нибудь в своей жизни.
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг(ла) в жизни.
78. Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь.
79. Мои друзья и я сопереживаем проблемам друг друга.
80. Я сужу о себе по тому, что я считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие.
81. Я сумел(а) создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям.
82. Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь.
83. В конечном итоге я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь не много стоит.
84. У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более, чем достаточно.

## Додаток Б

### Методика «Шкала задоволеності життям Діннера»

(російськомовний варіант)

#### Інструкція:

Нижче представлені 5 утверджень, з котрими Ви можете погодитися або не погодитися. Використовуючи семиуровневу шкалу, яку Ви бачите нижче, вкажіть Вашу ступінь згоди з кожним пунктом, записавши відповідне число над лінією перед утвердженням. Будь ласка, будьте відкритими і чесними в Ваших відповідях.

#### Шкала оцінки утверджень:

1. Определенно не согласен
2. Не согласен
3. До определенной степени не согласен
4. Ни то, ни другое
5. До определенной степени согласен
6. Согласен
7. Определенно согласен

#### Утверждения:

1. В целом моя жизнь близка к идеалу.
2. Условия моей жизни прекрасные.
3. Я удовлетворен жизнью.
4. К настоящему моменту я уже получил от жизни всё, чего хотел.
5. Если я мог прожить жизнь заново, то не изменил бы почти ничего.

Обработка результатов: суммируются баллы по 5 ответам. Результат может варьировать от 5 до 35 баллов. Количество баллов показывает степень удовлетворенности жизнью.

Разработчики теста рекомендуют следующие оценки степени удовлетворенности жизнью испытуемого в соответствии с набранным им количеством баллов (общий результат):

30-35 баллов – в высшей степени доволен, результат намного выше среднего;

25-29 баллов – очень доволен, результат выше среднего;

20-24 баллов – более-менее доволен, средний результат для взрослого человека; 15-19 баллов – слегка недоволен, результат чуть ниже среднего;

10-14 баллов – недоволен, результат явно ниже среднего;

5-9 баллов – очень недоволен, результат намного ниже среднего.

## Додаток В

### Тест емоційного інтелекту Холла (російськомовний варіант)

#### Інструкція.

Нижче пропонується висказування, які, так чи інакше, відображають різні сторони Вашої життя. Оцініть кожне висказування балами, за шкалою:

Повністю не погоджений (-3 бала).

В основному не погоджений (-2 бала).

В частині не погоджений (-1 бал).

В частині погоджений (+1 бал).

В основному погоджений (+2 бала).

Повністю погоджений (+3 бала).

#### Вопросы:

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ к методике Холла на эмоциональный интеллект.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управление эмоциями других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов теста EQ.

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Интерпретация.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более — высокий;

8–13 — средний;

7 и менее — низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более — высокий;

40–69 — средний;

39 и менее — низкий.

1. Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.
2. Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями
3. Самомотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.
4. Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность

оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

## Додаток Г

### Методика «Локус контролю» (російськомовний варіант)

Инструкция к тесту:

Прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них вы согласны в большей степени. На бланке ответов обведите кружком одну из букв – «а» или «б».

Стимульный материал:

№	Вариант "а"	Вариант "б"
1	Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.	В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.
2	Многие неудачи происходят от невезения.	Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.
3	Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.	Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.
4	В конце концов к людям приходит заслуженное признание.	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
5	Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.	Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.
6	Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения	Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали

	обстоятельств.	свои возможности.
7	Как бы вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать вам.	Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.
8	Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.	Только жизненный опыт определяет характер и поведение.
9	Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать».	По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.
10	Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.	Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.
11	Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.	Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.
12	Каждый гражданин может оказывать влияние на важные ; государственные решения.	Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.
13	Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их.	Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
14	Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.	В каждом человеке есть что-то хорошее.

15	Осуществление моих желаний не связано с везением.	Когда не знают как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому.
16	Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.	Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем.
17	Большинство из нас не могут влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события.	Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.
18	Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.	На самом деле такая вещь, как везение, не существует.
19	Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.	Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.
20	Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет.	Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других.
21	В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравниваются приятными событиями.	Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых.
22	Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить.	Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.
23	Иногда трудно понять, на чем	Поощрения зависят от того, насколько

	основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение.	усердно человек трудится.
24	Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что они должны делать.	Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.
25	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.	Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.
26	Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.	Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.
27	Характер человека зависит главным образом от его силы воли,	Характер человека формируется в основном в коллективе.
28	То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.	Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.
29	Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

### Ключ к тесту

- Экстернальность: 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.
- Интернальность: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Общая и максимальная сумма баллов по интернальности и экстернальности составляет 23, поскольку 6 из 29 вопросов являются фоновыми.

