

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
факультет психології
кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

ЛИСАК ВОЛОДИМИР АФАНАСІЙОВИЧ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ
ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ УСТАНОВОК У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № _____
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
кандидат психологічних наук, доцент
Магдисюк Л. І. _____

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

«___» _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)
СТУДЕНТУ

Лисак Володимир Афанасійович

_ (прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проєкту) **Психологічні детермінанти екзистенційних установок у студентської молоді.**

Керівник роботи (проєкту) Магдисюк Людмила Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) _____

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – теоретико-концептуальне та емпіричне дослідження проблеми психологічного благополуччя з позиції екзистенціальності особистості студентської молоді, обґрунтування моделі цього психологічного утворення, розробка й впровадження системи психологічних засобів з його оптимізації.

4. Завдання дослідження:

1) На основі теоретичного аналізу розкрити та уточнити зміст поняття «психологічне благополуччя», основних підходів та напрямів дослідження у науковій літературі; визначити місце психологічного благополуччя в системі психологічних характеристик через позицію екзистенціальності та виявлення співвідношень його структурних компонентів з певними індивідуально-психологічними особливостями особистості.

2) Опрацювати психодіагностичний інструментарій для вивчення психологічного

благополуччя особистості з позиції екзистенціональності, підібрати комплекс методик, спрямованих на діагностику його ресурсів та чинників, а також рис особистості, що супроводжують прояви психологічного благополуччя.

3) Дослідити індивідуально-психологічні особливості студентської молоді з різним рівнем психологічного благополуччя; проаналізувати дані, отримані в результаті дослідження.

4) Розробити корекційно-тренінгову програму підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, як методу активного впливу на особистість та здійснити аналіз ефективності даної корекційно-тренінгової програми.

5. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напрямку дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.	грудень 2023 року	
2.	<i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню соціально-психологічних особливостей образу батьківства студентської молоді у сучасній психологічній науці. Цей етап передбачав аналіз теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем дослідження психологічних детермінант екзистенційних установок у студентської молоді у зарубіжній та вітчизняній психології. Проаналізовано основні концепції та підходи до розкриття психологічного благополуччя з позиції екзистенціальності у сучасній психологічній науці. Розглянуто основні теоретико-методологічні орієнтири дослідження психологічного благополуччя позиції екзистенціальності та теоретично обґрунтовано особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя. Було визначено міру досліджуваності	грудень 2023 - лютий 2024 року	

	<p>особливостей психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності, проаналізовано основні погляди науковців на окреслений феномен психологічного благополуччя, визначено категорійно-понятійний апарат досліджуваної проблеми, окреслені перспективи її подальшого вивчення. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).</p>		
3.	<p>Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав у себе підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. Метою третього етапу дослідження стало вивчення особливостей психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності. Відомості, отримані відповідно до заповнених респондентами анкет, були використані для подальшого їх статистичного аналізу. При цьому статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного забезпечення MicrosoftExcel для Windows (версія 13.0). Інтерпретація результатів та висновки за темою дослідження представлені у вигляді схем, таблиць, діаграм та рисунків.</p>	березень- квітень 2024 року	
4.	<p><i>Четвертий етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя студентів.</p>	вересень- жовтень 2024 року	
5.	<p>На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного</p>	листопад – грудень 2024	

	дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	року	
б.	Остаточне оформлення роботи	грудень 2024 року	

Студент

(підпис)

Лисак В. А.
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи (проекту)

(підпис)

Магдисюк Л. І.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Лисак Володимир Афанасійович. Психологічні детермінанти екзистенційних установок у студентської молоді. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження психологічні детермінанти екзистенційних установок у студентської молоді

Метою дослідження є вивчення психологічних детермінант екзистенційних установок у студентської молоді.

У першому розділі магістерської роботи представлено результати теоретичного аналізу психологічних детермінант екзистенційних установок у студентської молоді. Розглянуто основні теоретико-методологічні орієнтири дослідження психологічного благополуччя позиції екзистенціальності та теоретично обґрунтовано особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя.

Результати емпіричного вивчення психологічних детермінант екзистенційних установок у студентської молоді. Виявлено, що середньогруповий зріз показників самоствалення студентів-психологів демонструє закономірність розташування переважної кількості показників на середньому рівні прояву. Отримані емпіричні дані проаналізовано та використано у наступному етапі магістерської роботи.

У третьому розділі магістерської роботи описана корекційно-тренінгова програма підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, за допомогою якої формується адекватка самооцінка, активізується адаптація до нових життєвих ситуацій, поглиблюється диференціація емоційного реагування.

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми психологічних детермінант

екзистенційних установок у студентської молоді. Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що його основні положення і висновки можуть використовуватися у діяльності практичних психологів в ході консультування та тренінгової роботи з

***Ключові слова:** студенти, екзистенційні установки, психологічне благополуччя, юнацький вік.*

SUMMARY

Volodymyr Afanasiyovych Lysak. Psychological determinants of existential attitudes among student youth. - Qualification research paper on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The introduction substantiates the relevance of the research topic psychological determinants of existential attitudes among student youth

The purpose of the study is to study the psychological determinants of existential attitudes among student youth.

The first chapter of the master's work presents the results of the theoretical analysis of psychological determinants of existential attitudes among student youth. The main theoretical and methodological orientations of the study of psychological well-being from the point of view of existentiality are considered and the peculiarities of the existential fullness of an individual with different levels of psychological well-being are theoretically substantiated.

Results of an empirical study of psychological determinants of existential attitudes among student youth. It was found that the average group cut of indicators of self-attitude of psychology students demonstrates the regularity of the location of the majority of indicators at the average level of manifestation. The obtained empirical data were analyzed and used in the next stage of the master's work.

The third chapter of the master's thesis describes a correctional training program for increasing the level of psychological well-being of students, which helps to form adequate self-esteem, activates adaptation to new life situations, and deepens the differentiation of emotional response.

The conclusions of the master's thesis contain a clear statement of the theoretical and empirical results of the study of the problem of psychological determinants of existential attitudes among student youth. The practical significance of the obtained research results is that its main provisions and

conclusions can be used in the activities of practical psychologists in the course of counseling and training work with.

Key words: *students, existential attitudes, psychological well-being, youth.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ УСТАНОВОК У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
1.1. Теоретичний аналіз дослідження проблеми психологічного благополуччя з позиції екзистенціальності у зарубіжній та вітчизняній психології.....	14
1.2. Екзистенційний компонент психологічного благополуччя особистості у юнацькому віці	21
1.3. Особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя.....	28
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ УСТАНОВОК У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	43
Висновки до другого розділу.....	52
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
3.1. Корекційно-тренінгова програма підвищення рівня психологічного благополуччя студентів.....	55
3.2. Інтерпретація результатів формувального експерименту.....	64
Висновки до третього розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	76
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема становлення особистості та питання психологічного благополуччя особистості є одними з фундаментальних в психології, тому інтерес до них зберігається впродовж всієї історії психологічної науки. Сьогодні висуває високі вимоги до психічних функцій людини, які зумовлені значним потоком інформації, інтеграційними процесами та глобалізацією у різних напрямках розвитку суспільства, бурхливим розвитком науково-технічного прогресу. Неприятливі соціальні, психологічні, економічні чинники спричиняють психоемоційне перенавантаження, можуть призводити до виникнення нервово-психічних порушень та розладів, дисгармонізувати формування «Я-особистості», перешкоджати становленню зрілої ідентичності, зокрема у студентської молоді. Констатовано, що наразі спостерігається переоцінка студентською молоддю життєвих поглядів, стереотипів поведінки, моральних цінностей. Нестабільна соціальна ситуація призводить до втрати почуття безпеки, економічної стабільності, впевненості в майбутньому, а з іншого боку, – посилюється конкуренція, індивідуалізація, зростає прагнення досягати успіху. Такі зміни змушують студентську молодь шукати нові засоби досягнення відчуття гармонії, щастя, задоволеності життям, в тому числі шляхом девіантної та делінквентної поведінки.

Так, останнім часом у психологічній науці значно зростає інтерес до екзистенціальної парадигми, незважаючи на складність її теоретичних основ зумовлену тісним взаємозв'язком із філософією. Як ніколи раніше, актуально сьогодні звучить сформульований свого часу Е. Фроммом онтологічний виклик: «Життя не може бути «прожите» шляхом простого повторення моделі свого виду. Людина повинна жити сама, усвідомлюючи власне психологічне благополуччя. Екзистенціалізм поставив у центр уваги індивідуальні смисложиттєві питання: буття, сенс життя, відповідальність, рішення й вибір, проблема смерті, утіленого, тілесного, емоційного,

ситуаційного існування, екзистенційної ізоляції, здатності до мови, символізм, рефлексію, прагнення до осмислення, свободу вибору, самоактуалізацію, життєві цінності, які становлять сутність екзистенціальної сфери та впливають на психологічне благополуччя особистості. Горизонт майбутнього до сучасної людини наблизився настільки близько, що запустив механізми базальної тривоги та страху з відчуттям «небуття» (за Р. Меєм) або стану «ніщо» (по М. Гайдеггеру). У цілому це викликало формування негативних уявлень про життєвий простір, гнітюче діючи на суспільство, приводячи його представників до стану глибинної екзистенціальної травми, негативно впливаючи на психологічне благополуччя людини в цілому.

В екзистенціальній філософії логічною основою є усвідомлене існування особистості. Його можемо розуміти як форму чуттєвого споглядання або рефлексивну категорію, як сутність речі, як логічний предикат або реальний суб'єкт, як просту зв'язку в судженні або форму дії речей (Майданский, 2001). «Існувати» означає діяти на себе, бути причиною та водночас дією цієї причини, створювати себе за допомогою себе.

Життя людини можна уявити як складну лінію, у якій є дві крайні точки – народження та смерть. Між ними відбувається безліч різних подій. Але вплив на людину чинять лише значущі події (як позитивні, так і негативні). Значуща подія впливає на розвиток людини, сприяє змінам у її житті. Психологічне благополуччя людини може бути представлено тільки в рамках її буття, що складається з подій. З іншого боку, психологічне благополуччя є фундаментальною основою значущих подій, представлених усіма аспектами благополуччя та гармонійного розвитку людини.

У екзистенціальній психології смисл життя розглядався як найвища екзистенція, що детермінує активність людини як об'єкта соціуму та спрямовує на реалізацію себе як потенційного «проекта» й водночас як суб'єкта проектування власної життєтворчості (Л. Бінсвангер, С. Кьєркегор).

Тому питання дослідження психологічного благополуччя у становленні та розвитку особистості молодшої людини є надзвичайно актуальними і мають вагомe теоретичне і практичне значення.

Отже, висока соціальна значущість і нерозробленість у сучасній науковій парадигмі цього феномена, необхідність створення єдиного наукового підходу й принципів його вивчення, розробки концептуальної моделі, психологічних технологій його розвитку обумовили вибір теми нашої наукової роботи: «Психологічні детермінанти екзистенційних установок у студентської молоді».

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є психологічні детермінанти екзистенційних установок у студентської молоді.

Метою дослідження є теоретико-концептуальне та емпіричне дослідження проблеми психологічного благополуччя з позиції екзистенціальності особистості студентської молоді, обґрунтування моделі цього психологічного утворення, розробка й впровадження системи психологічних засобів з його оптимізації.

Досягнення визначеної мети було конкретизовано через реалізацію **завдань дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу розкрити та уточнити зміст поняття «психологічне благополуччя», основних підходів та напрямів дослідження у науковій літературі; визначити місце психологічного благополуччя в системі психологічних характеристик через позицію екзистенціальності та виявлення співвідношень його структурних компонентів з певними індивідуально-психологічними особливостями особистості.

2. Опрацювати психодіагностичний інструментарій для вивчення психологічного благополуччя особистості з позиції екзистенціональності, підібрати комплекс методик, спрямованих на діагностику його ресурсів та чинників, а також рис особистості, що супроводжують прояви психологічного благополуччя.

3. Дослідити індивідуально-психологічні особливості студентської молоді з різним рівнем психологічного благополуччя; проаналізувати дані, отримані в результаті дослідження.

4. Розробити корекційно-тренінгову програму підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, як методу активного впливу на особистість та здійснити аналіз ефективності даної корекційно-тренінгової програми.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: принципи екзистенціально-гуманістичного підходу (Дж. Б'юдженталь, Ш. Бюлер, С. К'єркегор, Р. Лейнг, А. Ленгле, Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом); наукові уявлення про сутність та різновиди благополуччя особистості (Н. Батурін, Н. Бредбурн, Ж. Вірна, А. Вороніна, А. Воттерман, Е. Дієнер, К. Ріфф, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, О. Ширяєва та ін.); структуру психологічного благополуччя (Е. Дієнер, Л. Жуковська, Л. Куліков, К. Ріфф, В. Хащенко, Р. Шаміонова та ін.); його ресурси та чинники (М. Аргайл, Н. Бредбурн, І. Джидар'ян, Е. Дієнер, Т. Іванова, Д. Керол, Л. Куліков, М. Норман, К. Ріфф, Д. Леонт'єв, М. Селігман, Р. М. Шаміонов); формування психологічного благополуччя та його взаємозв'язки з іншими рисами особистості (Н. Бредбурн, А. Вороніна, Е. Дієнер, О. Ідобаєва, Л. Козьміна, К. Ріфф, П. П. Фесенко, Т. Шевеленкова, О. Ширяєва), принцип детермінації (М. Варій, Д. Леонт'єв, С. Максименко, С. Рубінштейн та ін.) та методології організації теоретико-емпіричних досліджень в психології (А. Анастасі, Л. Бурлачук, К. Гуревич, В. Дружинін та ін.).

Методи дослідження. У роботі використовувались теоретичні методи:

1. Теоретико-методологічний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень;

2. Емпіричні: спостереження, опитування, психологічний експеримент, тестування за допомогою комплексу методик, який включає:

— для вивчення психологічного благополуччя студентів було використано опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко);

— для дослідження структури самоствавлення, а також вираження окремих компонентів самоствавлення (закритість, самовпевненість, самокерівництво, відображене самоствавлення, самоцінність, самоприйняття, самоприхальність, внутрішня конфліктність та самозвинувачення) було використано методикау дослідження самоствавлення С. Пантілеєва;

— для дослідження актуальних цінностей студентської молоді було використано методикау «Визначення життєвих цінностей особистості» (П. Іванов, Є. Колобова);

— для діагностики екзистенційної сповненості було використано методикау «Шкала екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер;

— для діагностики міри задоволення власним життям, наявності власного життєвого сенсу та смисложиттєвих орієнтацій ми користувалися методикою Д. Леонтєва «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО).

3. Методи математико-статистичної обробки емпіричних даних: для аналізу отриманих даних використано кількісний та якісний аналіз отриманих результатів із використанням комп'ютерної стандартизованої програми «Microsoft Office Excel 2010».

Експериментальна база дослідження. Для участі у емпіричному дослідженні було залучено 60 студентів (першого та третього курсу) факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Наукова новизна отриманих результатів визначається тим, що:

— *встановлено* психологічний зміст поняття психологічного благополуччя як інтегративного психологічного утворення засобами теоретичного та емпіричного вивчення його прояву;

— *уточнено* психологічні особливості благополуччя у студентської молоді з позиції екзистенціальності;

- *визначено* соціально-психологічні умови формування у молоді психологічного благополуччя;
- *поглиблено* основні концепції та підходи до розкриття психологічного благополуччя з позиції екзистенціальності у сучасній психологічній науці;
- *аргументовано* необхідність вивчення феномену благополуччя, зокрема про взаємозв'язки професійної діяльності у студентів та психологічного благополуччя, про вплив ціннісних орієнтації і стратегії поведінки молоді на психологічне благополуччя;
- *подальшого розвитку* набули положення про особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя студентів.

Практична значущість одержаних результатів визначається можливістю використання розробленого та апробованого комплексу психодіагностичних методик для вивчення структурних компонентів і механізмів психологічного благополуччя з позиції екзистенціальності, а також результатів експериментального дослідження цього психологічного утворення в практиці роботи викладачів і психологів професійних навчальних закладів, психологів соціальних центрів та інших організацій і установ щодо оптимізації життєпроекування молоді.

Апробація результатів та публікації. Результати нашого дослідження були обговоренні під час проведення наступних науково-практичних конференціях, науково-практичних семінарах: XVII науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (жовтень, 2023 року, м. Луцьк); XVI науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (22-29 березня 2024 року, м. Луцьк); Фестивалю науки ВНУ імені Лесі Українки (13-17 травня 2024 року, м. Луцьк).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Лисак В., Клевцов А., Магдисюк Л. *Форми та види адиктивної поведінки військовослужбовців. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*: Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 90-92.

Структура і обсяг роботи. Наукова робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 9 рисунків та 5 таблиць. Список використаних джерел налічує 79 найменувань. Повний обсяг роботи складає 114 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ УСТАНОВОК У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Теоретичний аналіз дослідження проблеми психологічного благополуччя з позиції екзистенціальності у зарубіжній та вітчизняній психології

Екзистенціальна психологія сучасності, разом з величезною теоретичною спадщиною філософів та психологів екзистенціального напрямку, переповнена категоріальним, термінологічним, концептуальним матеріалом. Для розуміння предмета аналізу даної дипломної роботи почнемо з уточнення основних понять.

Змінюваність та неконституційованість реальності сучасної доби зумовлює, з одного боку, трансформації класичних форм світогляду, а з іншого – зародження нових форм мислення та «оперування» дійсністю. Так, останнім часом у психологічній науці значно зростає інтерес до екзистенціальної парадигми, незважаючи на складність її теоретичних основ зумовлену тісним взаємозв'язком із філософією. Як наслідок, на перетині психології з філософською антропологією у якості постекзистенціалістських форм мислення (термін запроваджений К. Райдою) у сучасній сфері соціальної психології та психології особистості виокремилися «гуманістична психологія» та «екзистенційна психологія» (або «екзистенційний аналіз»), які по суті являють один і той самий напрямок психології ХХ ст. Представниками даного напрямку є такі визначні постаті, як К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Л. Бінсвангер, Р. Мей та ін. Екзистенційна психологія вважає об'єктом свого вивчення людину у процесі її життя, враховуючи всю складність його раціонального та ірраціонального.

Окрім співпраці з філософією, екзистенційна психологія корелює з релігією, етикою, мистецтвом як формами осмислення буття людини. Погляд на людину з позиції її «буття у світі» веде до змін пріоритетів у науці – відбувається відхід від фрагментарного аналізу сутності до розгляду живої реальності цілісного існування людини.

Екзистенційна психологія не боїться занурюватися у такі глибини людського життя, які зазвичай не розглядаються в інших психологічних напрямках. Фундамент екзистенційного підходу в психології будується на феноменологічній та екзистенційній філософії С. Кіркєгора, Е. Гуссерля, М. Гайдеггера, К. Ясперса, Ж. Сартра, а центральним її поняттям є «екзистенція» (як, власне, й у самому класичному екзистенціалізмі). Основними виявами людської екзистенції вважаються турбота, страх, тривога, рішучість, совість, провина, любов тощо. Такі емоції як тривога та почуття провини у екзистенційній психології розглядаються як онтологічні характеристики людини, вкорінені в її існуванні. Так, тривога розглядається Р. Мей як загроза самому ядру буття людини.

Екзистенційна психологія – це напрям сучасної психології, в якому синтезовані різні вчення і теорії, присвячені психологічним проблемам людського існування. До складу сучасної екзистенціальної психології найчастіше включають екзистенційний психоаналіз Ж. Сартра і Л. Бінсвангера, логотеорію і логотерапію В. Франкла, аналітичну екзистенціальну психологію М. Босса, екзистенціальну антипсихіатрію Р. Ленга, екзистенціальну персонологію С. Мадді, екзистенційно-аналітичну теорію Дж. Б'юдженталя і, в першу чергу, психотеологію Р. Мея [6].

Ідейними джерелами екзистенціальної психології стали «філософія життя», екзистенціалізм і феноменологія. У загальних рисах екзистенціалізм можна визначити, як прагнення зрозуміти людину, не поділяючи її на суб'єкт і об'єкт. Бінсвангер назвав цей розкол «раковою пухлиною всієї психології... раковою пухлиною доктрини про розкол світу на суб'єкт і об'єкт» [2].

Екзистенціалізм це «наполеглива спроба зрозуміти людину, розширивши область її вивчення далі тієї межі, за якою проходить тріщина між суб'єктом і об'єктом» (Р. Мей) [6]. Ця психологія може бути названа екзистенціальною, оскільки її основна концепція полягає в тому, що людина існує, виступає з реальності, активно і вільно діючи в світі. Цей термін підкреслює протиріччя тим теоріям, які сприймають людину як високо структурований предмет. Це ідея про те, що існування (existence) передуює сутності (essence), й існування означає явище і становлення, сутність ж має на увазі статичну матерію, нездатну самотійно змінюватися. Існування передбачає процес, сутність відноситься до кінцевого продукту. Існування пов'язано із зростанням і змінами, сутність знаменує собою статичність і вичерпаність [4].

Психологічне благополуччя є категорією науки та життєдіяльності людини, що не втрачає актуальності протягом багатьох років. Звідси і безліч трактувань психологічного змісту даного феномену, різноманітність підходів та концепцій, напрямків до її корекції та розвитку. Незважаючи на таку розробленість (А. Вороніна, В. Духневич, Л. Куликов, Р. Шаміонов, N. Bradburn, С. Ryff, та інші), все ж залишаються прогалини, що потребують розгляду. Одним з таких актуальних питань є окреслення екзистенційного розуміння психологічного благополуччя.