## Додаток Д

### Тест тривоги Спілбергера (російськомовний варіант)

Тест Спилбергера состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности).

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию».

Бланк опросника ситуативной тревожности

#### КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

Шкала оценки утверждений:

Никогда - 1

Почти никогда- 2

Часто -3

Почти всегда- 4

Утверждения:

1 Я спокоен

2 Мне ничто не угрожает

3 Я нахожусь в напряжении

4 Я испытываю сожаление

5 Я чувствую себя свободно

6 Я расстроен

7 Меня волнуют возможные неудачи

8 Я чувствую себя отдохнувшим

9 Я встревожен

10 Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения

11 Я уверен в себе

- 12 Я нервничаю
- 13 Я не нахожу себе места
- 14 Я взвинчен
- 15 Я не чувствую скованности
- 16 Я доволен
- 17 Я озабочен
- 18 Я слишком возбужден и мне не по себе
- 19 Мне радостно
- 20 Мне приятно

Бланк опросника личностной тревожности

### КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО

- Никогда - 1
- Почти никогда- 2
- Часто -3
- Почти всегда– 4
- 21 Я испытываю удовольствие
- 22 Я обычно быстро устаю
- 23 Я легко могу заплакать
- 24 Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие
- 25 Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения
- 26 Обычно я чувствую себя бодрым
- 27 Я спокоен, хладнокровен и собран
- 28 Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня
- 29 Я слишком переживаю из-за пустяков
- 30 Я вполне счастлив
- 31 Я принимаю все слишком близко к сердцу
- 32 Мне не хватает уверенности в себе
- 33 Обычно я чувствую себя в безопасности
- 34 Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей

35 У меня бывает хандра

36 Я доволен

37 Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня

38 Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть

39 Я уравновешенный человек

40 Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах

#### Обработка:

По вопросам NN 1-20 оценивается реактивная тревожность(тревожность как состояние).

Прямые вопросы: 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18.

Обратные вопросы: 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20.

По вопросам NN21-40 оценивается личностная тревожность (тревожность как свойство).

Прямые вопросы: 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40.

Обратные вопросы: 21,26,27,30,33,36,39.

#### Интерпретация

Уровень тревожности до 30 баллов считается низким, от 31 до 44 баллов - умеренным, от 45 баллов и выше - высоким.

Минимальная оценка по каждой шкале - 20 баллов, максимальная - 80 баллов.

## Додаток Ж

### Вправа «Знайомство».

Мета: познайомити учасників групи, сприяти розвитку емпатії, чутливості до себе та один до одного, рефлексії та навичок саморозкриття.

Опис: учасники об'єднуються в пари з тим, хто сидить поруч.

Завдання учасникам: зібрати інформацію про партнера за орієнтовними питаннями та представити його групі від першої особи з максимально можливою чутливістю до індивідуальності партнера. Завдання партнера, якого представляють, – зосередитися на своїх емоціях, усвідомити причини виникнення саме цих емоцій, записати усвідомлення про себе. Час на інтерв'ювання одного учасника з пари – 3-5 хвилин, на представлення групі – 3 хвилини.

Перелік орієнтовних питань:

- Як хотів би, щоб називали у групі?
- Який має досвід участі у подібних тренінгах?
- Чим зацікавила участь у даному тренінгу?
- Як себе відчуває в цій групі? Як вважає, з чим це пов'язано?
- Чим розчарований у своєму житті?
- Чим задоволений у житті?
- Які емоції та почуття найчастіше переживає?
- Які емоції та почуття хотів би «додати» у своє життя?

Рефлексія вправи:

- Які емоції та почуття з'явилися в ході бесіди в парах, у ході представлення вас групі? Чим це пояснюєте?
- Чи достовірно вас представили? На скільки (у %) правильно відтворено інформацію про вас?
- Що було легше (важче), говорити у першій особі про іншого чи слухати від когось про себе? Які у зв'язку з цим усвідомлення про себе з'явилися?

Учасники відповідають за бажанням (або по колу).