Взагалі екзистенціальний підхід у психології виник як опозиція природничо-науковому підходу, при якому людина описується як об'єкт, подібно іншим об'єктам світу, представленим свідомості та вивченню. Загальним для різноманітних напрямків в екзистенціально-гуманістичній психології «являється наполеглива вимога специфічно людської моделі, відмінної від моделей, що пояснюють поведінку тварин або машин. Саме такий погляд на людину викликав інтерес до питань, пов'язаних з особистісним ростом, самоздійсненням, самоактуалізацією і благополуччям [44].

Виникнення екзистенціалізму поєднане з тривогою, відчуженням і конфліктами, пережитими людиною, якоюсь наднаціональною відповіддю на кризу сучасного суспільства [8].

Прямо чи опосередковано екзистенційна філософія торкається проблематики психологічного благополуччя. Адже зовнішній, предметний світ ця філософія розглядає як «відчужене буття» людської екзистенції. Цей безособовий світ, керований фатальними законами природи та історії, заперечує будь-яку свободу волі і прагне поглинути і розчинити в собі екзистенцію. Саме тут протікає повсякденне існування індивідуума, для життя в цьому світі і призначений розум [33]. Про справжнє ж, екзистенціальне буття людини нагадують нерозумні емоційні стани: несвідомий і безпричинний «страх» (С. К'єркегор, М. Хайдеггер), «тривога» і «смуток» (Жан-Поль Сартр), «нудьга» (Альбер Камю). Загалом екзистенціальну філософію вирізняє настрій високої тривожності, а іноді й трагічності, що свідчить про специфіку поглядів прихильників даної течії на феномен психологічного благополуччя.

Обговорюючи можливості досягнення найбільш екзистенційно повного буття, А. Ленглі говорить про те, що людина може придбати здатність проживати своє особистісне начало тільки завдяки досвіду спілкування з іншою особистістю [51].

Для Р. Мей світ постає структурою значущих відносин, в яких існує людина і у створенні яких вона бере участь, і тому саме в контакті зі світом і іншими, особистість може бути пізнана і актуалізована [21].

Таким чином висуваються різні соціальні та особистісні умови переживання людиною психологічного благополуччя.

Р. Мей інтерпретує психологічне благополуччя на кшталт екзистенціальної парадигми, де особистість – це система, що постійно змінюється та здійснює пошук особистого сенсу [21].

І. Ялом наголошує невіддільність благополуччя психологічного від гарного фізичного самопочуття [70].

Швейцарський психіатр та основоположник екзистенціальної психології Л. Бінсвангер говорить, що благополуччя є екзистенціалом людського буття [18].

У своїх міркуваннях про взаємозв'язки благополуччя і прагнення до сенсу життя В. Франкл доводить, що саме прагнення до сенсу як «базове прагнення людини знайти і здійснити сенс та мету», знаходиться в основі благополуччя і вважає, що досягнення мети створює причину для благополуччя. У свою чергу, набуття благополуччя можливо тільки за допомогою набуття духовних цінностей, які б сприяли самотрансценденції та альтруїстичної спрямованості на іншу людину [45].

Опис психологічного благополуччя становить неабияку складність. Подібно до того, як здоров'я найлегше визначається як відсутність хвороби, позитивні психологічні феномени, такі, наприклад, як сприятливий психологічний клімат, ефективна комунікація або благополучна сім'я, часто також описуються як відсутність негативних проявів або труднощів. Ставлення до психологічних проблем людини і відповідно розуміння його психологічного благополуччя змінюється з виникненням ідей, об'єднаних так званою «гуманістичною» парадигмою. Саме в її рамках А. Маслоу сформулював завдання створення та розвитку психології здоров'я, яке, на його думку, буде більш плідним підходом, ніж типовий для психології того часу питання «Як не бути хворим».

Виходячи з переконання, що «пристосування не є необхідним синонімом психологічному здоров'ю та благополуччю» [46], гуманістичні психологи стверджують розуміння психологічного благополуччя через розвиток та реалізацію потенціалу людської особистості. Саме завдяки їх зусиллям пережиті конфлікти і кризи перестають розглядатися як симптом неблагополуччя людини, але інтерпретуються як можливий наслідок труднощів самореалізації.

Основу психологічного благополуччя складають екзистенційні ресурси. Змістовно екзистенційні ресурси розкриваються в суб'єктивній

позиції особистості відносно екзистенційних даностей, з-поміж яких ключовими є: життя, свобода, сенс, милосердя, надія, прийняття, віра, благополуччя та ін. Під час зіткнення людини з критичними ситуаціями або кризовими явищами саме ці позиції, що є складовими екзистенційних ресурсів, забезпечують можливість їх подолання. Система складових екзистенційних ресурсів особистості пов'язана із представленими у свідомості людини цінностями, сенсами, потребами, а також із самостваленням та властивостями особистості, які, у свою чергу, розглядаються як джерела екзистенційних ресурсів [54].

Можна підкреслити, що за своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до власного життя.

Таким чином, у руслі екзистенційно-гуманістичного спрямування, компонентами благополучного і позитивного життєвого функціонування визначаються: постійний розвиток і конструктивне перетворення особистості, її самореалізація (Дж. Б'юдженталь, Д. Леонт'єв, Р. Лейнг, А. Ленглі, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл), здорові, відкриті та щирі міжособистісні відносини (К. Роджерс, Р. Мей, І. Ялом), відкритість до переживань і спонтанність реалізації особистості (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс), наявність сенсу і мети у житті (Д. Леонт'єв, А. Ленглі, В. Франкл), усвідомлення внутрішньої свободи і відповідальності (Дж. Б'юдженталь, А. Ленглі, В. Франкл), гармонійний баланс базових діалектичних дихотомій «Я і Світ» (Р. Мей), «Ти-та-Я» (М. Бубер, К. Роджерс).

Проблема психологічного благополуччя людини обговорюється в форматі «буття-в-світі» і описується поняттями «онтологічної впевненості» (Р. Лейнг), «мужності бути» (П. Тілліх), життєстійкості (С. Мадді) та ін. В основу покладено тезу про постійну потребу і здатність людини до саморозвитку та самоактуалізації, в залежності від ступеня реалізації яких

особистість відчуває власну психологічну цілісність, задоволеність життям та, відповідно, психологічне благополуччя.

Отже, можна припустити, що психологічне благополуччя може виступати в якості одного з індикаторів стійкості до впливів зовнішнього світу.

Розглядаючи поняття якості життя, задоволеності життям, суб'єктивного, психологічного, соціального та інших аспектів благополуччя, Ж. Вірна наголошує на тому, що головною для їх забезпечення є система цінностей, які є визначальними факторами задоволення базових потреб особистості, її ефективного функціонування у напрямі професійної та особистої самореалізації, міжособистісних стосунків та наповнення життя позитивними емоціями [33]. Через те, психологічна сторона якості життя людини проявляється передусім у тому, як сама особистість розкриває межі власного психологічного благополуччя та пріоритети свого існування

Повнота розуміння психологічного благополуччя суб'єктивна і визначається як екзистенціальне переживання людиною відношення до власного життя, що пов'язане з такими буденними поняттями, як щастя, щасливе життя, задоволеність.

Компонентами благополучного та позитивного життєвого функціонування виступають постійний розвиток та конструктивне перетворення особистості, самореалізація, здорові та відкриті міжособистісні стосунки, відкритість до переживань, наявність сенсу життя, розуміння внутрішньої свободи та відповідальності за свій життєвий вибір.

Зустріч людини з базовими екзистенційними даностями та супроводжуваними їх переживаннями, необхідна для повного розкриття можливостей особистості, через набуття особистісного сенсу і его-ідентичності, відбувається поворот у відносинах до себе, інших людей і до світу в цілому. Відносини особистості тут переплітаються з почуттям відповідальності, що, в традиції екзистенціальної психології, означає усвідомлення творіння власного «Я», своєї долі, життєвих неприємностей,

почуттів, а також своїх страждань, якщо вони мають місце. Віра в майбутнє, в себе, в ідею, надії дозволяють подолати несприятливі обставини в сьогоденні, а позитивне ставлення до свого минулого робить позитивний вплив на психологічне благополуччя загалом.

Отже, сучасна психологія в трактуванні психологічного благополуччя починає переходити від формату глибинної, інтраперсональної феноменології до все більшого зв'язку благополуччя людини з її відкритістю і самореалізацією в навколишньому світі і далі прямого співвіднесення психологічного благополуччя людини із загальним контекстом життєвого благополуччя. Розробляється поняття мудрості як певного рівня душевної зрілості людини, що виявляється в здатності вирішення життєвих проблем. Вважається, що саме виникнення екзистенціального напрямку є відповіддю психології на найнагальніші проблеми нашого часу.

1.2. Екзистенційний компонент психологічного благополуччя особистості у юнацькому віці

Юнацький вік у фаховій літературі розглядається як останній з періодів дорослішання людини. Молода людина все більше переорієнтовується з соціальної на особистісну детермінацію своєї активності, вперше реалізує життєві рішення у відповідальних виборах, що визначають соціальні вектори її буття на тривалий час. Перехід індивідуума до самостійного управління своїм життям потребує вироблення відповідних психічних структур. Розгортання життєвого світу юнака активізує процес становлення в нього ряду психологічних утворень – усвідомлення власної індивідуальності й ауторефлексії, самовизначення в соціальному, особистісному, професійному та інших доменах життя, конструювання життєвих планів та прагнення до усвідомленого творіння свого майбутнього (Л. Божович, І. Кон, Ф. Райс, В. Слободчиков та Є. Ісаєв та ін.). Базисом цих утворень є інтеграція

життєвої транспективи юнаків. Розгортання й інтеграція життєвого часу людини є особливістю розвитку особистості юнацького віку, оскільки мрії й сподівання юнаків спрямовані у майбутнє. При цьому живуть вони теперішнім.

Л. Божович відзначала, що самовизначення стає центром усієї життєвої активності молодого людини, в якому концентруються різні види її діяльності та життєві інтереси [45]. Для того, щоб у процесах рефлексивного самоаналізу відповісти на питання про те, ким він стане в майбутньому, юнак має спочатку віднайти відповідь на питання про те, ким він є зараз. Тому самовизначення як новоутворення юнацького віку нерозривно пов'язане з пошуками ідентичності.

В роботах зарубіжних вчених цей період розглядається разом з підлітковим як цілісний етап дорослішання – «adolescence» (Дж. Бокум, Дж. Крооґер) в подальшому аналізі наукових джерел ми будемо відносити до юнацького віку такі психологічні дослідження з віку «дорослішання», в яких за контекстом йдеться про юність.

Е. Еріксон пояснив прагнення юнаків до випробовування власних можливостей через спрямованість у «відкрите майбутнє», яке являє собою ряд потенційних можливостей, серед яких він має здійснити життєві вибори. Усвідомлення молодого людиною таких можливостей активізує її пошуки смислу ідентичності в романтичних, професійних, громадянських відносинах [51].

У зарубіжній психології специфіка набуття особистістю ідентичності в юності розкривається через інтеграцію вже сформованих статусів ідентичності у глобальний концепт «смислу ідентичності» або «смислу Я». Е. Еріксон розглядав особистісний розвиток в юності як перетворення набутих статусів у нову, унікальну форму [60].

Дж. Левескью підкреслив, що результатом кризи ідентичності в юності є набуття сенсу ідентичності, який веде до усвідомлення глибокого смислу, цілей та життєвого благополуччя [16].

Формування особистістю юнацького віку загального статусу ідентичності детермінує її життєві цілі та спрямованість, і вважаємо, що витоками життєпроекування у юнацькому віці є досягнення ними ідентичності у новому вимірі життя – екзистенційному (становлення інстанції «Я–екзистенційне»), подальше розгортання духовних, зокрема екзистенційних, конструктів і активізація нового екзистенційного утворення – смисложиттєвого пошуку.

Огляд літератури з проблематики психологічного благополуччя дозволив встановити найбільш поширені погляди на компонентний склад психологічного благополуччя: психофізичний, соціальноекономічний, етнокультурологічний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емоційний, поведінковий, когнітивний та вольовий компоненти психологічного благополуччя.

Стосовно екзистенціального компоненту, варто наголосити, що спочатку він виділявся у філософії, а пізніше набув дещо іншого змісту й у психології. Категорія екзистенціальності відбиває свої риси у психологічному благополуччі, більш ґрунтовно підкреслюючи першооснову даного феномену [44]. Зупинимось на більш детальному аналізі екзистенційного компоненту як одного із основних компонентів психологічного благополуччя.

Благополуччя – це знання того, що буття не одновимірне та особистість існує не тільки в сьогоdnішньому, але і в минулому, та в майбутньому; не тільки в обмеженому, але і в вічному; не тільки у видимому, а й в невидимому. Це сприйняття світу і себе не в викривленому дзеркалі, як зазвичай, – а такими, якими ми є насправді. Це відчуття справжнього задуму, який набагато цікавіше, глибше, складніше і гармонійніше, ніж нам зазвичай здається (С. К'єркегор). Психологічно благополучна особистість має здатність як до зовнішньої, так і до внутрішньої трансценденції, екзистенціальної спрямованості, у неї переважає позитивне ставлення до світу, себе та інших людей як до цілого, діалектично взаємопов'язаному.

Таким чином, у руслі екзистенційно-гуманістичного спрямування, компонентами благополучного і позитивного життєвого функціонування визначаються:

1. Постійний розвиток і конструктивне перетворення особистості, її самореалізація (Дж. Б'юдженталь, Д. Леонт'єв, Р. Лейнг, А. Ленглі, А. Маслоу, Р. Мей);
2. Здорові, відкриті та щирі міжособистісні відносини (К. Роджерс, Р. Мей, І. Ялом);
3. Відкритість до переживань і спонтанність реалізації особистості (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс);
4. Наявність сенсу і мети у житті (Д. Леонт'єв, А. Ленглі);
5. Усвідомлення внутрішньої свободи і відповідальності (Дж. Б'юдженталь, А. Ленглі, В. Франкл),
6. Гармонійний баланс базових діалектичних дихотомій «Я і Світ» (Р. Мей), «Ти-та-Я» (М. Бубер, К. Роджерс).

Проблема психологічного благополуччя людини обговорюється в форматі «буття-в-світі» і описується поняттями «онтологічної впевненості» (Р. Лейнг), «мужності бути» (П. Тілліх), «посттравматичної мудрості» (В. Франкл), життєстійкості (С. Мадді).

Компонентами благополучного та позитивного життєвого функціонування виступають постійний розвиток та конструктивне перетворення особистості, самореалізація, здорові та відкриті міжособистісні стосунки, відкритість до переживань, наявність сенсу життя, розуміння внутрішньої свободи та відповідальності за свій життєвий вибір.

Зустріч людини з базовими екзистенційними даностями та супроводжуваними їх переживаннями, необхідна для повного розкриття можливостей особистості, через набуття особистісного сенсу і его-ідентичності, відбувається поворот у відносинах до себе, інших людей і до світу в цілому. Відносини особистості тут переплітаються з почуттям відповідальності, що, в традиції екзистенціальної психології, означає

усвідомлення творіння власного «Я», своєї долі, життєвих неприємностей, почуттів, а також своїх страждань, якщо вони мають місце. Віра в майбутнє, в себе, в ідею, надії дозволяють подолати несприятливі обставини в сьогоденні, а позитивне ставлення до свого минулого робить позитивний вплив на психологічне благополуччя загалом [38].

У континуумі життєвого середовища психологічне благополуччя підпорядковується таким інтегральним критеріям: цілесмисловій орієнтації й актуалізованих потреб, життєвої позиції, екзистенційної наповненості, рефлексивної оцінки життєвого середовища, соціальної впорядкованості та гармонізації міжособистісних відносин і взаємодій.

Отже, психологічне благополуччя особистості в континуумі життєвого середовища має розглядатися в контексті виокремлення його зовнішніх і внутрішніх (Ю. Швалб) компонентів [41]. Внутрішній компонент психологічного благополуччя представлений смисловим складником (смисловим світом людини, екзистенційною складовою), а зовнішній – поведінковим і діяльнісним (поведінковим і діяльнісним світами), як зазначає С. Максименко.

Окремо необхідно сказати про те, що знання про світ, про себе є ключовим у світоглядній основі психологічного благополуччя особистості і безпосередньо пов'язане з такою екзистенціальною категорією як «свідомість життям». Істотним з точки зору осмислення психологічного благополуччя особистості є співвідношення буденного і екзистенційного досвіду. Ці явища різняться: «наявність або відсутність в структурі досвіду метасистемної організації; орієнтація на «суб'єктивний» метод визначення самого значимого, цінного для суб'єкта і на «об'єктивний» вихід за змістовні межі ситуації, абстрагування від її конкретних обставин, узагальнення; оцінка суб'єктом подій і ситуацій людського буття і світосприйняття, культурологічних уподобань, або як звичних, або як критичних, що різко відрізняються від повсякденних», відзначаючи, проте, нерозривний зв'язок двох видів досвіду.

Слід зазначити, що екзистенціальна складова є досить важливим суб'єктивним особистісним чинником психологічного благополуччя. У розроблених в рамках екзистенціального підходу категоріях сенсу, вибору, спрямованості, можливості, здійсненості міститься потужний пояснювальний потенціал для розуміння того, що становить прихований навіть від самого суб'єкта універсальний буттєвий фон персонального розвитку та власного благополуччя. Цілком очевидно, що аналіз індивідуально знайдених способів екзистенціальної адаптації суб'єкта до умов, що змінюються в історичному, соціальному, економічному та соціокультурному планах обставин, що складають буттєвий контекст його існування, в значній мірі допомагає в розумінні феномена психологічного благополуччя (Дж. Мур, Р. Мей).

Окремим питанням виступає питання класифікації ресурсів. В психологічній літературі висвітлюється проблема фізичних, психологічних (особистісних), екзистенціальних, внутрішніх, зовнішніх та інших ресурсів.

І. Бринза та О. Рязанцева визначають екзистенціальні ресурси як складні інтегративні індивідуально-психологічні утворення, що визначають суб'єктивну екзистенційну позицію особистості стосовно основних екзистенційних даностей: свобода, сенси, милосердя, прийняття та віра [47].

О. Штепа сформулювала власне визначення особистісно-екзистенційних ресурсів, як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість та спосіб надання життю сенсовності, та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід [13].

Змістовно екзистенційні ресурси розкриваються в суб'єктивній позиції особистості відносно екзистенційних даностей, з-поміж яких головними є: життя, незалежність, сенс, милість, надія, прийняття, віра, довіра, благополуччя та ін. Під час зіткнення людини з напруженими ситуаціями або кризовими явищами саме оці позиції, що є складовими екзистенційних ресурсів, забезпечують перспективу їх подальшого подолання.

Послідовність складових екзистенційних ресурсів особистості пов'язана із представленими у свідомості людини цінностями, сенсами, вимогами, а також із самоставленням та рисами особистості, які, у свою чергу, розглядаються як джерела екзистенційних ресурсів [65].

До екзистенційних ресурсів психологічного благополуччя відносяться самотрансценденція, самодистанціювання, екзистенція, персональність, свобода, відповідальність, самодостатність, осмисленість життям, віра, життєстійкість, час та довіра [44].

П. Фесенко та Т. Шевеленкова зазначають, що за своєю суттю психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до власного життя. «Строго кажучи – пишуть вони – екзистенційне начало, перш за все, існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, володіє такою характеристикою, як цілісність, базується на інтегральній оцінці свого буття» [41].

У результаті аналізу напрацювань вітчизняних і зарубіжних дослідників, систематизації основних конструктів екзистенційної філософії та психології показано, що людина переживає «становлення» особистості в діалозі зі світом, у зустрічі з базовими екзистенційними даностями та переживаннями, що їх супроводжують, в активній взаємодії з такими важливими життєвими питаннями, як постійний екзистенційний пошук, усвідомлення внутрішньої свободи й відповідальності, саморозвитку через механізм трансценденції, здатності до саморозвитку та самоактуалізації, наявність сенсу життя, відчуття власної психологічної цілісності, що впливають на її психологічне благополуччя.

Отже, щоб бути по-справжньому психологічно благополучною й здоровою, людина повинна навчитися відповідати на своєчасні екзистенційні «виклики» життя, знаходячи в собі сили боротися з труднощами, бути відповідальною за власний життєвий вибір, вірити в себе та свої сили.

1.3. Особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя

Протягом усієї історії розвитку психологічної науки наскрізною темою, яка охоплює різні галузі психології, залишається проблема психологічного благополуччя людини. Різні підходи пропонують своє трактування змісту даного феномену, що відповідає як базовим уявленням про нього, так і соціальним установкам часу.

Розуміння психологічного благополуччя на ранніх етапах розвитку психології багато в чому збігається з поняттям психологічного здоров'я і визначається відсутністю несприятливої симптоматики. Як відомо, психодинамічний підхід пов'язує психологічне благополуччя людини з пристосувальними формами поведінки: розвиток людини, її життєва зрілість припускають надійність, врівноваженість, адаптацію до суспільства. Втім, погляди на проблему психологічного благополуччя змінюються з виникненням ідей в руслі гуманістичного підходу. Критикуючи ідею пристосування, його прихильники відстоюють розуміння психологічного благополуччя як процесу розвитку людиною свого потенціалу та його реалізації; при цьому «модель самореалізації визначає вищу форму життя швидше на основі виходу за рамки суспільства, а не пристосування до нього» [33].

Суб'єктивне самовідчуття цілісності і осмисленості суб'єктом свого буття позначається у екзистенційно-гуманістичній психології поняттям «психологічне благополуччя» (N. Bradburn, E. Diener, C. Ryff). Серед авторів, що займалися теоретичною розробкою питання психологічного благополуччя в екзистенційному ракурсі, можна виокремити праці Дж. Б'юдженталя, В. Франкла, А. Маслоу, Р. Мея, К. Роджерса, К. Ясперса та ін.

Спроби визначити і операціоналізувати поняття робилися дослідниками в рамках різних психологічних шкіл. Однак найбільших

успіхів у цьому досягла американська дослідниця С. Ryff. Виділені нею компоненти інтегрують структурні елементи різноманітних теорій.

Наприклад, самоприйняття містить не лише самоповагу і самоприйняття але й визнання своїх переваг і недоліків, включених в концепцію індивідуації К. Юнга, а також прийняття власного минулого, що описане Е. Еріксоном як частина процесу еґо-інтеґрації.

Для позначення екзистенційного розуміння психологічного благополуччя В. Франкл використовував поняття «екзистенціальної сповненості», яке описує особливу якість життя, пов'язану з повнотою реалізації людиною свого потенціалу і буття. Подальший розвиток дана тема отримує в рамках екзистенційно-аналітичної теорії А. Ленгле.

Концептуально екзистенціальна сповненість декларується як альтернатива гедоністичному підходу до розуміння щастя як позитивного стану, хорошого самопочуття і свободи від негативних почуттів і переживань. Передбачається, що вона швидше відображає евдемоністичний підхід до щастя, що бере свій початок в ідеях «благого життя» Аристотеля.

Розрізнення гедоністичного і евдемоністичного розуміння щастя і психологічного благополуччя людини має глибоке коріння у філософській традиції, проте розвиток даних ідей в психології вимагає опису та уточнення феноменології, що стоїть за цими уявленнями.

Таким чином, з аналізу існуючих підходів до визначення психологічного благополуччя можна зробити висновок, що це поняття характеризує сферу переживань і станів, властивих здоровій особистості. А отже, може виступати у якості виразника екзистенційної наповненості життя особистості як регулятора ціннісно-сміслового вибору.

В рамках екзистенційно-аналітичної теорії А. Ленгле для практичних цілей вимірювання екзистенціальної сповненості була розроблена «Шкала екзистенції» (що включає субшкали: «Самодистанціювання», «Самотрансценденція», «Свобода», «Відповідальність», «Персональність», «Екзистенційність», «Загальний показник»).

Загальний показник відображає рівень екзистенціальної сповненості, який «показує, чи багато осмисленого є в моєму житті, як часто я живу з внутрішньою згодою, чи відповідають моїй сутності мої рішення і вчинки, чи можу я вносити щось хороше, як я його розумію та втілюю в життя» [55].

Таким чином, психологічно благополучна особистість водночас є екзистенційно сповненою, має цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність та природність життєвих переживань, готова чинити вільний вибір, здатна знаходити нові смисли існування, адаптувати їх під вимоги у складних життєвих ситуаціях, з метою вирішення власних екзистенціальних проблем.

Перспективним видається дослідження благополуччя студентської молоді, що дасть можливість додатково зрозуміти, за рахунок яких компонентів досягається рівень психологічного благополуччя людини.

Висновок до першого розділу

У розділі представлено результати теоретичного аналізу дослідження психологічних детермінант екзистенційних установок у студентської молоді у зарубіжній та вітчизняній психології.

1. Висвітлено основні підходи зарубіжних і вітчизняних дослідників до змісту понять «психологічне благополуччя», «екзистенція» в юнацькому віці.

2. Проаналізовано основні концепції та підходи до розкриття психологічного благополуччя з позиції екзистенціальності у сучасній психологічній науці. Розглянуто основні теоретико-методологічні орієнтири дослідження психологічного благополуччя позиції екзистенціальності та теоретично обґрунтовано особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя.

3. Презентовано центральні позиції розгляду даної проблеми у сучасній психології. Зазначено, що поняття психологічне благополуччя є досить

складним психологічним феноменом, який досліджується у різних площинах становлення та розвитку «Я-особистості». Зазначено, що сучасні науковці виділяють декілька напрямків дослідження психологічного благополуччя: дослідження психологічного благополуччя з точки зору проблеми позитивного функціонування особистості, погляди на феномен «психологічного благополуччя» на основі психофізіологічного збереження функцій, психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане із базовими людськими потребами та цінностями.

3. Проаналізовано роботи про психологічне благополуччя та аргументовано, необхідність вивчення феномену благополуччя, зокрема про взаємозв'язки професійної діяльності у студентів та психологічного благополуччя, про вплив ціннісних орієнтації і стратегії поведінки молоді на психологічне благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ УСТАНОВОК У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.

Теоретичне обґрунтування ключових положень нашої роботи, зміст яких викладено в першому розділі, визначили стратегію подальшого емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності.

Організація дослідження полягала у створенні програмно-методичного забезпечення й передбачала його структурно-логічну поетапність. Постановка завдань дослідження передбачає розробку комплексної та системної програми проведення експерименту, де б отримані результати на кожному попередньому етапі ставали основою не лише для наступних етапів, але і для їх узагальнення та наукового обґрунтування.

Організація емпіричного дослідження включає в себе чотири етапи, які реалізовувалися протягом 2023-2024 років:

На *першому етапі* дослідження (грудень 2023 року), на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.

Другий етап дослідження (грудень 2023 року – лютий 2024 року) був присвячений вивченню соціально-психологічних особливостей образу батьківства студентської молоді у сучасній психологічній науці. Цей етап передбачав аналіз теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем дослідження психологічних детермінант екзистенційних установок у студентської молоді у зарубіжній та вітчизняній психології. Проаналізовано

основні концепції та підходи до розкриття психологічного благополуччя з позиції екзистенціальності у сучасній психологічній науці. Розглянуто основні теоретико-методологічні орієнтири дослідження психологічного благополуччя позиції екзистенціальності та теоретично обґрунтовано особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя.

Таким чином, було визначено міру досліджуваності особливостей психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності, проаналізовано основні погляди науковців на окреслений феномен психологічного благополуччя, визначено категорійно-понятійний апарат досліджуваної проблеми, окреслені перспективи її подальшого вивчення. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).

Протягом третього етапу дослідження (березень – квітень 2024 року) було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав у себе підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. Метою третього етапу дослідження стало вивчення особливостей психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності.

Відомості, отримані відповідно до заповнених респондентами анкет, були використані для подальшого їх статистичного аналізу. При цьому статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Excel для Windows (версія 13.0). Інтерпретація результатів та висновки за темою дослідження представлені у вигляді схем, таблиць, діаграм та рисунків.

Четвертий етап дослідження передбачав проведення формувального експерименту (вересень – жовтень 2024 року) розробку та апробацію комплексної тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя студентів.

Заключний (четвертий) етап дослідження (листопад – грудень 2024 року) полягав в узагальненні та систематизації отриманих результатів.

Дослідження проводилося на базі факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Всього вибірка складала 60 студентів, з них 25 юнаків та 35 дівчат у віці від 17 до 19 років.

Програма емпіричного дослідження включала наступні етапи:

- підготовчий етап полягав у постановці проблеми, визначенні мети та завдань дослідження, здійсненні ознайомлення із станом досліджуваної проблеми у психологічній науці;

- організаційний етап мав на меті підбір діагностичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження;

- етап реалізації емпіричного дослідження включав проведення психодіагностичного опитування досліджуваних;

- підсумковий етап містив обробку і систематизацію результатів дослідження, окреслення висновків та оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу.

Під час формування вибіркової сукупності було дотримано вимог до її змістовності шляхом підбору вибірки, що відповідає предмету дослідження та основним дослідницьким гіпотезам.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою таких методик:

1. для вивчення психологічного благополуччя студентів було використано опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко) (Додаток А) [13];

2. для дослідження структури самоствалення, а також вираження окремих компонентів самоствалення (закритість, самовпевненість, самокерівництво, відображене самоствалення, самоцінність, самоприйняття,

самоприхальність, внутрішня конфліктність та самозвинувачення) було використано методику дослідження самоствавлення С. Пантілеєва;

3. для дослідження актуальних цінностей студентської молоді було використано методику «Визначення життєвих цінностей особистості» (П. Іванов, Є. Колобова) [10];

4. для діагностики екзистенційної сповненості було використано методику «Шкала екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер [20];

5. для діагностики міри задоволення власним життям, наявності власного життєвого сенсу та смисложиттєвих орієнтацій ми користувалися методикою Д. Леонтєва «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) [14];

Обґрунтуємо докладніше використання зазначених методик дослідження.

Особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу визначалися за допомогою *методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенко)* (Див. Додаток А).

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Scales of Psychological Well-Being – SPWB) в адаптації на російську мову Т. Шевеленкової та П. Фесенко. Існує також україномовна адаптація, яка є, однак, недостатньо надійною.

Психологічне благополуччя має стосунок до евдемонічної традиції в психології щастя, і вимірюється методикою в якості «інтегрального показника ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, що виокремлюються в контексті теорії психологічного благополуччя К. Ріфф як базові», а також «ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається в відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям».

Бланк методики являє собою список тверджень. Існує декілька варіантів опитувальника, що відрізняються між собою за кількістю тверджень. Найпоширенішим і таким, що застосовується нами, є

опитувальник із 84 тверджень, на кожне із яких можна відповісти від 1 («Абсолютно не згоден») до 6 («Абсолютно згоден») [19, 32].

Методика дослідження самоствавлення С. Пантілеєва. Дана методика дає змогу вивчити структуру самоствавлення, що містить такі узагальнені фактори як самоповага, аутосимпатія та самоприниження, а також вираження окремих компонентів самоствавлення (закритість, самовпевненість, самокерівництво, відображене самоствавлення, самоцінність, самоприйняття, самоприхальність, внутрішня конфліктність та самозвинувачення). Методика містить 110 тверджень. Дана методика надавалась досліджуваним українською мовою.

Методика діагностує характеристики та структуру самоствавлення за 9-ма шкалами:

— шкала 1 – «Закритість-відкритість» (внутрішня чесність) містить 11 пунктів, які діагностують глибоке або поверхнєве проникнення в себе, відкрите чи закрите (захисне) ставлення;

— шкала 2 – «Самовпевненість» (14 пунктів), яка відображає ставлення до себе як до впевненої та вольової та надійної особистості, яку є за що поважати;

— шкала 3 – «Самокерівництво» (12 пунктів) відображає уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам;

— шкала 4 – «Відображене самоствавлення» або «Віддзеркалене «Я» (11 пунктів) містить пункти, що характеризують уявлення суб'єкта про те, що його особистість, характер і діяльність здатні викликати в інших повагу, симпатію, схвалення і розуміння – чи протилежні їм почуття (низькі значення за шкалою); при інтерпретації враховується те, що шкала не відображає справжнього змісту взаємодії між людьми, це лише суб'єктивне сприйняття сформованих відносин;

— шкала 5 – «Самоцінність» (14 пунктів) відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями духовності, багатства внутрішнього світу, здатності викликати в інших глибокі почуття;

— шкала 6 – «Самоприйняття» (12 пунктів) дозволяє судити про вираженість почуття симпатії до себе, згоду зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, яким є, незважаючи на недоліки та слабкості;

— шкала 7 – «Самоприхильність» (11 пунктів) виявляє міру бажання змінюватися відносно існуючого стану;

— шкала 8 – «Внутрішня конфліктність» (15 пунктів) відображає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою; діагностується вираження тенденції до самокопання та рефлексії, які протікають на загальному негативному емоційному фоні ставлення до себе;

— шкала 9 – «Самозвинувачення» (10 пунктів) характеризує вираження негативних емоцій щодо свого «Я».

Досліджуваним пропонувалося виявити свою згоду чи незгоду з кожним із тверджень. При збігу відповіді з ключем нараховувався один бал.

Сума «сірих» балів переводилися у стандартне значення (стен) відповідно до таблиць. Інтерпретація показників здійснювалася залежно від їх вираження, при цьому значення 1-3 стени вважалися низькими, 4-7 – середніми, 8-19 – високими.

При інтерпретації факторних структур дослідження враховувалися узагальнені фактори самоствавлення: самоповага (відкритість, самовпевненість, самокерівництво, відзеркалене «Я»), аутосимпатія (самоцінність, самоприйняття, самоприхильність), внутрішня невлаштованість (внутрішня конфліктність, самозвинувачення). Дана методика надавалася досліджуваним українською мовою.

Методика «Визначення життєвих цінностей» являє собою один із різновидів вербальних проєктивних тестів (Див. Додаток В). Запропонований набір тем допомагає визначити 15 життєвих цілей-цінностей у респондентів

шкільного та раннього юнацького віку. Важливою особливістю даного тесту є можливість коректувати цінності-цілі залежно від обраної вибірки респондентів та переважної кількості відповідей. Ми скористалися даною можливістю і провели попереднє дослідження для уточнення переважаючих актуальних цінностей та цілей для юнацького віку.

Шкала екзистенції (PSE) є однією з психометричних інструментів, розроблена в рамках екзистенційно-аналітичної теорії А. Ленглі. Над опитувальником в 1988-1989 рр. працювала К. Орглер та підбрала питання і отримала перші дані по стандартизації на вибірці, що становить більше тисячі випробовуваних.

Тест вимірює екзистенціальну сповненість, як вона суб'єктивно відчувається респондентом.

Екзистенціальна сповненість – поняття, що з'явилося в психології В. Франкла для опису якості життя людини на протиположність більш звичним, зокрема, прийнятому в психоаналізі поняттю щастя. В історії філософської думки гедоністичні розуміння щастя як гарного самопочуття, свободи від страждання і болю в поєднанні з повнотою бажань, «апетитом до життя» сходять до Епікура.

Поняття сповненості – це евдемоніческое щастя – «щастя через гідність» (Аристотель), невіддільне від персональних переконань і установок особистості.

«Ступінь» або «рівень» екзистенціальної сповненості показує, чи багато осмисленого в моєму житті, як часто я живу з внутрішнім згодою, чи відповідають сутності мої рішення і вчинки, чи можу я вчиняти правильно тощо. Тест досліджує суб'єктивну оцінку людиною свого життя.

Опитувальник, що складається з 46 пунктів, відповіді на які досліджуваний відповідає, оцінюючи себе і своє сьогоденне життя з різних аспектів.

Автори методики виділяють такі показники прояву екзистенції, як переживання особистості:

– самодистанціювання – SD, показує здатність особистості зберігати дистанцію по відношенню до самої себе, відокремлювати свої переживання, відчуття і наміри, сприймати реальність діалогічно;

– самотрансценденція – ST, що вимірює вільну емоційність, яка проявляється у переживанні емпатії і співчутті іншому, здатності «відійти від себе, щоб бути відкритим для інших»;

– свобода – F – це здатність знаходити реальні можливості діяти та переходити до персонально обґрунтованого рішення, що дає відчуття внутрішньої особистісної свободи;

– відповідальність – V, вимірює прояв здатності доводити до кінця рішення, що створює основу для формування почуття стабільної особистісної самоцінності;

– персональність – P, що формується із суми показників самотрансценденції та самодистанціювання, описуючи важливу характеристику особистості – когнітивну й емоційну доступність для себе і світу;

– власне екзистенція – E – складається із суми показників свободи та відповідальності й описує таку сутнісну характеристику особистості, як уміння орієнтуватися у світі, рішуче і відповідально справлятися з оточуючою реальністю;

– загальний показник екзистенції – G – утворено із суми показників персональності та власне екзистенції, вказує на здатність одночасно справлятися із собою та зовнішнім світом, реалізуючи власний «екзистенційний сенс», що, на думку авторів методики, означає наповненість життя сенсом і відчувається як «повнота життя», «справжнє» і усвідомлене життя.

Кожен показник може мати три ступеня вираження: низький, середній та високий. Узагальнено, низький показник вираження свідчить про низьке вираження характеристик того чи іншого показника і може призводити до

страхів, несаможитності, неврозів і тривоги, неможливості гармонійного розвитку і підтримання міжособистісних стосунків.

Середній ступінь вираження кожного показника може свідчити про потенціал особистості до саморозвитку і самореалізації, що вказує на правильний шлях розвитку особистості, гармонійний, наповнений екзистенцією і готовністю до самоусвідомлення, діалогічності зі світом.

Високий ступінь вираження показників екзистенційності особистості вказує на особистісну зрілість респондента, його конструктивне співіснування із зовнішнім світом, гармонійне «проживання» власного життя, усвідомлене і відповідальне ставлення до себе та інших.

Для визначення міри задоволення власним життям, наявності власного життєвого сенсу та смисложиттєвих орієнтацій користувалися *методикою Д. Леонтьєва «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО)*. Відмітимо, що у концепції смислової реальності, створеної Д. Леонтьєвим, обґрунтовується положення про смислову регуляцію життєдіяльності як основної характеристики людського способу існування і такої, що конструює функції особистості.

Дана концепція є важливою для нас тим, що у ній відстоюються висновки про особливу роль сенсу в житті кожної людини, а сенс життя – це поняття екзистенційне. Тут сенс життя розглядається як енергетична характеристика смислової сфери, як кількісна міра ступеня її стійкості спрямованості життєдіяльності суб'єкта на певний сенс.

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва (Додаток Д) дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, яке може бути знайдене людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Тест СЖО включає, поряд із загальним показником свідомості бЗ життя, п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтації (цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролюжиття).

У тесті СЖО життя вважається осмисленим при наявності цілей, задоволенні, одержуваному при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з наявних, і домагатися результатів. Важливим є чітке співвіднесення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, задоволення – з досягнутим результатом, минулим.

Інтерпретація субшкал тесту СЖО:

1. Мета в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробовуваного цілей на майбутнє, які надають життю смислу, спрямованості і тимчасової перспективи. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, що живе сьогоднішнім або вчорашнім днем.

Разом з тим, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якого не мають реальної опори ж теперішньому часі і не підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, зважаючи на показники за іншими шкалами СЖО.

2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали співпадає з відомою теорією про те що єдиний смисл життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і сповнений смислу. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими характеризуватимуть гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака невдоволеності своїм життям в теперішньому часі; при цьому, проте, їй можуть додавати повноцінного смислу спогади минулого або націленість в майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивно і осмислено його прожито. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими характеризуватимуть людину, яка доживає своє

життя, у якої все вже в минулому, але минуле здатне надати смислу залишку життя. Низькі бали - невдоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контролю – Я (Я – господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особу, володіючу достатньою свободою вибору, аби побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і розумінням смислу. Низькі бали – свідчать про невіру в свої сили та здатність контролювати події власного життя.

5. Локус контролю-життя або керованість життям. При високих балах переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Кожна з методик, на основі попередньої апробації, була оцінена на валідність, надійність, позитивні результати якої дали змогу застосувати їх у цьому дослідженні.

При обробці результатів дослідження застосовувався кількісний та якісний аналіз отриманих результатів із використанням комп'ютерної програми MicrosoftExcel.

Отже, використані методики і тести, чіткість планування та конкретизація етапів дослідження дають право стверджувати, що результати дипломної роботи є вірогідними у вивченні особливостей психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для реалізації емпіричного дослідження було підібрані психодіагностичні методики, які повинні були виділити у ході здійснення емпіричного аналізу особливостей психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності.

Дослідження проводилося на базі факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Всього вибірка складала 60 студентів, з них 25 юнаків та 35 дівчат у віці від 17 до 19 років.

У ході проведеного дослідження, на первинному етапі, з використанням опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко) було проаналізовано психологічне благополуччя за 6 факторами: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, наявність цілей в житті, особистісне зростання.

Таким чином відповіді було згруповано і представлено в додатках.

Так, показники за факторами психологічного благополуччя у юнацькому віці представлені в додатках (Див. Додаток В). В даній таблиці представлені результати по кожному досліджуваному окремо та середні бали за кожним фактором зокрема. Тут ми можемо спостерігати варіювання балів, набраних досліджуваними, в межах від 42 до 73.

Група досліджуваних студентів найвищий бал набрала за фактором позитивне відношення з оточуючими (75 балів). На діаграмі ми можемо спостерігати дану тенденцію: переважаючу роль відіграє саме позитивне відношення з оточуючими, другорядна роль відводиться таким факторам як управління навколишнім середовищем, цілі в житті та самоприйняття. Найменш значна роль в даному випадку відводиться факторам автономія (55 балів) та особистісне зростання (45 балів) (Див. Рисунок 2.1.)

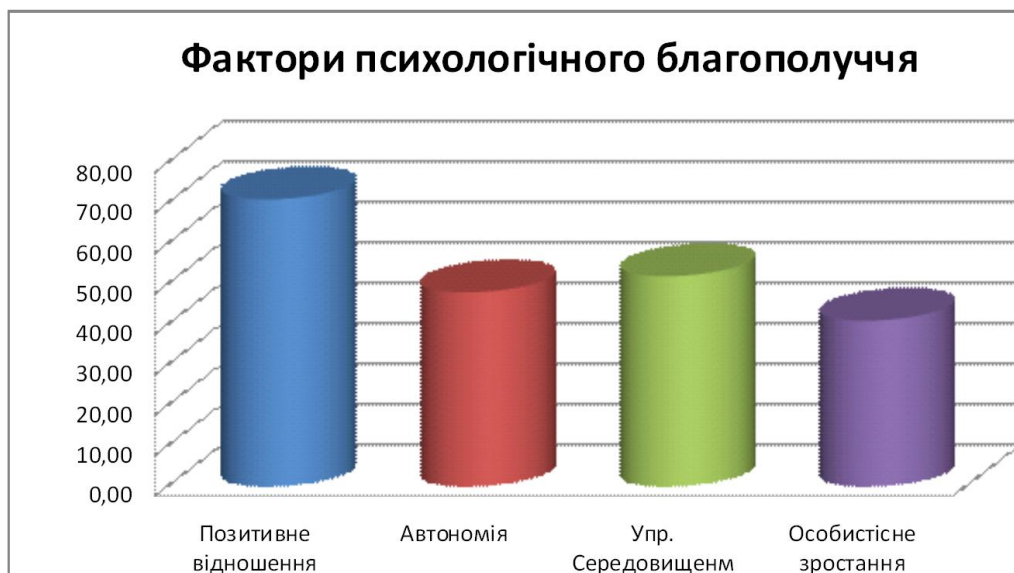


Рисунок 2.1. Загальні показники за факторами психологічного благополуччя у юнацькому віці

Таким чином, виокремлений по групі юнаків фактор позитивні відносини з оточуючими, свідчить про те, що вони отримують задоволення від теплих, довірливих відносин з іними людьми, піклуються про благополуччя оточуючих, здатні до сильної емпатії, прив'язаності і близькості, розуміють необхідність і важливість вміння поступатися. Проте, зважаючи на психологічні особливості підліткового віку, варто зауважити, що пер за все особа, шукаючи підтримки в оточуючих, має власну вигоду, оскільки переважає потреба у спілкуванні та розумінні зі сторони близьких, друзів та оточуючих.