### Додаток 3

#### Вправа «Я і мій настрій» .

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувати позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця, спільний малюнок.

Опис: учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення:

Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?

Який переважаючий настрій групи?

Як впливає настрій однієї людини на інших?

Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?

Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Коментар: ми не тільки познайомилися нестандартно, а й почали налаштовуватися на тему тренінгу. Вміння управляти настроєм є важливою складовою емоційної компетентності. Настрій виникає у внутрішньому світі, забарвлює момент життя, який переживається. Знання з психології можуть допомогти краще розуміти себе та інших, навчитися управляти власними емоціями, урізноманітнити життя та покращити його якість.

## Додаток К

### Міні лекція «Емоції. Емоційна компетентність».

Інформація для ведучого про емоційну сферу:

Емоція (з лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – це психічне відображення навколишнього світу у формі короточасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям люди не лише відчують, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її. Переживання завжди суб'єктивні, вони не існують поза психікою. Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини.

Часто поняття «емоція» та «почуття» використовують як синоніми, проте їхні значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів. Емоції є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності. Важко переоцінити те значення, яке мають для нас емоції.

Емоції і сприйняття. Переживання емоцій, настроїв визначають сприйняття та інтерпретацію подій навколишнього світу. Радісна людина сприймає світ з оптимізмом, доброзичливо ставиться до оточуючих, згадує приємні моменти життя, думає про хороше. У пригніченому стані людина частіше пригадує неприємні події життя, негативно ставиться до себе, поведінка інших людей здається підозрілою. Отож, емоційний стан таки накладає відбиток на те, як бачимо світ, ставимось до минулого досвіду.

Емоції і пізнавальні процеси. Емоції впливають на пам'ять, мислення і уяву людини. Ефект «звуженого зору» сприйняття має свій аналог у

пізнавальній сфері. Сильна емоція, наприклад, страх, впливає на процес мислення. Переляканій людині важко оцінити альтернативні рішення, а тим більш вибрати найкраще. У стані підвищеного інтересу деякі люди бувають настільки захоплені, що не помічають нічого довкола. Емоційно насичена інформація краще осмислюється і запам'ятовується.

Емоції і свідомість. Сильне емоційне переживання може розглядатися як особливий, незвичайний стан свідомості. Ідея різних станів свідомості відома від античних часів.

Емоції та діяльність. Ефективність роботи залежить від того, що люди відчують, виконуючи її. Емоції можуть її стимулювати (на radoщах гори перевертають) або заважати (у розпачі все валиться з рук). Почуваючи відразу до певної діяльності, хочеться її уникнути.

Емоції і мотивація. Емоції мотивують життя, вибір усіх найважливіших починань. Здебільшого організовуємо своє життя таким чином, щоб максимізувати досвід позитивних емоцій і мінімізувати досвід негативних (С. Томкінс). Емоції є мотиваторами тоді, коли виникає прагнення уникнути подій, що передбачають негативні емоції, або включитися в ситуації, які обіцяють позитивні переживання. В позитивних емоціях прихована сила, потенціал якої розквітає в променях нашої уваги.

Емоції і характер. Більшість емоцій відіграють ключову роль у формуванні рис характеру і виникненні конкретних емоційних розладів. Допитливі люди наповнені інтересом, агресивні – злістю, доброзичливі – добротою, прихильністію, любов'ю, впевнені – вірою, довірою до світу. Емоції, які часто повторюються, стають рисами характеру.

Емоції і спілкування. Особливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Вони урізноманітнюють спілкування, збільшують можливості взаєморозуміння, оскільки несуть додаткову інформацію, дають змогу «заглянути» у внутрішній світ іншої людини. Емоції можуть і зміцнювати стосунки, і руйнувати їх. Це залежить від емоційної компетентності співрозмовників.

Емоції і поведінка. Емоційні реакції знаходять вияв у діях, поведінці. Поведінка є показником того, наскільки людина уміє управляти емоціями. Емоції впливають на ухвалення важливих рішень, оскільки рішення містять емоційний компонент.