Аналізуючи менш важливі фактори впливу на психологічне благополуччя, а саме: управління навколишнім середовищем, цілі в житті та фактори психологічного благополуччя психологічне благополуччя самоприйняття, можна узагальнити, що поведінка проявляється в тому, що досліджуваним важлива оцінка оточуючих, вони частково або повністю залежать від думок інших.

Респондентам не вистачає відчуття спрямованості на конкретну ціль, відсутні або частково сформовані переконання, які б надавали життю сенс. У разі прийняття значимих рішень насамперед відіграє думка близьких або друзів. Найменш значимі фактори, що визначають психологічне благополуччя особистості в юнацькому віці, відіграють автономія та особистісне зростання. Це проявляється в менш активній життєвій позиції, частковому відчутті особистісної стагнації, відсутності відчуття покращення і експансії з часом.

Подальший аналіз отриманих результатів здійснювався за допомогою методики дослідження самоствавлення С. Пантілеєва, ми дослідили самоствавлення особистості студентів-психологів. Результати даної методики ми представили у вигляді середньогрупового зрізу (рисунок 2.2).

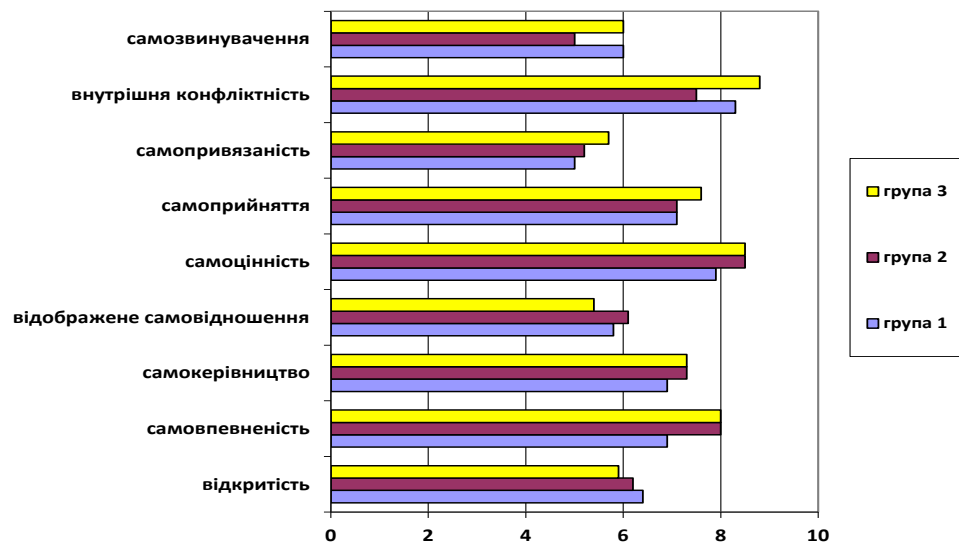


Рис. 2.2. Середньогруповий розподіл показників методики дослідження самоствалення С. Пантілеєва в досліджуваних групах студентів

Примітка: група 1 – студенти з низькими показниками психологічного благополуччя; група 2 – студенти з середніми показниками психологічного благополуччя; група 3 – студенти з високими показниками психологічного благополуччя.

Середньогруповий зріз показників методики демонструє закономірність розташування переважної кількості показників на середньому рівні прояву, за виключенням високого рівня прояву показників самоцінності та самовпевненості для груп із середнім та високим рівнем прояву психологічного благополуччя, та показників внутрішньої конфліктності для студентів із високим та низьким рівнем прояву благополуччя. Це дає змогу охарактеризувати студентів з високим та середнім рівнями прояву психологічного благополуччя як впевнених у собі, самостійних студентів, їх емоційна оцінка себе дає можливість справляти позитивне враження для оточуючих та викликати у них глибокі відчуття. Полярність прояву

психологічного благополуччя демонструє прояви внутрішніх конфліктів, сумнівів та недовіри до себе, що пояснює депресивні ознаки поведінки досліджуваних студентів-психологів.

Слід відмітити, до групи 1 – «студенти з низькими показниками психологічного благополуччя» відносяться студенти з низькою успішністю у навчальній діяльності. Серед низьких показників переважає шкала – «самозвинувачення». Це говорить про те, що для особистостей характерно звинувачувати себе в усіх помилках та невдачах.

За допомогою методики «Визначення життєвих цінностей особистості» (П. Іванов, Є. Колобова) [4] ми визначили актуальні цінності студентської молоді. Попередньо методика призначалася для вивчення таких життєвих цінностей: свобода, демократія, відкритість у суспільстві; безпека і захищеність; служіння людям; влада і вплив; популярність; автономність; матеріальний успіх; багатство духовного життя; особистісне зростання; здоров'я; належність і любов; фізична привабливість; задоволення; міжособистісні контакти і спілкування; багатство духовного і релігійного життя.

Важливою особливістю даного тесту є можливість коректувати цінності-цілі залежно від обраної вибірки респондентів та переважної кількості відповідей. Ми скористалися даною можливістю і провели попереднє дослідження для уточнення переважаючих актуальних цінностей, цілей для юнацького віку.

Внаслідок проведення дослідження за методикою «Визначення життєвих цінностей» ми отримали такі результати:

– для 26 % респондентів на першому місці стоїть цінність особистісного зростання, що свідчить про прагнення до самореалізації та особистісної відповідальності, підвищення професійної компетентності у ранньому юнацькому віці;

– 24% респондентів на перше місце ставлять цінність міжособистісних контактів і спілкування, що вказує на прагнення належати до соціальної групи і високу залежність особистості від громадської думки та оточення;

– цінності любові і сім'ї поставили на перше місце 21% респондентів, що вказує на прагнення до налагодження сімейних стосунків, гармонізації любовних взаємин, цінності власної та майбутньої сім'ї для юнаків та юнок;

– 20% респондентів актуальними назвали цінність безпеки та автономності, що вказує на низьке задоволення почуття захищеності у юнацькому віці, актуальність можливості власного вибору особистістю, що розвивається;

– всього лише 8% респондентів обрали актуальною цінність здоров'я та особистого задоволення і 2% респондентів на перше місце ставлять цінність правового суспільства і допомоги іншому, що свідчить про низьку актуальність даних цінностей для юнацького віку.

Після проведення попереднього дослідження ми маємо наступний рейтинг актуальних для даного віку життєвих цінностей:

1. Особистісне зростання (26%).
2. Міжособистісні контакти і спілкування (24%).
3. Любов і сім'я (21%).
4. Безпека і автономність (20%).
5. Здоров'я та особисте задоволення (8%).
6. Правове суспільство та допомога іншим (2%).

Наступна методика – «Шкала екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер – була проведена нами серед студентів психологів.

Дані респондентами відповіді показали нам таку картину розподілу ступеня вираження показників серед опитаної аудиторії юнацького віку, яку ми представили у вигляді таблиці «Відсоткове співвідношення показників екзистенції у ранній юності» (табл. 2.1).

«Відсоткове співвідношення показників екзистенції у ранній юності» за методикою «Шкала екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер

Ступінь вираження показника	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самодистанціювання	20%	62%	16%
Самотрансценденція	67%	32%	2%
Свобода	19%	74%	7%
Відповідальність	18%	71%	11%
Персональність	48%	51%	!%
Власне екзистенція	2%	94%	4%
Загальний показник екзистенції	28%	70%	2%

Низьке вираження показників, як бачимо, зустрічається у малій кількості респондентів, що дає змогу зробити висновок про низький процент тривожності і нейротизму в ранньому юнацькому віці, пов'язаний із переживанням екзистенційних цінностей. Високі показники теж виражено значною мірою. Це свідчить про готовність до зрілого життя, відкритість, відповідальність, діалогічність по відношенню до оточення у більшості респондентів обраної вікової категорії. Найбільший процент високого вираження (67%) спостерігаємо у показника самотрансценденції. Емпіричні дослідження в прикладній психології особистості самотрансценденції (ST), що вказує на високий ступінь відкритості до інших людей, готовності до співпереживання, наявну вільну емоційність, відкритість до нового досвіду, до зустрічі з невідомим і самотрансценденції як виходу за межі власної особистості для розвитку і зміни. Попередню методику відзначають як найбільш точну і вірогідну в показниках та якісній характеристиці досліджуваних явищ.

Для визначення міри задоволення власним життям, наявності власного життєвого сенсу та смисложиттєвих орієнтацій ми користувалися методикою Д. Леонтьєва «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО).

Відмітимо, що у концепції смислової реальності, створеної Д. Леонтьєвим [3], обґрунтовується положення про смислову регуляцію життєдіяльності як основної характеристики людського способу існування і такої, що конструює функції особистості. Дана концепція є важливою для нас тим, що у ній відстоюються висновки про особливу роль сенсу в житті кожної людини, а сенс життя – це поняття екзистенційне. Тут сенс життя розглядається як енергетична характеристика смислової сфери, як кількісна міра ступеня й стійкості спрямованості життєдіяльності суб'єкта на певний сенс. Результати представлені у вигляді діаграми (рис.2.4. та рис.2.5.).

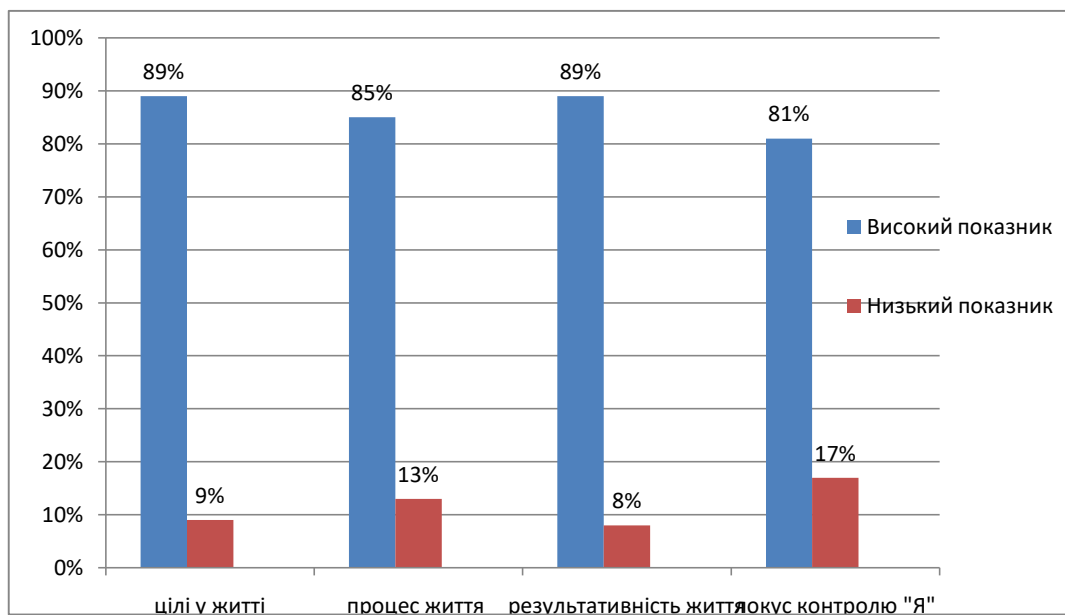


Рис. 2.4. Порівняльні результати методики «Тест смисложиттєвих орієнтацій»

Діаграма показує нам високі результати по всіх субшкалах, що дає змогу зробити наступні висновки (показники шкал):

1) більшість респондентів (89%) мають життєво важливі плани, цілі та намагаються бути цілеспрямованими і поміркованими;

2) більшість досліджуваних (85%) сприймає процес власного життя як змістовний, цікавий, наповнений сенсом та емоційно насичений;

3) серед респондентів (89%) п цілі у житті переважає оцінка власного минулого як осмисленої, важливої частини життя, прожитої продуктивно;

4) більшість досліджуваних (81%) уявляють себе як сильну особистість, що у достатній мірі володіє свободою вибору і будує власне життя відповідно до своїх цілей та уявлень;

5) у більшості досліджуваних (85%) превалюють високі показники керованості власним життям, отже, вони вважають, що людині дано контролювати власне життя та вільно приймати рішення.

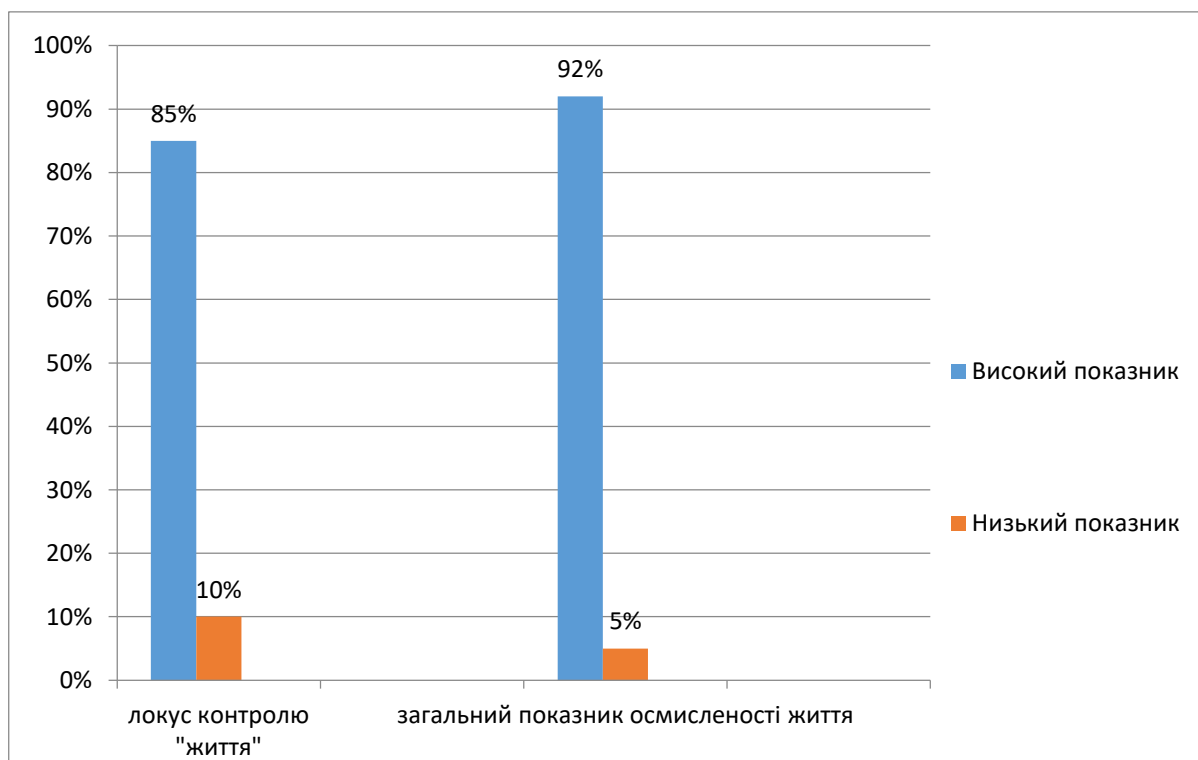


Рис. 2.5. Порівняльні результати методики «Тест смисложиттєвих орієнтацій»

Загальні показники осмисленості життя (ОЖ) у більшості респондентів (92%) теж перебувають на високому рівні, що вказує на високий рівень

осмисленості у житті серед молоді, на їх віру у себе та бажання знайти сенс власного життя.

Ранній юнацький вік є тим критичним періодом, протягом якого особистість стикається з багатьма проблемами, які стосуються сексуальності, кохання, дружби, моралі, вибору професії та визначають характер всього їх подальшого життя. Саме життєві ситуації так званої кризи наповнюють емоції молодих людей власне екзистенційним контекстом.

Екзистенційні переживання продукують унікальний досвід відкриття феноменів внутрішнього світу особистості, формують ціннісні диспозиції по відношенню до себе і навколишнього світу, надають внутрішнім переживанням юної особистості інтимного й унікального характеру і закладають готовність до діалогічності та відкритості по відношенню до зовнішнього світу.

Висновок до другого розділу

У розділі обґрунтовано комплекс методик і процедури емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності; розкрито соціально-психологічну характеристику вибірки; наведено психологічний та статистичний аналіз даних констатувального етапу дослідження.

1. Для розв'язання завдань емпіричного дослідження визначено організаційно-методичні засади діагностичного дослідження особливостей аналізу психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності.

2. За результатами опису результатів емпірико-діагностичного вивчення психологічного благополуччя студентів-психологів було проаналізовано психологічне. Так, показники за факторами психологічного благополуччя у юнацькому віці коливаються в межах від 42 до 73 балів. Група досліджуваних студентів найвищий бал набрала за фактором позитивне відношення з оточуючими. Другорядна роль відводиться таким факторам як управління навколишнім середовищем, цілі в житті та

самоприйняття. Найменш значна роль в даному випадку відводиться факторам автономія та особистісне зростання. Виокремлений по групі юнаків фактор позитивні відносини з оточуючими, свідчить про те, що вони отримують задоволення від теплих, довірливих відносин з іними людьми, піклуються про благополуччя оточуючих, здатні до сильної емпатії, прив'язаності і близькості, розуміють необхідність і важливість вміння поступатися. Аналізуючи менш важливі фактори впливу на психологічне благополуччя, а саме: управління навколишнім середовищем, цілі в житті та фактори психологічного благополуччя психологічне благополуччя самоприйняття, можна узагальнити, що поведінка проявляється в тому, що досліджуваним важлива оцінка оточуючих, вони частково або повністю залежать від думок інших. Респондентам не вистачає відчуття спрямованості на конкретну ціль, відсутні або частково сформовані переконання, які б надавали життю сенс. У разі прийняття значимих рішень насамперед відіграє думка близьких або друзів. Найменш значимі фактори, що визначають психологічне благополуччя особистості в юнацькому віці, відіграють автономія та особистісне зростання. Це проявляється в менш активній життєвій позиції, частковому відчутті особистісної стагнації, відсутності відчуття покращення і експансії з часом.

3. Середньогруповий зріз показників самоствавлення студентів-психологів демонструє закономірність розташування переважної кількості показників на середньому рівні прояву, за виключенням високого рівня прояву показників самоцінності та самовпевненості для груп із середнім та високим рівнем прояву психологічного благополуччя, та показників внутрішньої конфліктності для студентів із високим та низьким рівнем прояву благополуччя. Це дає змогу охарактеризувати студентів з високим та середнім рівнями прояву психологічного благополуччя як впевнених у собі, самостійних студентів, їх емоційна оцінка себе дає можливість справляти позитивне враження для оточуючих та викликати у них глибокі відчуття. Полярність прояву психологічного благополуччя демонструє прояви

внутрішніх конфліктів, сумнівів та недовіри до себе, що пояснює депресивні ознаки поведінки досліджуваних студентів-психологів. Студенти з низькими показниками психологічного благополуччя» відносяться студенти з низькою успішністю у навчальній діяльності. Серед низьких показників переважає шкала – «самозвинувачення». Це говорить про те, що для особистостей характерно звинувачувати себе в усіх помилках та невдачах. Внаслідок проведення дослідження життєвих цінностей студентів ми отримали такі результати: 26% респондентів на першому місці стоїть цінність особистісного зростання; 24% респондентів на перше місце ставлять цінність міжособистісних контактів і спілкування; цінності любові і сім'ї поставили на перше місце 21% респондентів; 20% респондентів актуальними назвали цінність безпеки та автономності.

Низьке вираження показників за шкалою екзистенції, як бачимо, зустрічається у малої кількості респондентів, що дає змогу зробити висновок про низький процент тривожності і нейротизму в ранньому юнацькому віці, пов'язаний із переживанням екзистенційних цінностей. Високі показники теж виражено значною мірою. Це свідчить про готовність до зрілого життя, відкритість, відповідальність, діалогічність по відношенню до оточення у більшості респондентів обраної вікової категорії.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Корекційно-тренінгова програма підвищення рівня психологічного благополуччя студентів

На основі отриманих емпіричних даних, визначених рівнів та критеріїв психологічного благополуччя студентської молоді з позиції екзистенціальності було розроблено корекційно-тренінгову програму щодо підвищення рівня психологічного благополуччя студентів.

Психологічне благополуччя студентів – це процес цілеспрямованого, систематичного впливу на особистісні характеристики студентів, метою якого є позитивне функціонування, відчуття задоволеності особистості у навчально-професійній діяльності.

Для ефективного розвитку психологічного благополуччя студентів варто слідувати рекомендаціям щодо підвищення рівня досліджуваного явища, які призначені спеціалістам установ, закладів освіти, що здійснюють підготовку майбутніх фахівців.

Психологічне благополуччя студентської молоді – інтегральна сукупність психологічних властивостей студентів, що обумовлена комплексом зовнішніх і внутрішніх чинників, які сприяють позитивному функціонуванню особистості у процесі навчально-професійної діяльності.