Емоції і здоров'я. Існує глибокий взаємозв'язок емоцій з центральною нервовою системою, з ендокринною системою, зі способом мислення і фізіологічним станом. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів. Шкідливий вплив на здоров'я людини негативних емоцій загальновідомий. Сильні і тривалі негативні емоції (зокрема, довго стримувана злість) спричиняють патологічні зміни в організмі: виразку шлунку, дискінезію жовчних шляхів, захворювання видільних систем, гіпертонію, серцевий напад, розвиток новоутворень та ін. Позитивні емоції (радість, задоволення, щастя) зцілюють людину. Розвиток емоційної компетентності позитивно впливає на здоров'я.

Функції емоцій. Емоції і почуття слугують для орієнтації у світі та реалізації енергії, яка допомагає вирішувати життєві завдання. Кожна з основних емоцій має унікальні адаптивні та мотиваційні функції, виконує певну корисну роботу для нас. Виключенням з цього правила є випадки, коли емоція стає інтенсивнішою, ніж того вимагає ситуація, тоді вона дезорганізує і руйнує.

Адаптивна функція. Сенсорна система (органи чуття) збирає інформацію про навколишній світ, що дає змогу людині виживати, комфортно існувати, розвиватися. Наприклад, корисно відчувати голод – це сигнал про те, щоб поїсти, холод – потурбуватися про комфорт, реакції відрази утримують від шкідливих дій. Органи чуття доставляють інформацію про довкілля, емоції допомагають орієнтуватися у ньому і діяти.

Мобілізаційна функція. Отримана за допомогою органів чуття інформація, викликає емоційну реакцію, з'являється енергія для дій. Тобто, емоції несуть у собі заряд енергії, яку можемо використати за своїм

бажанням, наприклад, змінити ситуацію, яка не влаштовує, вирішити життєві завдання, отримати бажане, захистити себе у загрозованих ситуаціях, відновити рівновагу тощо.

Мотиваційна, спонукальна функція. Як тільки зароджується потреба, відразу виникає емоція або так зване мотиваційне порушення. Очевидно, що емоції організовують і спрямовують поведінку не лише в екстремальних ситуаціях. Так, емоція інтересу спонукає вчитися, розвивати нові навички й уміння; емоція радості – своєрідна винагорода за досягнення; страх допомагає уникнути стресогенних або небезпечних ситуацій ще до того, як виникне реальна загроза.

Інформаційна функція. Переживання є своєрідними сигналами. Емоції повідомляють інформацію, використовуючи її, можемо діяти значно ефективніше. Наприклад, страх повідомляє про небезпеку, тобто він охороняє нас, допомагає врятувати життя за допомогою захисних механізмів: втечі або нападу; роздратування повідомляє про те, що ситуація розвивається не так, як очікувалося; щастя – потреби задоволені. Навіть гнів – емоція, яку більшість людей хотіли б пригнічувати, – також корисна для нас. Він попереджає інших і нас самих, коли щось заважає намірам, спонукає до змін.

Регулювальна функція. Емоції і почуття виконують регулювальну функцію у комунікативній взаємодії, формують готовність діяти певним чином стосовно інших людей. За зовнішніми виразними рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про переживання оточуючих людей і враховувати їх у своїй поведінці.

Будь-які прояви активності людини супроводжуються емоційними переживаннями. Емоції можуть затьмарити сприйняття навколишнього світу або розмалювати його яскравими фарбами; повернути хід думок до творчості або меланхолії; врятувати життя або завдати серйозної шкоди; сприяти позитивним життєвим змінам або провокувати на такі вчинки, про які згодом жалкуємо; наснажити й додати здоров'я або навпаки; зробити тілесні рухи

легкими і плавними або незграбними й скутими. Емоції мають силу. Інше питання, наскільки вміємо ними управляти. Ось це і є показником розвиненої емоційної компетентності.

Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції (М. Рейнольдс), тобто бути господарем власних емоцій. Управління емоціями – це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями. У людської душі немає меж досконалості. Прикро прожити життя, так і не зрозумівши себе, не навчившись розуміти інших. Тому деякі люди з віком черствішають і озлоблюються. А інші – набувають мудрості і ніби світяться зсередини. Розвиток емоційної компетентності передбачає постійну роботу над собою. Життєві цінності, таланти, мудрість знаходяться усередині нас. Потрібно вчитися жити в гармонії з собою і з навколишнім світом. Робота над собою – це самостійний, довгий, водночас цікавий шлях.

## Додаток Л

### Вправа «Виразність емоцій».

**Мета:** спонукати учасників до вільного експериментування з експресивним виявом емоцій, рефлексії свого стану, спостереження за зовнішнім вираженням емоцій іншими людьми.

**Опис:** учасники вільно рухаються по кімнаті. Ведучий вигукує назву емоції чи почуття, а учасники в парах мають його виразити один одному якомога експресивніше протягом декількох секунд. При цьому вони спостерігають за собою та за своїм партнером. Потім рух по кімнаті продовжується. Ведучий називає іншу емоцію чи почуття, і учасники вже в інших парах намагаються зовнішньо її відтворити.

Один з учасників виходить уперед і повертається до групи спиною. Інші учасники одночасно мімікою та звуком передають певну емоцію чи почуття, учасник повертається й відгадує, яку емоцію зображає група. Якщо він дав правильну відповідь, то виходить інший учасник.

Ведучий може запропонувати такий перелік: сум, радість, тривога, гнів, страх, вина, обурення, провина, горе, цікавість, презирство, щастя, спокій, розпач, захват, відроза, сором, здивування, задоволення, любов тощо.

Рефлексія вправи:

- Як ви почувалися в ході участі у вправі?
- Як взаємодіяли з іншими? Як це пов'язано з вашим життям?
- Які емоції вдалося відтворити гірше, які краще? Що це свідчить про вас?
- Чи достатньо експресивно виражали емоції? Якщо ні, то що стримувало, що заважало?
- Чи однаково почувалися в парах з різними партнерами? Якщо ні, то чому?
- Як у міміці проявляються емоції людини?

## Додаток М

### Вправа «Шкала емоцій».

Мета: розвиток рефлексії, формування навичок розрізнення своїх емоцій та почуттів, усвідомлення причин їх виникнення.

Опис: учасникам роздаються бланки «Шкала емоцій»:

Назва емоції/ почуття	Рівень переживання в повсякденному житті	Коментарі											
Сум	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Тривога	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Страх	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Гнів	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Горе	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Образа	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Провина	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Сором	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Роздратування	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Заздрість	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Задоволення	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Радість	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Любов	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

Протягом 5-7 хвилин вони відмічають на шкалі рівень відчуття емоції чи переживання почуття в повсякденному житті, поряд записують також спонтанні коментарі відповідно до кожної емоції.

Учасники об'єднуються в пари. Кожен партнер у парі має розповісти про свою шкалу емоцій за схемою:

- Які емоції виражені найбільше в повсякденному житті? Чим вони зумовлені? Які особи задіяні?
- Які емоції виражені найменше? Я їх не відчуваю чи не виражаю?
- Які емоції легше виявляти? Чому?
- Чи розумію я причини виникнення емоцій?
- Чи достатньо наявні позитивні емоції (радість, задоволення, любов)? Якщо ні, то чому?
- Що я можу змінити, щоб позитивних емоцій було більше в моєму житті?

Партнер, який вислуховує, може виступати в ролі фасилітатора розповіді, ставлячи ці питання. Учасник, який розповідає, записує свої усвідомлення.

Рефлексія вправи в загальному колі:

- Які емоції частіше переживаються в повсякденному житті?
- Чим виражаються негативні емоції: усвідомлюються, висловлюються, приймаються, відреаговуються?
- Чи є спільні усвідомлення між учасниками групи?

## **Додаток Н**

### **Вправа «Проективний малюнок».**

**Мета:** виявлення неусвідомлених думок про себе за допомогою асоціацій.

**Матеріали:** аркуш паперу формату А4 на кожного учасника.

**Опис:** кожен учасник на аркуші паперу символічно зображує себе у вигляді дерева, пише назву цього дерева і підписує аркуш. Потім у вільній формі розповідає про нього. Ведучому слід звернути увагу не лише на зміст, а й на вибір дерева і кольору.

## Додаток П

### Вправа «Малюнок почуття».

Мета: розвиток навичок регуляції негативних емоцій та усвідомлення особливостей переживання почуттів.

Опис: аркуш формату А4 складається так, щоб на ньому утворилось 8 клітинок, у яких учасники повинні олівцем намалювати свої почуття гніву, радості, спокою, депресії, енергійності, жіночності (задоволення, мрійливості), хвороби та будь-якого стану на власний вибір.