Психологічне благополуччя студентів розвивається під впливом психологічних умов і соціальних чинників.

На рівень психологічного благополуччя студентів впливають соціально-економічні, соціокультурні, біологічні, психологічні, духовні, педагогічні чинники. Визначення точного внеску окремих чинників у підвищення рівня психологічного благополуччя студентів нерідко є досить

важким завданням, яке ускладнюється значною кількістю обумовлених ними ефектів, багато з яких можуть зустрічатися без впливу цих чинників.

У той же час, результати проведеного належним чином спланованого нашого дослідження показали, що психологічне благополуччя студентів має деяку залежність від особистісної та соціальної ідентичності, що дозволяє вважати ці явища чинниками психологічного благополуччя студентів.

Детальний аналіз результатів дослідження показав, що найбільш потребують підвищення рівня такі його складові, як: прагнення досягти життєвої мети, бажання досягти успіхів у майбутній професії, усвідомлення сенсу життя (мотиваційно-ціннісний компонент), ставлення до себе (афективний компонент), наявність самостійності, здатність до саморозвитку, спроможність управляти оточенням (конативний компонент).

Також формування окремих складових особистісної та соціальної ідентичності студентів сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя майбутніх фахівців.

Ефективне підвищення рівня психологічного благополуччя студентів може бути реалізоване через покращення параметрів особистісної ідентичності студентів:

- Розвиток стабілізації Я образу студентів, тобто його консолідація як у часі, так і просторі. Необхідно працювати зі стабілізацією образу-Я студентів у різних часових перспективах та в різних сферах життя.

- Формування вміння зосереджуватись на собі, розвиток стриманості та дипломатичності, вміння працювати з власним напруженням, зберігати емоційну стійкість.

- Робота зі зниження тривожності та переживань щодо себе, формування визначеності та упорядкованості власного Я студента, усвідомлення своєї незалежності, унікальності, підвищення відчуття власної гідності студентів.

- Розвиток вміння студентів створювати гармонійність між цінностями, переконаннями та обов'язками, вирішення внутрішніх конфліктів.

- Робота з усвідомленням цілей, вироблення певної стратегії поведінки, що сприятиме їх досягненню, самомотивованістю.

- Формування здатності у студентів розпізнавати потенціал у вигляді майбутніх можливостей та альтернативних виборів, виховання конгруентності студента між усвідомленням себе теперішнього й майбутнього.

- Формування зменшення зовнішнього локусу контролю, що сприятиме збільшенню впевненості у самоконтролі власного життя, підвищення сумлінності, що сприяє організованому й планомірному вирішенні задач також покращуватиме їх благополуччя.

- Формування впевненості в собі, підвищення ступеня задоволеності власним соціальним статусом, рівнем самостійності та незалежності у часі та у різних сферах діяльності.

- Підвищення рівня задоволеністю собою та власним соціальним статусом студентів, прийняття та любові до себе, незалежності та впевненості у собі.

Отже необхідно формувати у студентів почуття власної ідентичності, сприяти усвідомленню необхідності вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів та прийняття власних рішень, позбавлення сумнівів щодо себе та власних дій.

Також необхідно сприяти формуванню особистісно-смісловій визначеності щодо себе, здатності об'єднувати навіть усвідомлені різноманітні ідентифікації. Сприяти формуванню певного балансу та цілісності образу Я студентів, стабілізації емоційного стану. Покращення всіх цих характеристик студентів підвищуватиме рівень їх психологічного благополуччя.

Серед основних психологічних умов підвищення рівня психологічного благополуччя студентів найбільш важливими є: наявність високого рівня особистісної та соціальної ідентичності у викладачів та оточення; організація викладачами систематичних взаємодій зі студентами у процесі проведення

освітніх занять із метою розвитку позитивного змісту, підвищення рівнів вищезазначених складових особистісної та соціальної ідентичності; систематичне проведення викладачами низки виховних, розвивальних заходів задля підвищення рівня самооцінки, самоповаги, соціального статусу студентів, значущості для професійної, громадянської та етнічної груп; неухильне демонстрування викладачами, оточенням своєї поваги, толерантності до особистості студентів, їх життя, цінностей, бажань, прагнень, спроб самоствердитися; систематичне моделювання викладачами та оточенням ряду розвивальних, виховних ситуацій, що активізують прояви особистісної та соціальної ідентичності, сприяючи розвитку та підвищенню рівнів складових психологічного благополуччя студентів.

Зазначені вище умови успішно діють у випадку застосування у практичну діяльність корекційної програми розвитку та підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, яка містить низку розвивальних засобів, методів та форм роботи, що активізують механізми особистісної, соціальної ідентичності та сприяють збільшенню обсягу знань студентів про себе, свої можливості, потенціал, підвищенню усвідомлення себе у просторі та часі, приналежності до спільнот, позитивному ставленню до себе, свого минулого, до різних сфер діяльності, оточення, збільшенню задоволення, насолоди від навчання, саморозвитку, самоствердження.

Обов'язковим етапом спільної роботи стало визначення, обговорення та прийняття правил групової роботи. Формулювання групових правил роботи було проведено у формі «мозкового штурму» за участю тренера. Орієнтовані тренером на партнерську форму корекційно-тренінгової взаємодії учасники визначили такі правила та принципи групової роботи:

- 1) говорити від власного імені;
- 2) не перебивати один одного;
- 3) не давати порад;
- 4) поважати думку кожного;
- 5) не оцінювати висловлювання інших учасників;

- 6) не засуджувати;
- 7) дотримуватись регламенту роботи;
- 8) бути активним;
- 9) не виходити за тему заняття;
- 10) бути щирим у висловлюваннях.

Завершальне заняття спрямоване на інтеграцію отриманих знань, вмінь, навичок, прощання учасників один з одним, отримання зворотного зв'язку за тематикою тренінгової програми, релаксацію та процедуру завершення тренінгу.

Структура кожного заняття містить такі складові:

1. Привітання. На першому занятті відбувається знайомство учасників один з одним та з тренером. На подальших зустрічах, під час ритуалу привітання відбувається оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього тренінгу, отримання зворотного зв'язку відносно отриманих знань та досвіду використання їх у реальному житті. Також, у цій частині відбувається визначення та актуалізація теми поточного тренінгу та визначення очікувань на ньому. Важливим моментом є створення доброзичливої атмосфери, яка сприяє більшому відкриттю учасників один для одного;
2. Розминка. Цей етап покликаний для зняття емоційного напруження учасників та мобілізацію їхніх ресурсів для подальшої роботи.
3. Основний зміст заняття. У цій частині відбувається основна робота з матеріалом, який викладається для учасників з метою розкриття їхнього;
4. Рефлексія. Передбачає не лише обмін думками та почуттями учасниками один з одним, але і дає можливість тренеру відслідкувати ефективність засвоєння викладеної інформації та виконання цілей заняття, способів мислення учасників. Вміле використання зворотного зв'язку є одним із важливих інструментів, які підвищують ефективність тренінгової роботи;

5. Прощання. Проведення ритуалу прощання, крім того, що дає можливість завершити «гештальт» роботи у групі, ще й створює атмосферу єдності. Учасники підбивають підсумки заняття. Тренер створює умови, які забезпечують релаксацію та ефективно завершення роботи у групі.

Для забезпеченості тренінгу цінною, інтерактивною та корисною інформацією, підібрано значну кількість вправ.

Ефективними щодо вирішення завдань корекційної програми виявилися такі методи та методичні прийоми: групова дискусія, рольова гра, психотехнічні вправи, зокрема вправи на самопізнання з арсеналу технік психосинтезу; візуалізація, проєктивний малюнок, інтегративна психотерапія; застосування індивідуальних і групових форм роботи та робота у парах.

Для активізації пізнавальної діяльності учасників було використано різноманітні інтерактивні техніки: розроблення правил групової роботи, заповнення робочих листків, тренінгові вправи, міні-лекції, метод незавершених речень, групова дискусія тощо.

Кожний учасник тренінгу мав бейдж, на якому було вказано ім'я сучасного відомого героя, особистісні характеристики якого найбільше відповідали особистісним характеристикам учасника. Це дозволяло створювати атмосферу вільного обміну думками, що було важливо для групової динаміки.

Програма тренінгу розрахована на 20 годин та піддається модифікації для людей різного віку. Важливим принципом є робота з людьми, що мають відмінний життєвий досвід та різну подієву наповненість життя. Головна мета тренінгу – навчити знаходити внутрішні ресурси для переживання благополуччя незважаючи на конкретні життєві ситуації.

Тренінг дає можливість в безпечних умовах як надбати навички керування емоціями та більш ефективними засобами взаємодії з метою задоволення власних соціальних потреб, так і пережити відчуття благополуччя безпосередньо в тренінговій групі.

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

Програма має декілька етапів.

Головною метою **першого етапу** («Усвідомлення») є рефлексія соціального буття. Актуальним на цьому етапі є опредметнення уявлень про щастя та успіх, а також актуалізація бачення власного життя, його позитивних і негативних сторін, часових перспектив. В ході виконання домашніх завдань учасники знайомляться з відповідною літературою, а потім обговорюють її на заняттях. Підсумком першої частини тренінгу має бути усвідомлення наявної життєвої ситуації, зокрема її соціального виміру, а також виділення тих аспектів, що людину задовольняють, і тих, що потрібно змінювати для досягнення суб'єктивного благополуччя (вибір «прийняти» – «змінювати»).

Другий етап («Оновлення емоцій») спрямований на роботу з тими аспектами життя, якими учасники тренінгу задоволені. Головними напрямками цього етапу є розвиток позитивного мислення та пам'яті, навичок отримання насолоди від життя (оптимізм, смакування, залученість), навичок позитивної комунікації (вдячність, довіра, підтримка інших, щирий інтерес). На цьому етапі особливо важливе виконання домашніх завдань: ведення журналу вдячності, «акти доброти», волонтерство.

Метою **третього етапу** («Зміна соціальної ситуації») є пошук засобів та ресурсів для зміни наявної ситуації, якщо вона не влаштовує учасників. Важливим є виділення ключових моментів, що викликають незадоволення в конкретній ситуації та у взаємодії з конкретними людьми. Основна задача – надати навички роботи з проблемою (розвиток соціального мислення) та з'ясувати діапазон наявних ресурсів. В якості останніх виступають

сенситивність, саморегуляція (зокрема релаксація), капіталізація (специфічна позитивна комунікація). Домашнім завданням стає виконання підготовленої програми дій і ведення щоденника досягнень.

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

В таблиці 3.1 представлена структура тренінгу. Детальний опис представлений в додатку Ж. Програма складається із 10 тем.

Таблиця 3.1

«Корекційно-тренінгова програма підвищення рівня психологічного благополуччя студентів»

№	Тема тренінгу	Зміст тренінгу
1.	Знайомство	Бесіда Вправа «Ромашка» Вправа «Три плани» Вправа «Піч» Тілесно-орієнтовані вправи Обговорення підсумків.
2.	«Емоційна обізнаність»	Тренінг-лекція «Асоціації», «Психологічне здоров'я» «Емоції у світі людини» Мозковий штурм Гра «молочний бар». Обговорення підсумків
3.	«Презентація самого себе»	Вправа «Електричка» Вправа «Реінкарнація» Вправа «Нарцис» Життя, дай мені повітря ковток» Обговорення підсумків роботи
4.	«Мій особистісний ресурс»	Вправа: «Привітання» Вправа «Закінчи речення» Вправа «Малюнок суму» Вправа «Слухаємо себе» Вправа: «Колаж» Обговорення підсумків роботи
5.	«Моя сила»	Вправа: «Чарівні дзеркала» Вправа: «Малюнок тривоги» Обговорення підсумків роботи
6.	«Мої емоції»	Вправа «Емоційно забарвлене спілкування» вправа «Пантоміма» Вправа «Я - не я» Вправа «Зустріч з інопланетянами» Вправа «Візуалізація» Вправа «Емпатія»

Продовж. табл. 3.1

7.	«Візуалізація»	«Мій світ» «Серце, тобі не хочеться спокою...» Аналіз відеоматеріалів «Нитка Аріадни» Обговорення підсумків роботи
8.	«Стрес-антистрес»	Вправа «Ситечко» Вправа «Висока енергія» Вправа «Усмішка» Релаксація Вправа: «Караван верблюдів» Обговорення підсумків роботи Домашнє завдання
9.	«Моя підтримка та опора»	Вправа «Мідні труби» Вправи на «Гіпербола» Тілесно-орієнтовані вправи Обговорення підсумків роботи
10.	«Підведення підсумків»	Вправа «Мій Всесвіт» Вправа: «Родзинка» Вправа «Бальзам» Обговорення підсумків тренінгової програми
Рекомендації практичним психологам з роботи щодо підтримки психологічного благополуччя особистості		

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

Слід зазначити, що перше заняття тренінгової програми спрямоване на знайомство учасників один з одним, з тренером, визначення очікувань учасників щодо програми.

На останніх заняттях спостерігалось значно впевненіше виконання учасниками тренінгу поставлених завдань та менш вживаними стали фрази «Я не вмію цього робити», «Я не знаю, як виконати дане завдання», «Я не розумію» тощо.

Також, певний дискомфорт та небажання працювати викликали у студентів вправи на самопізнання та саморефлексію. Серед учасників виокремилось коло осіб, які були не орієнтованих на самопізнання. Тому у

подальшій роботі ми намагалися сформувавши вказану потребу за допомогою поєднання завдань рефлексивного та інтерактивного характеру.

3.2. Інтерпретація результатів формувального експерименту

Для участі у формувальному експерименті обрано 25 досліджуваних, яких у довільному порядку, за допомогою методу рандомізації було обрано із групи досліджуваних, члени якої володіють низькими показниками психологічного благополуччя, низькою самооцінкою, високим рівнем тривожності та нейротизму.

Формувальна частина експерименту тривала протягом жовтня-листопада 2024 року.

Після проходження досліджуваними корекційно-тренінгової програми з ними проводилась повторна діагностика психологічних особливостей, порівняльний аналіз якої представлено на рисунках 3.1 – 3.3.

Для проведення формувального експерименту було відібрано експериментальну та контрольну групи. До експериментальної групи увійшли 25 осіб, та до контрольної групи – 35 осіб. В експериментальній групі робота мала системний та організований характер і базувалась на встановлених принципах тренінгової роботи для саморозвитку та самопізнання учасників. Для реалізації експериментальних завдань застосовувались організаційно-спрямовуючі форми роботи та різноманітні тренінгові вправи. Студенти, що увійшли до контрольної групи, характеризувалися високим рівнем психологічного благополуччя. Вони продовжували навчальний процес без залучення до жодних форм роботи у формувальному експерименті.

Аналіз отриманих результатів вказує на те, що учасники корекційної програми демонстрували більш виражені показники складових

психологічного благополуччя студентів (адекватність самооцінки, ступінь зрілості Я- концепції, емпатійність).

Згідно із результатами повторної діагностики за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко) було проаналізовано психологічне благополуччя за 6 факторами: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, наявність цілей в житті, особистісне зростання.

Група досліджуваних студентів найвищий бал набрала за фактором позитивне відношення з оточуючими. Значна роль в даному випадку відводиться факторам автономія та особистісне зростання (Див. рис. 3.1)

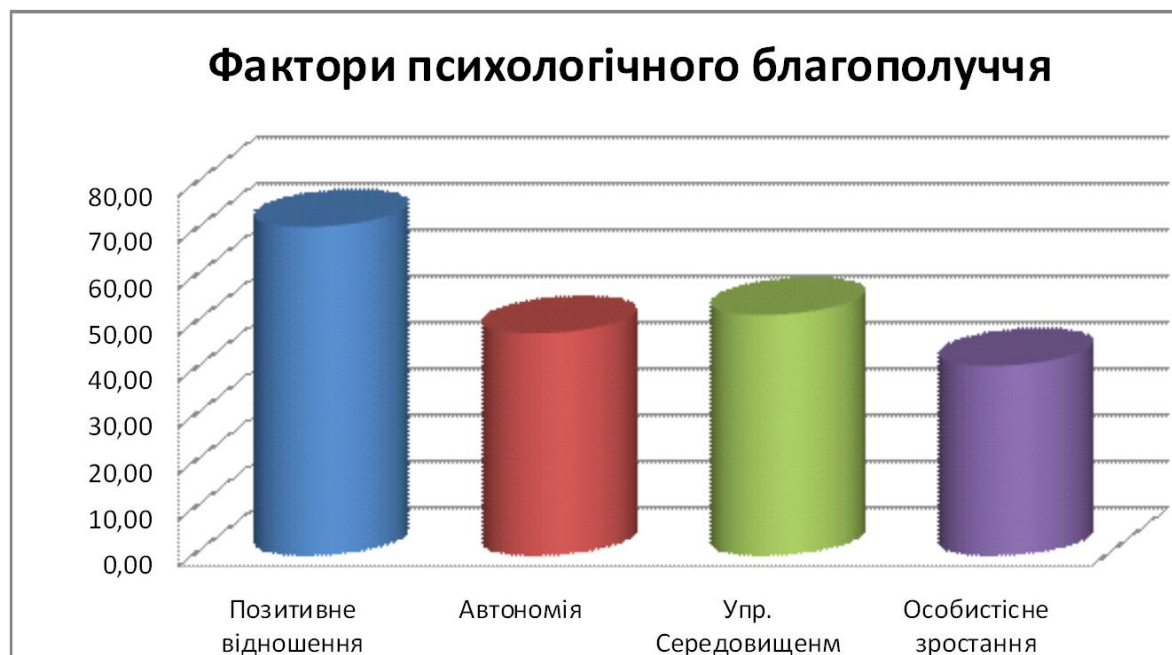


Рисунок 3.1. Загальні показники за факторами психологічного благополуччя у юнацькому віці після проходження корекційно-тренінгової програми

Таким чином, респонденти відчувають спрямованості на конкретну ціль, у них сформовані переконання, які б надавали життю сенс. У разі прийняття значимих рішень насамперед відіграє особистісна думка, а не

думка близьких або друзів. Більш значимі фактори, що визначають психологічне благополуччя особистості в юнацькому віці, відіграють автономія та особистісне зростання. Це проявляється в більш активній життєвій позиції та притаманне відчуття покращення і експансії з часом.

Дослідження на основі повторних даних за методикою дослідження самоствавлення С. Пантілеєва, ми дослідили самоствавлення особистості студентів-психологів. Показники даної методики після проходження крекційно-тренінгової програми демонструють закономірність розташування переважної кількості показників на середньому рівні прояву. Це дає змогу охарактеризувати студентів з високим та середнім рівнями прояву психологічного благополуччя як впевнених у собі, самостійних студентів, їх емоційна оцінка себе дає можливість справляти позитивне враження для оточуючих та викликати у них глибокі відчуття.

Слід відмітити, до групи 1 – «студенти з низькими показниками психологічного благополуччя» відносяться тільки 5 студентів (основна вибірка 25 респондентів). Серед низьких показників переважає шкала – «самозвинувачення». Це говорить про те, що для особистостей характерно звинувачувати себе в усіх помилках та невдачах.

За результатами досліджень самоствавлення особистості юнаків ми можемо помітити такі зміни:

- за шкалою «самозвинувачення» (4,9 бали) у досліджуваних з низьким рівнем психологічного благополуччя результат зменшився. Це свідчить про те, що досліджувані студенти менш звинувачують себе у в усіх помилках та невдачах.

- за шкалою «самоцінність» (8,4 бали) у досліджуваних з низьким рівнем психологічного благополуччя результат підвищився. Це говорить про міру близькості до самого себе – цікавість до власних думок та почуттів.

- за шкалою «самовпевненість» (8,1 бали) у досліджуваних результат підвищився. Результати даної методики представлені на рисунку 3.2.

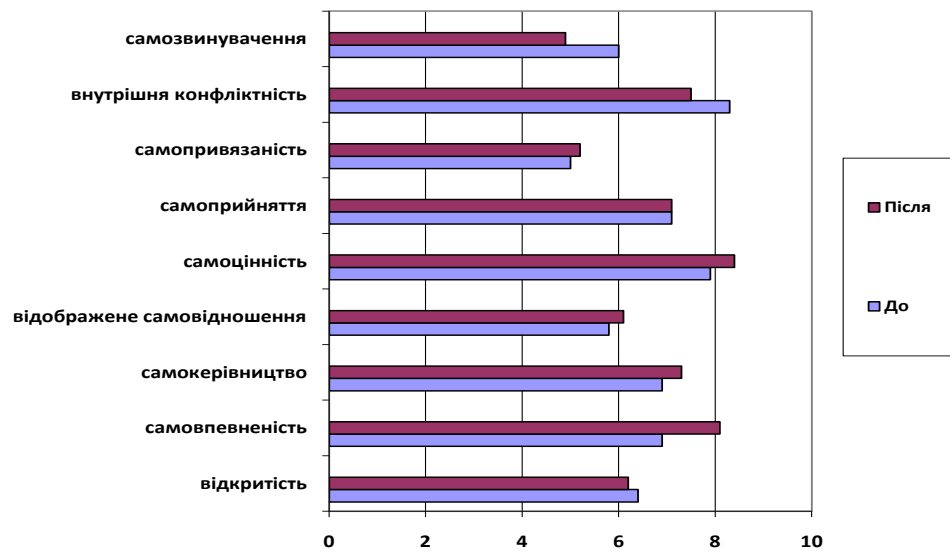


Рис. 3.2. Розподіл показників методики дослідження самоствавлення С. Пантілеєва в досліджуваних групах студентів-психологів до та після корекційно-тренінгової програми

Дослідження на основі повторних даних за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» розробленою Г. Казанцевою, результати якої представлено графічно на рисунку 3.3, виявило відмінності, між результатами дослідження рівня самооцінки студентів до та після проходження тренінгової програми. Розглянемо результати детальніше.