Інструкція: кожен малюнок виконується лініями. Ви можете використовувати для малюнка одну лінію, багато ліній, можете покрити всю клітинку лініями, якщо вважаєте, що саме так зможете передати свої почуття. Ви самі обираєте, наносити довгі штрихи чи короткі, тонкі чи широкі, нажимати на олівець сильно чи легко. Якщо потрібно, користуйтеся гумкою. У кожній клітинці по черзі намалюйте те, з чим асоціюється написане внизу слово. Обмеження: не малювати жодних картинок і не користуватись будь-якими символами (зірки, серця, блискавки, геометричні фігури тощо). Використовуйте тільки лінії (швидкі, повільні, світлі, темні, тонкі, ламані, плавні), які допоможуть передати ваш емоційний стан.

Обговорення:

- Ваш малюнок робить ваше почуття видимим. Опишіть, якими лініями ви висловили ваші відчуття?

## Додаток Р

### Вправа «Дихання».

Мета: розвиток навичок саморегуляції через дихальні вправи.

Пояснення: управління дихання – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

#### Спосіб 1

Сидячи або стоячи постарайтеся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома); на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання; потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6; знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійніше.

#### Спосіб 3

Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих:

- глибоко видихніть; затримайте дихання так довго, як зможете;
- зробіть кілька глибоких вдихів;
- знову затримайте дихання.

## Додаток С

### Вправа «Міорелаксація».

Мета: навчити способам, пов'язаних з управлінням тонусом м'язів, рухом

Пояснення: під впливом психічних навантажень виникає м'язове напруження. Уміння його розслабляти дозволяє зняти нервово-психічне напруження, швидко відновити сили.

Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла. сядьте зручно, якщо є можливість – закрийте очі; дихайте глибоко і повільно; пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт); постарайтеся ще сильніше напружити місця, які складно розслабити (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху; відчуйте цю напругу; різко скиньте напругу – робіть це на видиху; – зробіть так кілька разів.

В добре розслаблених м'язах ви відчуєте появу тепла і приємної важкості. Якщо напруження зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси – подиву, радості та ін.).

## Додаток Т

### Міні-лекція «Я-повідомлення у спілкуванні».

Мета: навчити використовувати конструктивні прийоми вираження злості та гніву, познайомити з прийомом «Я-повідомлення».

Ведучий знайомить учасників з дво- та чотирифазовим «Я-повідомленням».

Фази побудови двофазового «Я-повідомлення»:

- 1) інформація про відчуття емоції чи почуття: «Я відчуваю (емоція)...», «Мені (емоція)...»;
- 2) конкретний факт («...коли ти...(конкретна поведінка, вчинок)».

Фази побудови чотирифазового «Я-повідомлення»:

- 1) інформація про своє почуття;
- 2) факт, з яким пов'язане почуття;
- 3) своє бажання;
- 4) наслідок.

Приклад: «Я злюсь, коли ти мені не допомагаєш готувати, якби ти мені зараз допомогла, я б відчув підтримку».

Учасники формулюють та записують дво- та чотирифазові «Я-повідомлення» стосовно свого гніву.

Учасники об'єднуються у двійки. Спочатку озвучують самостійні напрацювання та апробують дво- та чотирифазові «Я-повідомлення» стосовно емоцій, які виникають «тут і тепер».

## Додаток Ф

### Вправа «Моя тривога/страх».

Мета: сприяти розрізненню, усвідомленню та прийняттю власних тривог і страхів.

Опис: учасникам пропонується на аркуші паперу зобразити свою тривогу чи страх. При цьому це має бути не сюжетний малюнок, а інтуїтивний. Учасники обирають колір чи кольори олівців і починають водити ними по аркушу. Необхідно відчутти стан, що може відповідати переживанню тривоги чи страху, і виявити його на папері.

Учасники в колі аналізують малюнки:

- Наскільки ваша тривога(страх) усвідомлена?
- Як її наявність впливає на ваше життя?
- Яку функцію вона виконує, до чого спонукає?
- Чи обговорювали ви свою тривогу з іншими людьми? З ким саме?
- Як ви її долаєте? Як можна подолати?

Учасникам пропонується зобразити інший інтуїтивний малюнок, на який вони спроектують свій стан, коли вони позбавилися тривоги (страху).

Рефлексія вправи:

- Яку емоцію, почуття ви зобразили?
- Які почуття супроводжували процес зображення першого та другого малюнків?
- Які кроки в житті можна здійснити, щоб стало менше тривоги (страху)?