Виявлено, що студенти у яких переважав показник заниженої самооцінки (28%) зменшився і становить – 22%. Це свідчить про те, що у підлітків підвищився рівень самооцінки.

Отже, основними результатами формуального експерименту, що здійснювався за допомогою впровадження тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя студентів є:

підвищення рівня психологічного благополуччя, підвищення мотивації прагнення до успіху у студентів-психологів.

Таким чином, згідно із отриманими результатами, ми можемо говорити про те, що корекційно-тренінгова програма підвищення рівня психологічного благополуччя студентів є ефективною для зниження проявів психологічного благополуччя студентів-психологів.

Висновки до третього розділу

У розділі описано та визначено мету, завдання та форми реалізації комплексної програми підвищення рівня психологічного благополуччя студентів; розроблено рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя студентів; обґрунтовано результати формувального експерименту щодо підвищення психологічного благополуччя; здійснено оцінку ефективності розробленої програми.

1. Розроблено комплексну корекційно-тренінгову програму підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, як методу активного впливу на особистість, яка включала такі види інтерактивних технік та вправ: рольові ігри, самопрезентації, метод завершення речення, групові дискусії, роботу в малих групах, метод «мозкового штурму», міні-лекції, виконання аналітичних або творчих завдань з їх подальшим аналізом. Програма реалізовувалась у десяти заняттях та сприяла позитивним змінам у когнітивній, емоційній, поведінковій та ціннісній сферах особистості студента. У процесі цілеспрямованого психологічного впливу відбулося зміцнення Я-концепції, формується адекватка самооцінка, активізується адаптація до нових життєвих ситуацій (мотивація прагнення до успіху), поглиблюється диференціація емоційного реагування.

2. Проаналізовано ефективність впровадження комплексної корекційної програми, спрямованої підвищення рівня психологічного

благополуччя студентів, що підтверджено якісними та кількісними показниками. Основними результатами проведеної корекційної роботи є: зміна самоствалення особистості. За шкалою «самозвинувачення» (з показника 5,8 до 4,9 балів) у досліджуваних з низьким рівнем психологічного благополуччя результат зменшився; зростання показників за шкалою «самоцінність» (з показника 7,3 до 8,4 балів) та за шкалою «самоцінність» (з показника 7,1 до 8,4 балів); за шкалою «самовпевненість» (з показника 7,1 до 8,1 балів) у досліджуваних студентів результат істотно зріс; зникли результати компонентів психологічного благополуччя за шкалами «Залежність від позиції оточення», «Самозвинувачення» та «Селектування інформації про власні помилки та невдачі». Учасники корекційної програми демонстрували менш виражені показники дезадаптивних проявів психологічного благополуччя порівняно з замірами до корекційного впливу. Показники мотивації прагнення до успіху стали більш виразними.

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-емпіричного дослідження дали підстави для таких висновків:

1. У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз дослідження психологічних детермінант екзистенційних установок у студентської молоді у зарубіжній та вітчизняній психології. Висвітлено основні підходи зарубіжних і вітчизняних дослідників до змісту понять «психологічне благополуччя», «екзистенція» в юнацькому віці. Проаналізовано основні концепції та підходи до розкриття психологічного благополуччя з позиції екзистенціальності у сучасній психологічній науці. Розглянуто основні теоретико-методологічні орієнтири дослідження психологічного благополуччя позиції екзистенціальності та теоретично обґрунтовано особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя. Презентовано центральні позиції розгляду даної проблеми у сучасній психології. Зазначено, що поняття психологічне благополуччя є досить складним психологічним феноменом, який досліджується у різних площинах становлення та розвитку «Я-особистості». Зазначено, що сучасні науковці виділяють декілька напрямків дослідження психологічного благополуччя: дослідження психологічного благополуччя з точки зору проблеми позитивного функціонування особистості, погляди на феномен «психологічного благополуччя» на основі психофізіологічного збереження функцій, психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане із базовими людськими потребами та цінностями. Проаналізовано роботи про психологічне благополуччя та аргументовано, необхідність вивчення феномену благополуччя, зокрема про взаємозв'язки професійної діяльності у студентів та психологічного благополуччя, про вплив ціннісних орієнтації і стратегії поведінки молоді на психологічне благополуччя.

2. За результатами опису результатів емпірико-діагностичного вивчення психологічного благополуччя студентів-психологів було проаналізовано психологічне. Так, показники за факторами психологічного благополуччя у юнацькому віці коливаються в межах від 42 до 73 балів. Група досліджуваних студентів найвищий бал набрала за фактором позитивне відношення з оточуючими. Ми можемо спостерігати дану тенденцію: переважаючу роль відіграє саме позитивне відношення з оточуючими, другорядна роль відводиться таким факторам як управління навколишнім середовищем, цілі в житті та самоприйняття. Найменш значна роль в даному випадку відводиться факторам автономія та особистісне зростання. Таким чином, виокремлений по групі юнаків фактор позитивні відносини з оточуючими, свідчить про те, що вони отримують задоволення від теплих, довірливих відносин з іними людьми, піклуються про благополуччя оточуючих, здатні до сильної емпатії, прив'язаності і близькості, розуміють необхідність і важливість вміння поступатися. Проте, зважаючи на психологічні особливості підліткового віку, варто зауважити, що пер за все особа, шукаючи підтримки в оточуючих, має власну вигоду, оскільки переважає потреба у спілкуванні та розумінні зі сторони близьких, друзів та оточуючих. Аналізуючи менш важливі фактори впливу на психологічне благополуччя, а саме: управління навколишнім середовищем, цілі в житті та фактори психологічного благополуччя психологічне благополуччя самоприйняття, можна узагальнити, що поведінка проявляється в тому, що досліджуваним важлива оцінка оточуючих, вони частково або повністю залежать від думок інших. Респондентам не вистачає відчуття спрямованості на конкретну ціль, відсутні або частково сформовані переконання, які б надавали життю сенс. У разі прийняття значимих рішень насамперед відіграє думка близьких або друзів. Найменш значимі фактори, що визначають психологічне благополуччя особистості в юнацькому віці, відіграють автономія та особистісне зростання. Це проявляється в менш

активній життєвій позиції, частковому відчутті особистісної стагнації, відсутності відчуття покращення і експансії з часом.

3. Середньогруповий зріз показників само ставлення студентів-психологів демонструє закономірність розташування переважної кількості показників на середньому рівні прояву, за виключенням високого рівня прояву показників самоцінності та самовпевненості для груп із середнім та високим рівнем прояву психологічного благополуччя, та показників внутрішньої конфліктності для студентів із високим та низьким рівнем прояву благополуччя. Це дає змогу охарактеризувати студентів з високим та середнім рівнями прояву психологічного благополуччя як впевнених у собі, самостійних студентів, їх емоційна оцінка себе дає можливість справляти позитивне враження для оточуючих та викликати у них глибокі відчуття. Полярність прояву психологічного благополуччя демонструє прояви внутрішніх конфліктів, сумнівів та недовіри до себе, що пояснює депресивні ознаки поведінки досліджуваних студентів-психологів. Студенти з низькими показниками психологічного благополуччя» відносяться студенти з низькою успішністю у навчальні діяльності. Серед низьких показників переважає шкала – «самозвинувачення». Це говорить про те, що для особистостей характерно звинувачувати себе в усіх помилках та невдачах. Внаслідок проведення дослідження життєвих цінностей студентів ми отримали такі результати: 26% респондентів на першому місці стоїть цінність особистісного зростання; 24% респондентів на перше місце ставлять цінність міжособистісних контактів і спілкування; цінності любові і сім'ї поставили на перше місце 21% респондентів; 20% респондентів актуальними назвали цінність безпеки та автономності.

Низьке вираження показників за шкалою екзистенції, як бачимо, зустрічається у малої кількості респондентів, що дає змогу зробити висновок про низький процент тривожності і нейротизму в ранньому юнацькому віці, пов'язаний із переживанням екзистенційних цінностей. Високі показники теж виражено значною мірою. Це свідчить про готовність до зрілого життя,

відкритість, відповідальність, діалогічність по відношенню до оточення у більшості респондентів обраної вікової категорії.

Дослідження міри задоволення власним життям, наявності власного життєвого сенсу та смисложиттєвих орієнтацій показує нам високі результати по всіх субшкалах, що дає змогу зробити наступні висновки: 1) більшість респондентів (89%) мають життєво важливі плани, цілі та намагаються бути цілеспрямованими і поміркованими; 2) більшість досліджуваних (85%) сприймає процес власного життя як змістовний, цікавий, наповнений сенсом та емоційно насичений; 3) серед респондентів (89%) п цілі у житті переважає оцінка власного минулого як осмисленої, важливої частини життя, прожитої продуктивно; 4) більшість досліджуваних (81%) уявляють себе як сильну особистість, що у достатній мірі володіє свободою вибору і будує власне життя відповідно до своїх цілей та уявлень; 5) у більшості досліджуваних (85%) превалюють високі показники керованості власним життям, отже, вони вважають, що людині дано контролювати власне життя та вільно приймати рішення. Загальні показники осмисленості життя (ОЖ) у більшості респондентів (92%) теж перебувають на високому рівні, що вказує на високий рівень осмисленості у житті серед молоді, на їх віру у себе та бажання знайти сенс власного життя.

Ранній юнацький вік є тим критичним періодом, протягом якого особистість стикається з багатьма проблемами, які стосуються сексуальності, кохання, дружби, моралі, вибору професії та визначають характер всього їх подальшого життя. Саме життєві ситуації так званої кризи наповнюють емоції молодих людей власне екзистенційним контекстом.

Екзистенційні переживання продукують унікальний досвід відкриття феноменів внутрішнього світу особистості, формують ціннісні диспозиції по відношенню до себе і навколишнього світу, надають внутрішнім переживанням юної особистості інтимного й унікального характеру і закладають готовність до діалогічності та відкритості по відношенню до зовнішнього світу.

4. Розроблено комплексну корекційно-тренінгову програму підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, як методу активного впливу на особистість, яка включала такі види інтерактивних технік та вправ: рольові ігри, самопрезентації, метод завершення речення, групові дискусії, роботу в малих групах, метод «мозкового штурму», міні-лекції, виконання аналітичних або творчих завдань з їх подальшим аналізом. Програма реалізовувалась у десяти заняттях та сприяла позитивним змінам у когнітивній, емоційній, поведінковій та ціннісній сферах особистості студента. У процесі цілеспрямованого психологічного впливу відбулося зміцнення Я-концепції, формується адекватка самооцінка, активізується адаптація до нових життєвих ситуацій (мотивація прагнення до успіху), поглиблюється диференціація емоційного реагування.

5. Проаналізовано ефективність впровадження комплексної корекційної програми, спрямованої підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, що підтверджено якісними та кількісними показниками. Основними результатами проведеної корекційної роботи є: зміна самоствалення особистості. За шкалою «самозвинувачення» (з показника 5,8 до 4,9 балів) у досліджуваних з низьким рівнем психологічного благополуччя результат зменшився; зростання показників за шкалою «самоцінність» (з показника 7,3 до 8,4 балів) та за шкалою «самоцінність» (з показника 7,1 до 8,4 балів); за шкалою «самовпевненість» (з показника 7,1 до 8,1 балів) у досліджуваних студентів результат істотно зріс; зникли результати компонентів психологічного благополуччя за шкалами «Залежність від позиції оточення», «Самозвинувачення» та «Селектування інформації про власні помилки та невдачі». Учасники корекційної програми демонстрували менш виражені показники дезадаптивних проявів психологічного благополуччя порівняно з замірами до корекційного впливу. Переважає зменшення показників заниженої самооцінки та показників мотивації уникнення невдач. Показники мотивації прагнення до успіху стали більш виразними.

6. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у ґрунтовному вивченні психологічного благополуччя на різних вікових етапах та розкриття його гендерних ознак, а також розробці на цій основі комплексних психолого-педагогічних технологій їх подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах: освіта регіону, *Психологічний журнал*. 2010. №1. С. 97-101.
2. Бабчинська О. І., Мідляр А. К. Самоменеджмент як складова професійного розвитку персоналу: *Ефективна економіка*, 2016. № 9. С. 26-28.
3. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник. Київ: ІЗМН, 1998. 204 с.
4. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: монографія. Київ: Атіка, 2008. 684 с.
5. Блинова О. Є. Трудова міграція населення України у соціальнопсихологічному вимірі: монографія. Херсон: РПО, 2011. 486 с.
6. Борисюк А. С. Соціально-психологічні засади становлення професійної ідентичності майбутнього медичного психолога: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.05 / Прикарпат. націонал. унів -т імені В. Стефаника. Київ, 2011. С. 10.
7. Борисюк А. С. Ставлення до себе як до професіонала (модифікація опитувальника). Наукові записки. Сер.: *Психологія і педагогіка*. 2010. Вип. 14. С. 76-88 193
8. Ван Сяо Лун. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів з Китаю : автореф. дис.. канд. психол. наук: 19.00.01 / Націонал. унів-т імені В. Н. Каразіна, Харків, 2016. 18 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
10. Виноградський М. Д., Шканова О. М. Організація праці менеджера: навч. посіб. Київ, 2002. 518 с.
11. Винославська О. В., Бреусенко-Кузнєцов О. А., Зливков В. Л. та ін. Психологія: навч. посіб. / за ред. О. В. Винославської. Київ: Фірма «ІНККОС», 2005. 352 с.

12. Вікова психологія / за науков. ред. Г. С. Костюка. Київ, 1976. 273 с.
13. Власова О. І. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Либідь, 2005. 400 с.
14. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенційної сповненості майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми психології: 2016.Т. XIX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*, Вип. 9. С. 132–139.
15. Гнатенко П. І., Павленко В. М. Ідентичність: філософський та психологічний аналіз. Київ: Пресс, 1999. 466 с.
16. Гончарова М. Роль мови у формуванні різновидів ідентичностей. *Мова і суспільство*. Львів, 2015. Вип. 6. С. 60–69.
17. Грибенко І. В. Когнітивний та емоційний компоненти самоідентифікації в межах соціальної ідентичності особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ, 2010. Вип. 24 (27). С. 147–156.
18. Гринів О. М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний журнал*. Івано-Франківськ, 2013. № 1(4). С. 173-179. 195
19. Грисенко Н. В., Батаєва К. Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету*. Дніпропетровськ. 2016. Вип. 22. С. 51-61.
20. Грицюк І.М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
21. Губеладзе І. Г. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності молоді сільського походження в міській спільноті : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інст. соціал. та політ. психології. Київ, 2012. 16 с.

22. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.
23. Джаббарова Л. В. Рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя студентів. *«Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення»*: Київ, 2019. С. 87 – 91.
24. Джаббарова Л.В. Аналіз поняття «ідентичність». *Актуальні питання психології та педагогіки: наукові дискусії*: Харків, 2016. С. 78 – 80.
25. Дружинович О. Б. Забезпечення психологічного комфорту учнівської молоді. *Профтехосвіта: зб. наук. праць*. 2016. № 12. С. 16–20.
26. Захарко О. О. Ставлення до улюбленої діяльності у вільний час та психологічне благополуччя студентської молоді. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2009. Вип. 13. С. 133 – 140.
27. Зелінська С. Ф. Співвідношення показників суб'єктивного благополуччя особистості з типами її самовідношення. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Вип. 8. № 17. С. 83-90.
28. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. Київ, 2015. № 3. С. 48-55.
29. Каргіна Н. В. Суб'єктивні складові психологічного благополуччя особистості. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя*. Луцьк, «Вежа-Друк». 2016. С. 176-180.
30. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний освітньо-методичний журнал*. 2011. № 1. С. 1–10.
31. Карсканова С. В. Особливості професійної ідентичності психологічно благополучної особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2009. Т. 11. Ч. 4. 511 с. С. 174-179.

32. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*, Одеса, 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 1. С. 98-103.
33. Лазаренко В. І. Почуття психологічного благополуччя як передумова успішної професійної діяльності майбутніх практичних психологів: електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. 2011. Вип. 6. URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/lazarenko.pdf
34. Лазорко О. В. Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2016. Вип. 5. Т. 1. С. 91-96.
35. Магдисюк Л. І., Притка І. В. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2020. С. 136–143.
36. Магдисюк Л. І., Супрунович К. М. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2. С. 116-121.
37. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.
38. Назар Ю. О. Дефініція поняття успішності професійної діяльності в соціально- психологічному контексті. Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів, 2013. URL: <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-ofindividual-conferences/oct-2013>
39. Павленко В. М., Перепелиця М. І. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціальної ідентичності у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Харків, 2016. Вип. 61. С. 29-32.
40. Савицька О. В., Л. М. Співак. Етнопсихологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Каравела, 2011. 263 с.

41. Серпутько О. М., Маланьїна Т. М. Співвідношення психологічного благополуччя та стилів ідентичності у осіб юнацького віку. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. 2017. №1(7). URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/106/143>.
42. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
43. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
44. Adams G., Marshall S. Developmental social psychology of identity: understanding the person in context. *Journal of adolescence*. 1996. № 19. P.1–14.
45. Berry J., Poortinga H., Segall M., Dasen P. Cross-cultural psychology: Research and applications. Cambridge : Cambridge University Press. Cambridge, 1992. P. 44 – 62.
46. Breakwell G. M. Integrating paradigms, methodological implications. *Empirical Approaches to Social Representations*. Oxford: Clarendon Press, 1993. P. 180–201. 213
47. Brothers D. *Falling Backwards : An Exploration of Trust and. Self-Experience*. New York: WW Norton, 1995. 216 p.
48. Campbell A. *The Sense of well-being in America : Recent patterns and trends*. New York: MacGraw-Hill, 1981. 263 p.
49. Mahdysiuk L., Fedorenko R., Melnyk A., Zameliuk M., Patuta B. Analysis of socio-psychological features adaptation children of internally displaced persons and their families, *Youth Voice Journal*, Great Britain: 2022. P. 1-21.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв)»

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак «+» - якщо Ви погоджуєтесь або знак«-» – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болу коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.

14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: "Так, я цілком зріла особистість".

97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю "безкорисну" допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

+«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість» - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво» - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я»» - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого *духовного «Я»*, сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

+Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

I Тренінгове заняття

Тема: Знайомство і первинне формулювання проблеми

Цілі для ведучого: Познайтися з учасниками групи.

Цілі для учасників: Навчитися цінувати кожен момент життя, приймати себе таким, який ти зараз і керувати емоціями.

I. Ритуал створення групи

Прийняття правил роботи в групі

Ведучий зачитує правила і група обговорює кожне - 5-7 хв.

Якщо група зібралася в колишньому складі, то правила просто перераховуються і учасники беруться за руки на знак згоди і бажання їх виконувати. Єдина поправка може поширюватися на назву картки: кожен може обрати собі нове ім'я і прокоментувати, чому він його вибрав, що змінилося з часу останньої зустрічі.

II. Вправа на групове згуртування

Вправа «Ромашка» - 10 хв.

Мета: допомогти учасникам самим оцінити свої знання процесу вагітності, пологів, розвитку дитини.

Інструкція. Ведучий умовно описує кілька кіл. У центр повинні встати всі учасники групи, які знають, що гаджетозалежність є в їхньому житті, але як бути далі не цілком уявляють, в коло побільше стають ті, хто має уявлення про залежність (наприклад про ознаки або ж причини), в наступне коло - ті, хто має знання психології залежності, в наступне коло - ті, хто розуміє як формується залежність і найбільший круг для тих, хто вміє користуватись.

Після виконання вправи група обговорює його за схемою:

- чому я обрав саме це коло для себе?
- які кола залишилися не відображені, але я маю про них уявлення?

III. Вправа на розуміння і прийняття себе

Вправа «Три плани» - 15-20 хв.

Мета: Навчитися акцентувати увагу на своїх почуттях, відокремлювати їх від думок і зовнішнього світу. Ця вправа добре працює на прийняття «Я».

Інструкція. Вправа виконується в парах. Сідають навпроти один одного і закривають очі на одну хвилину. Завдання учасників вправи якомога повніше відчувати зовнішні впливи: слухові, зорові, нюхові, тактильні. Потім партнери розповідають один одному про свій досвід, починаючи зі слів: «У зовнішньому плані Я відчував(ла) ...».

Партнери знову закривають очі і протягом хвилини звертають увагу тільки на відчуття, що йдуть від свого тіла, намагаючись якомога повніше відчувати і усвідомити свої м'язові затиски, больові відчуття, напруга і т. Через

хвилину вони розповідають про це один одному, починаючи словами: «У внутрішньому плані я відчував(ла) ...»

Після цього вони розповідають про тих думках, які супроводжували вищеописані відчуття, починаючи зі слів: «У цей час я думав(ла) ...».

Вправа обговорюється в колі за схемою:

- що було легше формулювати - почуття, думки?
- чи було формулювання відчуттів в зовнішньому і внутрішньому плані висловлюванням почуттів або, може бути, це було висловлюванням думок?

IV. Тілесно-орієнтовані вправи і аутотренінг

Студентам слід змінити режим в бік більшої активності. Ця проблема небезпечна виникненням проблем зі сторони фізичного здоров'я. Сидячий режим з постійним положенням голови до низу несприятливо позначається на відтоку крові до головного мозку, розвивається остеохондроз. Тому слід більше перебувати у вертикальному положенні, збільшити тривалість прогулянок.

V. Обговорення підсумків роботи - 10-15 хв.

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи, дати їм можливість висловити почуття. Виниклі в ході заняття і створити у них відчуття, що їх думки і враження важливі для кожного. Обговорення підсумків роботи - обов'язкова частина кожного заняття, на неї відводиться 10 хв. Учасники групи висловлюють свої враження про роботу або відповідають на запитання ведучого: «Що ви отримали в результаті сьогоднішнього заняття? Чи допомогла вам робота в групі зрозуміти щось? ».

II Тренінгове заняття «Емоційна обізнаність»

«Зняття психоемоціональної напруги як фактор збереження психологічного здоров'я»

Мета: розвинути уявлення про емоційні процеси в психічному житті людини, визначити вплив емоцій на людину, вивчити методи зняття психоемоційної напруги.

I. Вступна частина «Асоціації» 5 хв.

На початку заняття учасникам пропонується визначити, асоціації з яким настроєм та емоціями. Асоціюється той чи інший колір.

1. Визначення рівня інформації. 5 хв.

В формі «запитання – роздуми» учасники дають відповіді на питання: «Що таке емоції? Чи всі люди переживають однакові емоції? Чи можна

контролювати емоції? Чи потрібно це робити? Що таке настрій? Як він впливає на діяльність людини?»

2. Визначення поняття «Психологічне здоров'я» 5 хв.

Спочатку тренер вислуховує думки, потім дає визначення поняттю психічного здоров'я – це гармонія людини з собою і з оточуючим світом, це вміння будувати міжособистісні стосунки, це вміння регулювати свою емоційну сферу, врегульовувати конфліктні ситуації, бачити причини виникаючих проблем, аналізувати і робити висновки, набуваючи життєвий досвід.

3. Місце емоцій у внутрішньому світі людини. 10 хв.

Емоція (з лат. – хвилювати, збуджувати) – це психічне відображення навколишнього світу у формі короткочасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та дій інших. Реакцію на дії внутрішніх і зовнішніх подразників.

Завдяки емоціям люди не лише сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її. Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається.

Чим більше значення для людини мають зміни, тим більш глибокими будуть її переживання.

Часто поняття «емоція» і «почуття» використовують як синоніми, але емоції мають короткочасний вплив, це реакція на ситуацію, почуття – це довготривале, стійке, узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів.

Емоції є основою психіки і джерелом психічної енергії. Вони є зарядом, що стимулюють і мотивують людську діяльність (на radoшах можна гори звернути, при розпачі все валиться з рук).

Під впливом емоцій людина по різному сприймає світ: радісна людина з оптимізмом і доброзичливо до людей, у пригніченому навпаки.

Емоції впливають на пам'ять, мислення і уяву людини. Наприклад страх звужує сприйняття світу, перелякана людина не може оцінити альтернативні рішення. У стані підвищеного інтересу люди бувають настільки захоплені, що не помічають нічого довкола.

Емоції відіграють ключову роль у формуванні характеру. Емоції, які часто повторюються стають рисами характеру.

Емоції знаходять прояв у поведінці людини, наскільки людина може володіти своїми емоціями, можна побачити з її поведінки. Важливі рішення завжди мають емоційний компонент.

І нарешті емоції прямо впливають на здоров'я людини. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть

змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів. Негативні емоції особливо шкідливо впливають на здоров'я, особливо якщо вони тривалі у часі.

4. Різноманіття емоцій. 5 хв.

Учасники по колу називають різновиди емоцій, якщо учасник не може згадати ніякої емоції, він вибуває із кола. Так відбувається до тих пір поки не залишиться один учасник. Далі тренер доповнює список ще не названих емоцій.

5. Мозковий штурм «Як зняти емоційне напруження» 10 хв.

Задача тренера скласти з учасниками якомога більший список методів, котрий дозволяє людині регулювати свою емоційну сферу. Тренер аналізує кожен метод вказуючи на якійсь його особливості, переваги чи недоліки.

Деякі методи зняття напруги учасникам будуть невідомі.

Рефлексія – це процес самоаналізу й самопізнання: роздуми про себе, осмислення власних дій та їх закономірностей, аналіз власних думок і переживань.

Рефлексія – це інтелектуальний процес, ніби внутрішнє розслідування, під час якого людина, спостерігаючи за власними думками, почуттями, емоціями, діями, критично їх осмислює. При розвинутих навичках рефлексії, людині легше управляти своїми емоціями.

Емоційний самоаналіз – допомагає частково звільнитись від інтенсивної дії негативної емоції. Потрібно поставити собі два магічних запитання: Що відбувається зі мною в даний момент? Що я зараз роблю? Що я відчуваю? Про що я думаю? Як я дихаю?

Друге: щоб мені хотілося в наступний момент? Чи я хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може я хочу щось змінити?

Емоційний самоаналіз дозволяє визначити свою емоцію до того як її висловити, а це дозволяє управляти імпульсами. Спокій – це не що інше, як незалежний порядок в думках.

Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слів, викликаних образів.

Масаж – емоції викликають тілесні відчуття, тому певні групи м'язів, в залежності від пережитої емоції, залишаються напруженими. Впливаючи на м'язи, знімаючи м'язові і тілесні затиски, спостерігається зняття і психо-емоційної напруги. Сюди ж відноситься йога і гімнастика.

Релаксація – це стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення певних

груп м'язів) після сильних емоційних переживань чи втоми. Прийняття ванни є теж прийомом релаксації.

Аромотерапія – доведений вплив запахів на зміну емоційного стану людини. Приємні запахи викликають приємні емоції.

Медитація – стан поглибленої зосередженості та розслаблення, в результаті якого досягається рівновага, глибокий спокій, гармонія, ясність роздуму, почуття єдності зі світом.

Дихальні вправи: існують техніки глибокого дихання, заспокійливого дихання і медитаційного дихання.

Метод асоціації: спершу її проводить інша людина, наприклад психолог чи психотерапевт, потім людина вже може самостійно виконувати її за потребою.

Переключення діяльності – зміна діяльності, зосередження своєї уваги на інших речах, особливо на діяльності, що приносить задоволення, стимулює появу інших емоцій, які нівелюють негативні. Наприклад перегляд комедійного фільму чи шопінг. Але при заміні одних емоцій на інші є ризики. Це стосується їжі. Досить часто люди несвідомо негативні емоції намагаються «заглушити» задоволенням від смачної їжі. Вони цього не усвідомлюють і потрапляють у харчову залежність.

Ілюзія розслаблення від випитого спиртного закладається в тому, що під дією спиртного емоційний стан не змінюється, а підсилюється. Якщо людина перебувала в гарному і веселому настрої, то він підсилиться, якщо в негативному – він підсилиться, спричинить нагнітання, агресію або розпач. В результаті розпачу з'являються «п'яні сльози» і відбувається розрядка, гірше коли з'являється агресія, котра провокує сварки, скандали або бійки, в результаті якої все одно буде розрядка. Бо сильна емоція, має великий запас енергії, котрий потребує виходу. Тому після інтенсивного викиду енергії людина може відчувати емоційне спустошення.

Спілкування – можливість висказати свою емоцію, обговорити її з будь-якою людиною, не залишатись зі своєю негативною емоцією на одинці.

6. Заборона або пригнічення емоцій – це недопустимо. 5 хв.

Тренер запрошує добровольця в коло і за допомогою хусток послідовно перекриває канали передачі і сприйняття інформації.

Рот – щоб не сварився і не кричав

Очі – щоб не бачити нічого недостойного, не виказувати ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакати.

Вуха – щоб не чути нічого зайвого і неприємного

Ноги – щоб не ходили в погані компанії і не вешталися де ні де.

Душу – щоб не страждала.

Запитання до учасників: на що спроможна така людина? Чи може вона висловити свою думку, побачити прекрасне, творити, будувати стосунки з оточуючими?

Запитання до учасника як він себе почував в такому стані?

Отже, пригнічувати емоції недоцільно, енергію емоцій потрібно використовувати мудро. Емоції потрібно висловлювати і знімати. Навіть радістю потрібно ділитися, а не переживати її на одинці. Енергію радості потрібно перенаправляти на діяльність.

7. Гра «молочний бар».10 хв.

Один із прийомів підняття настрою, зняття напруги – є колективні ігри. З одного боку це переключення уваги на інший вид діяльності, що викликає певні емоції, з другого боку – це можливість конструктивного спілкування з іншими, можливість розділити з іншими свої переживання і емоції від діяльності.

Обговорення підсумків роботи - 10-15 хв.

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи, дати їм можливість висловити почуття. Виниклі в ході заняття і створити у них відчуття, що їх думки і враження важливі для кожного. Обговорення підсумків роботи - обов'язкова частина кожного заняття, на неї відводиться 10 хв.

III Тренінгове заняття

«Презентація себе»

Мета: навчити учасників групи адекватно презентувати і оцінювати себе.

I. Вправа, яке посилює згуртованість групи

«Метро» - 20 хв.

Мета: звернути увагу на свої відчуття.

Всі учасники, закривши очі, стають один за одним в ланцюжок. Одна людина з відкритими очима протягом 5-7 хвилин водить всіх інших по приміщенню. Вправа виконується мовчки. Кожен повинен побути ведучим.

Потім учасники обговорюють свої переживання і думки, які виникли в ході виконання вправи, проводячи якісну оцінку свого самопочуття в ролі ведучого і веденого.

II. Вправи на оволодіння навичками

«Переродення» - 25 хв.

Мета: дати можливість кожному розкритися і отримати зворотній зв'язок з оцінкою того, як він це робить (чи зумів він донести те, що хотів, і чи правильно зрозуміли).

Учасники сидять у колі на підлозі, в центрі якого стоїть порожній стілець (краще – який обертається). Кожен по черзі сідає на стілець і протягом хвилини розповідає про те, що якісно нове з'явилося в ньому за останній час. Після чого він повертається в довільному порядку до кожного з слухачів. Той, навпаки кого він виявився, говорить фразу, що починається зі слів: «Х (ім'я), ти нагадуєш мені ...» (далі йде асоціація-образ зі світу рослин, музики, предметів, пір року - всього, чого завгодно), намагаючись вкласти в асоціацію оцінку тій презентації, яку він бачив. Пройшовши коло і мовчки вислухавши всі асоціації, учасник в центрі групи називає дві найяскравіші з них - найбільш вдалу і саму невдалу.

Вправа «Нарцис» - 5 хв.

Мета: дати учасникам відчутти, що навіть якщо вони поки ще не вміють давати презентацію себе, проте для себе вони є цінністю.

Ведучий вводить поняття «самоцінність». Самоцінність - це те, наскільки я вважаю себе гідним поваги, уваги і любові оточуючих, незалежно від тих результатів і успіхів, які я в даний момент демонструю.

Учасники групи повторюють услід за ведучим вголос або про себе: «Я - це Я. Такого, як Я, ніколи не було і не буде. Є люди, чимось схожі на мене, але в точності такого, як я, немає. Мені належить моє тіло і все, що він робить. Мені належить мій голос: тихий або голосний, ніжний або різкий. Мені належать мої губи і всі слова, які вони вимовляють - добрі чи злі. Мені належать мої очі і всі образи, які вони можуть побачити. Це все належить мені, тому що я вибираю це. І оскільки я вибираю це, це істинно. (Тут ведучий робить паузу, дозволяючи кожному учаснику групи подумати про свій вибір.) Це є. Це - достатня підстава для того, щоб полюбити себе і зацікавитися собою.

Тепер, коли я дружу з собою, я можу набратися терпіння і мужності, щоб пізнавати себе все краще і глибше. Звичайно, у мене є щось, що викликає подив. Але тепер, коли я не боюся подивитися на себе, я зможу зробити так, щоб все в мені сприяло досягненню моїх цілей, щоб корисного в мені ставало все більше і більше. Я можу бачити, чути, думати, діяти. Значить, в мені є все, щоб жити. Це чудово, що саме я можу дати нове життя. Я вношу гармонію в світ людей і речей навколо мене. Я - це я, я - це прекрасно ».

Вправа зручніше виконувати з закритими очима і після закінчення витримати паузу, не відкриваючи очей.

III. Тілесно-орієнтовані вправи

«Життя, дай мені повітря ковток» - 10-15 хв.

Мета: оволодіти дихальною гімнастикою.

Необхідно навчитися правильно регулювати тривалість вдиху, видиху, паузи після видиху. Дихальні рухи виконуються під усний рахунок, кожен цикл ділиться на 4 етапи. Перед групою висвічується слайд такого змісту: I - 3/3, 2; 3/4, 2; 3/5, 2; 3/6, 2;

II - 4/6, 2; 4/7, 2; 4/8, 2;

III - 5/8, 3; 6/8, 3; 7/8, 3; 8/8, 3;

IV - 7/8, 3; 6/7, 3; 5/6, 3; 4/5, 2; 4/4, 2; 2/3, 2.

Чисельник - це тривалість вдиху. Знаменник - тривалість видиху.

Третій показник - пауза після видиху. Кожен рахунок дорівнює одній секунді. На першому етапі поступово збільшує тривалість видиху до тих пір, поки він не стане в два рази довший за вдих. На другому етапі пауза після видиху дорівнює половині вдиху. На третьому етапі подовжують вдих і паузу після видиху. На четвертому етапі дихання поступово повертається до вихідного. Рекомендується повторити вправу кілька разів, поки воно не буде добре засвоєно, і занести в щоденник цифри зі слайдів.

IV. Обговорення підсумків роботи - 10-15 хв.

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи, дати їм можливість висловити почуття. Виниклі в ході заняття і створити у них відчуття, що їх думки і враження важливі для кожного. Обговорення підсумків роботи - обов'язкова частина кожного заняття, на неї відводиться 10 хв.

IV Тренінгове заняття «Мій головний ресурс»

Мета: створити позитивний емоційний фон, відпрацювання актуальних станів, покращення настрою, знаходження власних ресурсів.

Вправа: «Привітання» 5 хв.

Мета: привітання учасників, налаштування на роботу

Інструкція: учасникам пропонується покласти одне одному руку на плече, привітатися та сказати, чого вони очікують від сьогоднішнього заняття.

Вправа «Закінчи речення» 10 хв.

Мета: усвідомлення такого стану як сум.

Інструкція: учасникам пропонується сказати Я сумую, коли.... Наприкінці відбувається обговорення, чому та чи інша ситуація викликає образу і що можна робити, щоб не сумувати, як піднімати настрій

Вправа «Малюнок суму» 15 хв.

Мета: корекція відчуття суму

Інструкція: учасникам пропонується намалювати або написати на аркушах ситуацію, коли їм було сумно. Після цього кожен з учасників розповідає на коло свою історію. В кінці всі учасники рвуть свої малюнки і викидають у спеціальну корзину зі сміттям, символізуючи цим самим прощання зі своїм сумом.

Вправа «Слухаємо себе» 10 хв.

Мета: діагностувати емоційний стан учасників групи

Інструкція: учасникам пропонується сісти у зручну позу, на 1-2 хвилини заплющити очі, розслабитися і прислухатися до себе, немовби зазирнути в себе і подумати: що кожна відчуває, який у неї настрій. Після вправи здійснюється обговорення.

Вправа: «Колаж» 40 хв.

Мета: знаходження ресурсів у подоланні актуальної проблеми.

Інструкція: учасникам пропонується обдумати актуальну для них проблему та ті ресурси, які зможуть допомогти у вирішенні цієї проблеми: люди, почуття, риси характеру та ін. За допомогою вирізок із журналів створити колаж з вирізками, що символізують той чи інший ресурс. Можна дати установку знайти якомога більше ресурсів та їх образів.

Наприкінці здійснюється обговорення та демонстрація кожним учасником власного колажу.

Обговорення підсумків роботи - 10-15 хв.

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи, дати їм можливість висловити почуття. Виниклі в ході заняття і створити у них відчуття, що їх думки і враження важливі для кожного. Обговорення підсумків роботи - обов'язкова частина кожного заняття, на неї відводиться 10 хв. Учасники групи висловлюють свої враження про роботу або відповідають на запитання ведучого: «Що ви отримали в результаті сьогоднішнього заняття? Чи допомогла вам робота в групі зрозуміти щось? ».

V Тренінгове заняття

«Я є сила»

Мета: формування позитивної Я-концепції, зниження тривожності

Вправа: «Прекрасні дзеркала» 35 хв.

Мета: формування позитивної Я-концепції, підвищення впевненості в собі, зниження тривожності.

Інструкція: учасникам пропонується намалювати себе в 3-х дзеркалах, але не простих, чарівних: у першому - маленьким і переляканим, у другому - великим і веселим, у третьому – сильним (таким, що не боїться нічого).

Питання:

1. Яка людина виглядає симпатичніше?
2. На кого ти схожий?
3. В яке дзеркало ти найчастіше дивишся у житті?
4. На кого ти хотів би бути схожий?
5. Які відчуття у тебе виникали в процесі малювання 3-х малюнків?

Учасники по черзі відповідають на запропоновані питання та демонструють малюнки. Наприкінці учасники діляться враженнями та змінами поглядів на власне життя, себе самого.

Вправа: «Малюнок моєї тривоги» 40 хв.

Мета: усвідомлення причин тривоги

Інструкція: тренер пропонує намалювати фарбами свою тривогу або страх. Далі відбувається обговорення за такою схемою:

1. Що ви відчуваєте, дивлячись на свій малюнок ?
2. Покажіть, де ваш страх, де він у вас ховається ?
3. Запитання щодо об'єкта страху:
 - Що цей намальований об'єкт робить?
 - Чому і для чого він робить це ?
 - Що він отримує або відчуває, коли робить це ?
 - Що йому потрібно для того, щоб він перестав це робити раз і назавжди?

В результаті відповідей у вашій уяві з'явиться інший образ страху, що відрізняється від намальованого раніше.

Намалюйте змінений позитивний образ.

1. Яке ваше ставлення до цього намальованого об'єкту і тілесні відчуття, пов'язані з новим образом і новим ставленням до нього?

Що в цих двох малюнках спільного і чим вони відрізняються?

2. Як змінилося ваше ставлення до намальованого страху чи тривоги і як змінилися в зв'язку з цим тілесні відчуття?

Кожен по черзі демонструє свій малюнок і ділиться враженнями.

Обговорення підсумків роботи - 10-15 хв.

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи, дати їм можливість висловити почуття. Виниклі в ході заняття і створити у них відчуття, що їх думки і враження важливі для кожного. Обговорення підсумків роботи - обов'язкова частина кожного заняття, на неї відводиться 10 хв. Учасники групи висловлюють свої враження про роботу або відповідають на запитання ведучого: «Що ви отримали в результаті сьогоднішнього заняття? Чи допомогла вам робота в групі зрозуміти щось? ».

VI Тренінгове заняття «Мої емоції»

Мета: Розвивати емоційну сферу та здатність виражати емоції вербально й не вербально; розвивати емпатію, толерантне ставлення до людей.

Вправа «Емоційно забарвлене спілкування» Час: 5 хв.

Мета: ознайомлення учасників з особливостями прояву емоцій у спілкуванні.

План проведення:

1. Поняття про емоційну сферу особистості.
2. Види емоцій і почуттів.
3. Форми переживання почуттів.
4. Деякі прийоми володіння емоціями

Емоції – це перша форма психічного відображення («плюс» чи «мінус»). Все наше спілкування формується за рахунок взаємного емоційного обміну. Проте обмін думками, інформацією починається набагато пізніше, на базі емоційного спілкування, для якого не потрібні слова. Спілкування забезпечується дотиком, поглядом, жестом, інтонацією. І якщо безмовне емоційне спілкування гармонійне, то і умовне формується успішно.

Дотик, погляд, а також поза, міміка і жести, вокалізація - первинні, базові форми спілкування. Вони охоплюють не менше 65% інформації, що передається. Суто вербальне спілкування в значній мірі обмежене в своїй емоційній, почуттєвій достовірності і служить джерелом непорозуміння та конфліктів між людьми. Ось чому так важливо відновити ці способи спілкування і збагатити ними звичайні людські, словесні способи комунікації.

Психогімнастична вправа «Пантоміма» Час: 10 хв.

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток навичок невербального спілкування.

Ресурси: карточки із завданнями.

Хід проведення: Ведучий просить кожного з учасників зобразити тільки за допомогою міміки та жестів різноманітні образи; вказані на карточках із завданням: годинник із зозулькою, морозиво, яке тане на сонці, немовля, канікули, організм, весна, життя, холодильник, стоматолог, перерва, сусід, та ін.

Після того, як кожен не вербально відтворив свій образ, всі учасники вгадують його.

Запитання для обговорення:

- Яку роль у спілкуванні відіграє мова жестів та міміки?

- Чому експресивно виражена мова краще сприймається слухачем?
- Як можна розвивати навички мовної експресії?

Вправа «Я - не я» Час: 10 хв.

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток навичок експресивного спілкування.

Ресурси: картки з назвами інтонацій.

Хід проведення. Ведучий знайомить учасників з віршем, який необхідно буде прочитати з різною інтонацією:

«Я-не я і коняка не моя.

Моя хата з краю, я нічого не знаю!»

Кожному учаснику дає картку, яку не повинні бачити інші учасники. Написи на картках: «з радістю»; «із задоволенням»; «із здивуванням»; «з огидою»; «зі страхом»; «урочисто»; «закохано»; «байдуже»; «пристрасно»; «невпевнено»; «з пихатістю» та ін.

Завдання: прочитати вірш із зазначеною у картці інтонацією. Інші учасники повинні здогадатися, яка це інтонація, та назвати її.

Вправа «Зустріч з прибульцями» Час: 10 хв.

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток навичок невербального спілкування.

Хід проведення.

Етап 1. Команда «інопланетян» обговорює версію своєї планети, стратегію поведінки на Землі і створює свою мову (пропонується використовувати прості звукосполучення типу «тота-тота», «кука-кука»).

Етап 2. Команда «вчених-землян» обговорює мету майбутнього контакту з інопланетянами, форму звернення із запитаннями, що хвилюють, стратегію поведінки, вчить міжкосмічну мову.

Етап 3. Здійснюється 10-хвилинне спілкування «вчених» з «інопланетянами» – спільне і в парах. «Вчені» повинні дізнатись, як називається планета, з якої прилетіли прибульці, який на ній клімат, чи є там флора і фауна, чоловіки і жінки, чи ходять діти в школу, що одягають і чим харчуються жителі планети.

Етап 4. Проводиться наукова конференція зі звітом «вчених».

Запитання для обговорення:

- Що допомагало і що заважало у спілкуванні?
- Яка роль мовлення у спілкуванні?
- Чому інколи люди розмовляють «різними мовами»?
- Які комунікативні навички важливо розвивати для кращого взаєморозуміння?

Вправа «Візуалізація» Час: 15 хв.

Мета: м'язове розслаблення, розвиток здатності до створення візуальних образів.

Ресурси: магнітофон, аудіо записи з релаксаційними мелодіями.

Хід проведення: Ведучий пропонує зручно сісти на стільцях, закрити очі, вмикати тиху релаксаційну музику і дає інструкцію: Сядьте зручно. Закрийте очі. Зосередьтеся на своєму диханні. Глибоко вдихайте та видихайте повітря. З кожним вдихом та видихом ви все більше заспокоюєтеся та зосереджуєтеся на своїх відчуттях. Дихайте легко і вільно. Тіло розслабляється все більше. Вам тепло, зручно і спокійно. Ви вдихаєте свіже, прохолодне повітря. Ви заспокоюєтеся і налаштовуєтеся на виконання нової роботи. Ми будемо вчитися володіти прийомами формування образних уявлень. Я говоритиму окремі слова, а ви повинні промовляти їх про себе, зосередившись на їх змісті. Після цього уявляйте образи почутих слів. Почнемо із зорових образів: апельсин, море, галявина, квіти, птах, світлий, грати, ніжний, будувати, плести.

Слухові образи: шум хвиль, дзвін дзвіночка, звуки скрипки, пісня вітру, луна, звук капаючої з крану води; шепіт, спів птахів.

Тілесні уявлення: дотик до шовку, холодний сніг, торкання моху, тепла вода, гостра голка, холодний вітер, дотик до рибної луски, ніжний пух.

Смакові та нюхові образи: смак тільки що розрізаного лимону, смак шоколаду, червоної зернистої ікри, аромат троянди, запах моря, свіжорозрізаного хліба.

Вправа «Емпатія» Час: 20 хв.

Мета: осмислення в групі проблем взаємної оцінки, сприймання людьми один одного.

Хід проведення: Три добровольці виходять за двері. Група домовляється, хто з учасників буде дивитися на кожного, хто зайде з відкритою неприязню, хто з прихованою неприязню, а хто - із симпатією (по одній людині). Інші домовляються дивитися на того, хто зайшов, нейтрально.

Ведучий говорить: «Підійди до кожного, подивись в очі. Ми тут домовились, що деякі члени групи будуть дивитися на тебе якимось незвичайно. Скажи вголос, як ставиться до тебе в даний момент кожен з присутніх».

Запитання для обговорення:

- Як Ви почувалися, коли на Вас дивилися «по-особливому», нейтрально?
- Використовуючи досвід вправи, проаналізуйте вплив емпатійного реагування на стосунки.
- Які особливості емпатійного реагування?

Вправа «Візуалізація»

Мета: зниження рівня тривожності у досліджуваних із застосуванням технік візуалізації

I. Вправа на групове об'єднання

Вправа «Мій світ» – 20 хв.

Мета: навчитися формулювати проблеми, уміти донести їх до інших учасників групи і почути їх позицію.

Інструкція. Ведучий пропонує учасникам групи самостійно створити таблицю (схему) можливих страхів і побоювань і орієнтовні шляхи їх усунення. Допускається і «мозковий штурм», і робота в трійках четвірках з подальшим обговоренням результатів в групі.

II. Тілесно-орієнтовані вправи і візуалізація

Вправа «Серце, тобі не хочеться спокою...» – 10 хв.

Мета: навчитися саморегуляції серцевої діяльності.

Інструкція. Тренування починають з повторення попередніх вправ. Зосередивши увагу на лівій руці, треба представити, що вона опускається у ванну з теплою водою. Рівень води від кінчиків пальців поступово прогрівається від трохи теплої до приємно гарячої. Тепла хвиля підіймається від руки вгору і з'являється відчуття тепла в лівій половині грудної клітки. Відчуття тепла в лівій руці супроводжується розширенням коронарних судин серця, що покращує живлення серцевого м'яза.

Вправа «Нитка Аріадни» –15 хв.

Мета: допомогти учасникам виразити свої відчуття і навчити ділитися ними з іншими людьми.

Інструкція. Вправа виконується в парах. Один член тренінгової пари зав'язує (закриває) очі, інший одержує наступну інструкцію: «Уявіть собі, що Ви спілкуєтеся з незрячою людиною. Ви маєте нагоду протягом 3-5 хвилин ознайомити її з навколишнім світом через тактильні, слухові, світлові відчуття. Спробуйте зробити це, наново відкривши світ. Вправа виконується мовчки». В парі партнери виконують обидві ролі. У колі учасники вправи повинні виразити свої відчуття і переживання.

Обговорення підсумків роботи - 10-15 хв.

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи, дати їм можливість висловити почуття. Виниклі в ході заняття і створити у них відчуття, що їх думки і враження важливі для кожного. Обговорення підсумків роботи - обов'язкова частина кожного заняття, на неї відводиться 10 хв. Учасники групи висловлюють свої враження про роботу або відповідають на запитання ведучого: «Що ви отримали в результаті сьогоднішнього заняття? Чи допомогла вам робота в групі зрозуміти щось? ».

VIII Тренінгове заняття «Антистрес»

Мета: зняття стресу, боротьба з будь якими його проявами. **Забезпечення залежних комплексом вправ, які можна виконувати вдома.**

I. Вправа на заспокоєння 5 хв.

Вправа «Висока енергія»

Мета: заряд короткотривалої енергії та її оптимальне використання.

Необхідний час: 6 хв.

Уявіть собі яскраве нічне зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її. Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось зробити, змінити, виправити.

Вправа «Усмішка» Час: 15 хв

Мета: спрямовано на навик розслаблення м'язів

Інструкція: Посміхаємося як можна ширше. Посмішку необхідно утримувати приблизно 5 секунд. Після розслабитися і повторити кілька разів.

Вправи для зняття стресу:

Вправа 1.

Цей комплекс дуже простий і ефективний, для його виконання вам не буде потрібно нічого крім стіни.

1. Насупте чоло, сильно напружте лобові м'язи на 10 секунд; розслабте їх теж на 10 секунд. Повторіть вправу швидше, напружуючи й розслаблюючи лобові м'язи з інтервалом в 1 секунду. Фіксуйте свої відчуття кожного разу.

2. Міцно замружтеся, напружте повіки на 10 секунд, потім розслабте теж на 10 секунд. Повторіть вправу швидше.

3. Зморщіть ніс на 10 секунд. Розслабте. Повторіть швидше.

4. Міцно стисніть губи. Розслабте. Повторіть швидше.

5. Сильно впріться потилицею в стіну, підлогу або ліжко. Розслабтеся. Повторіть швидше.

6. Упріться в стіну лівою лопаткою, знизайте плечима. Розслабтеся. Повторіть швидше.

7. Упріться в стіну правою лопаткою, знизайте плечима. Розслабтеся. Повторіть швидше.

Вправа 2.

Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

1. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.

2. Напружте й розслабте ступні ніг.
3. Напружте й розслабте гомілки.
4. Напружте й розслабте коліна.
5. Напружте й розслабте стегна.
6. Напружте й розслабте сідничні м'язи.
7. Напружте й розслабте живіт.
8. Розслабте спину й плечі.
9. Розслабте кисті рук.
10. Розслабте передпліччя.
11. Розслабте шию.
12. Розслабте м'язи обличчя.

13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здасться, що повільно пливете, – ви повністю розслабилися.

Вправа 3.

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих (видих має бути помітно довше вдиху).

2. Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

3. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

4. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющуються самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50.

Пам'ятаймо:

- Коли ми напружені, тіло не може відновити м'язову енергію, стає неприродним, і ми стомлюємося набагато швидше, ніж зазвичай.
- Навики розслаблення м'язів можна чудово розробляти й надалі застосовувати в будь-якій ситуації.

Релаксація

Вправа: «Караван верблюдів» 5-10 хв.

Мета: заспокоєння розуму, абстрагування від хвилюючих питань;

Інструкція: Прийміть комфортне для вас положення і закрийте очі. Ви перебуваєте в пустелі, над головою світить спекотне сонце. Його промені роблять на вас заколисливе дію. Повільно рухається по піску караван верблюдів, тварини ритмічно качають головами. Ви піднімаєтеся на одного з них і відправляєтеся з караваном в шлях. Монотонний пустельний пейзаж, теплий пісок і неспішний хід верблюдів занурюють вас в стан нірвани. Ви ні про що не думаєте, всі проблеми і турботи залишилися за межами світу пісків. Тепло огортає ваше тіло з голови до кінчиків пальців ніг, потім наповнює душу. Проведіть серед пісків стільки часу, скільки буде потрібно вам для повної релаксації.

Висновок:

Самопізнання дає можливість краще дізнатися свої особливості, здібності, свої сильні і слабкі сторони, дає можливість управляти механізмом психічної саморегуляції і є відправною точкою саморозвитку та самовдосконалення.

Обговорення підсумків роботи - 10-15 хв.

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи, дати їм можливість висловити почуття. Виниклі в ході заняття і створити у них відчуття, що їх думки і враження важливі для кожного. Обговорення підсумків роботи - обов'язкова частина кожного заняття, на неї відводиться 10 хв. Учасники групи висловлюють свої враження про роботу або відповідають на запитання ведучого: «Що ви отримали в результаті сьогоднішнього заняття? Чи допомогла вам робота в групі зрозуміти щось? ».

III Тренінгове заняття (Підсумок)

«Підтримка»

Мета: навчитися розуміти і приймати похвалу; освоїти навик підтримки стосовно життєвих ситуацій; усвідомити власну значущість і цінність.

I. Вправи, які посилюють згуртованість групи

«Мідні труби» - 10-15 хв.

Мета: дати учасникам групи можливість пережити новий спосіб прийняття знаків уваги від інших.

Всі учасники групи утворюють два кола (внутрішній і зовнішній), стоячи обличчям один до одного. Двоє стоять один навпроти одного утворюють пару. Краще почати взаємодію в парі зі значимою людиною. Перший учасник дає щирий вербальний знак уваги партнеру, тобто говорить йому що-небудь приємне. Той відповідає: «Так, звичайно, але крім того, я ще

й ...» (називає те, що в собі цінує, що заслуговує знаків уваги). Знаками уваги можна відзначити вчинки, навички, зовнішність і ін. Потім партнери міняються ролями, після чого роблять крок вліво і таким чином утворюють нові пари, взявшись за руки. Все повторюється до тих пір, поки не буде зроблений повний круг.

Виконавши вправу, учасники групи обговорюють його за схемою:

- Які почуття ви відчували, коли надавали іншому знаки уваги?
- Що ви відчували, коли знаки уваги надавали вам?
- Чи легко вам було реагувати на надані знаки уваги заданим чином?
- Що особливого ви помітили в реакціях вагітних жінок на компліменти?

Тренінг необхідно почати з короткого вступу, в якому ведучий підкреслює важливість даного етапу для зняття внутрішньої напруги, пов'язаного з роботою в групі незнайомих людей. Що має на увазі активне іншими членами групи, для більш повного саморозкриття і самопізнання.

II. Вправи на оволодіння навичкою

«Гіпербола» - 15 хв.

Мета: допомогти учасникам групи зрозуміти, що будь-яку ситуацію можна проаналізувати без осуду, знайшовши в ній сильні сторони.

Учасники виконують цю вправу в парах. Перший з пари протягом однієї-двох хвилин розповідає партнеру про свої проблеми.

Другий, вислухавши, повинен проаналізувати описану ситуацію таким чином, щоб знайти сильні сторони в поведінці партнера і докладно розповісти про них. Потім вони обмінюються ролями.

Після виконання вправи група обговорює вправу за схемою:

- Чи всі змогли знайти сильні сторони в поведінці партнера?
- Кому було важко це зробити?
- Хто не зміг втриматися від осуду? Чому?

IV. Обговорення підсумків роботи - 10-15 хв.

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи, дати їм можливість висловити почуття. Виниклі в ході заняття і створити у них відчуття, що їх думки і враження важливі для кожного. Обговорення підсумків роботи - обов'язкова частина кожного заняття, на неї відводиться 10-15хв. Учасники групи висловлюють свої враження про роботу або відповідають на запитання ведучого: «Що ви отримали в результаті сьогоднішнього заняття? Чи допомогла вам робота в групі зрозуміти щось? ».

«Підведення підсумків»

Мета: підвести підсумки (чому навчилися, що нового відкрили для себе учасники групи); посилити мотивацію для подальшої роботи в «Тренінгу рольової ідентифікації та актуалізації».

I. Вправа, яке посилює згуртованість групи

«Всесвіт» - 15 хв.

Мета: дати можливість учасникам відчувати себе частиною групи, відчувати зв'язок з іншими.

Всі встають. У центр кола стає той, хто хоче дізнатися про ставлення до себе членів групи (він стає «центром всесвіту»). Він закриває очі, а все решта («планети») шикуються на такій відстані від нього, яке відповідає їхнім ставленням до стоїть в центрі: чим ближче вони стоять до нього, тим більшу близькість з ним відчувають.

II. Тілесно-орієнтована терапія і аутотренінг - 20-25 хв.

Мета: повторити і закріпити всю попередню програму занять.

За бажанням будь-яка учасник може виступити в ролі ведучого, провівши описані вище вправи так, як виконує їх вдома.

III. Обговорення підсумків тренінгу – 25 хв.

Зміст обговорення в основному зводиться до питання: що нового мені відкрилося? Учасники групи дають своє визначення власного стану з рекомендаціями та побажаннями кожному учаснику з залежністю.

В кінці заняття всі учасники по колу закінчують фрази: «Ці заняття допомогли мені ...»; «В ході тренінгу я навчився (зрозумів) ...»; «Я хочу прийти на наступні заняття, тому що ...».

Завдання тренінгу виконані, якщо:

1. Студенти стали краще адаптуватися, у них посилюється почуття захищеності і внутрішнє відчуття спокою.
2. Відзначено позитивні зміни у відносинах зі значимими людьми.
3. Велика частина групи висловлює бажання брати участь у другому циклі тренінгу.

Рекомендації практичним психологам з роботи щодо підтримки психологічного благополуччя особистості

Отримані результати дослідження особистісних диспозицій як ресурсів психологічного благополуччя в умовах невизначеності дозволяють сформулювати рекомендації практичним психологам щодо консультативної та психотерапевтичної роботи, спрямованої на підтримку стану благополуччя клієнтів в умовах невизначеності життя. Рекомендації передбачають надання психологічної допомоги психічно здоровим людям, у яких в умовах невизначеності, непередбачуваних змін виникають труднощі.

У сучасному психологічному просторі існує механістичне ставлення до людини, тобто прийнято акцентувати увагу на можливості внутрішнього зростання, для того, щоб людина змогла самостійно впоратися зі своїми проблемами. Розглядаючи людину як механізм, упускається важливий аспект – суб'єктивна оцінка, ставлення особистості до себе і до навколишнього світу.

З огляду на те, що різні життєві ситуації актуалізують різні переживання, необхідно допомогти людині подивитися на себе і на світ по-іншому, і у процесі роботи допомогти усвідомити, що непередбачувані ситуації у житті не фатальні, а можуть виступати умовами для розвитку.

Виділено чотири принципи організації психологічної допомоги: індивідуальний підхід, діалогічність, комплексність та системність. Під час перших зустрічей психологічна робота повинна проходити індивідуально, оскільки реальність, яку проживає людина, — це її реальність.

Заняття у групі можуть заважати налаштуватися на власні відчуття і внутрішні переживання. Далі доцільним є поєднання діадної форми і групової з можливістю отримання зворотного зв'язку від інших людей, його осмислення та повернення у формі зміни поведінки, відношення або реальних дій зі зміни власної оцінки щодо навколишнього середовища. у процесі психологічної роботи цілі й завдання є унікальними, оскільки життєва ситуація у кожного клієнта має власну специфіку.

В умовах невизначеності психолог допомагає клієнту прийняти ситуацію та пройти через життєві труднощі, відповідаючи за власне життя, й перетворювати сприйняття непередбачуваної ситуації з «ситуації, в якій неможливо повноцінно жити і реалізовувати свої потреби» в ситуацію особистісного розвитку. Досягнення підтримки ззовні і отримання доступу до своїх внутрішніх ресурсів спирається на прагнення клієнта до діалогу та участь в ньому.

Психологічний супровід має вибудовуватися в напрямку конструктивних змін щодо ставлення до себе, навколишнього світу та інших людей. Завданням психолога у спільній роботі з клієнтом є створення фундаменту для побудови близьких стосунків, де є місце для відкритого вираження почуттів і усвідомлення значущості власних ресурсів та ресурсів оточуючих людей. Відносини з психологом у цьому випадку виступають прообразом майбутніх конструктивних відносин.

Діалогічність взаємин психолога і клієнта повинна мати на увазі принцип опори на ресурси клієнта, віри в його власні можливості та збагненність ситуацій та світу в цілому. 205 Комплексність психологічної допомоги забезпечується завдяки використанню різних видів, технік і

технологій надання психологічної допомоги, вибір яких обумовлюється багатоаспектністю психологічних проблем клієнта.

Системність психологічної допомоги забезпечується всебічним використанням можливостей внутрішніх ресурсів і зовнішнього соціального середовища клієнта для сприяння у вирішенні ним власних актуальних психологічних проблем. До того ж системний підхід дозволяє надавати психологічну допомогу в різних контекстах невизначеності.

Основним завданням психологічної допомоги є відбір та застосування технік і прийомів, які надають змогу створити умови для стимулювання позитивних змін в особистості та її системі оцінювання навколишніх подій та себе в нових непередбачуваних обставинах. Практична робота з клієнтом може складатися з двох етапів:

1. Діагностичний етап. Метою діагностичного етапу є отримання необхідної інформації про вираженість особистісних диспозицій, рівень визначеності життя та відношення клієнта до невизначеності.

Етап починається з первинного інтерв'ювання клієнта у відкритій манері спілкування, яке дозволить з'ясувати коло питань та змодельовати програму психологічної підтримки. Методи діагностики:

- «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» та «Шкала задоволеності життям» Дінера Е.;
- «Шкала почуття зв'язності» (Sense of Coherence – SOC) Антоновського А.;
- «Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе» Скрипкіної Т. П.;
- Додатково можна застосувати «Тест життєстійкості» Мадді С.;
- Бесіда з клієнтом і спостереження за його поведінкою та реакціями.

На даному етапі важливим кроком є визначення суб'єктивної оцінки визначеності життя взагалі та окремих його сфер. У процесі діагностики суб'єктивного сприйняття невизначеності ситуації важливим моментом є виявлення саме особистісного контексту сприйняття ситуації. Отже, одна і та ж подія має різне значення для індивіда залежно від його особистісного досвіду, установок; таким чином, однакова реальність буде інтерпретуватися по-різному і викликати абсолютно різні переживання, формувати специфічне ставлення до неї, себе та власного життя.

2. Консультативний етап — спрямований на вирішення внутрішньоособистісних проблем. Серед таких проблем можна виокремити запит на зняття емоційного напруження; усвідомлення ситуації, що склалася; розширення уявлення про навколишню дійсність; зміну власного ставлення до змін у суспільному житті; знаходження альтернативних способів дій у непередбачуваних ситуаціях; підтримку віри у свої сили.

Специфіка надання психологічної допомоги залежить від того, який ресурс є недостатнім, однак простежується тенденція – під час роботи з підтримки психологічного благополуччя необхідно починати з формування салютогенного ставлення до реальності.

Враховуючи дані емпіричного дослідження почуття зв'язності, зокрема його окремого компонента «Збагненність», що відіграє значущу роль у зниженні негативного впливу навколишньої невизначеності на психологічне благополуччя, однією з мішеней психологічної роботи може стати розвиток збагненності. Практичному психологу рекомендується почати з роботи по гармонізації дихання і серцебиття. Це зумовлено тим, що в умовах невизначеності, непередбачуваних ситуацій нерозуміння навколишнього світу може сприяти формуванню тривожності, яка на фізичному, психосоматичному рівні відображається як утруднення дихання, м'язова скутість грудної клітки. Перша вправа: «Займіть зручну позу. Зосередьте свою увагу на диханні. Воно повинно бути глибоким.

Намагайтеся дихати ритмічно та діафрагмою, це дозволить збільшити обсяг вдихуваного легкими повітря і поліпшити насичення клітин організму киснем. Встановлена частота дихання, 8-12 вдихів за хвилину». Далі рекомендується допомогти клієнту встановити контакт із навколишньою дійсністю та зрозуміти, що дійсне завжди знаходиться в сьогоденні. Для того, щоб пережити будь-яку ситуацію, необхідно перебувати в теперішньому моменті та усвідомлювати його.

Отже, якщо необхідно розвинути збагненність, відчуття реальної дійсності, важливим аспектом в роботі з клієнтом є акцентування уваги на словах «тут», «зараз», «в цей момент». Для цього добре підходять техніки з гештальт-терапії, які включають безпосередньо проживання ситуації тут-і-тепер. Одним із варіантів вправи в роботі з клієнтом може стати актуалізація уваги на собі та реальності.

Друга вправа: Клієнту пропонується протягом декількох хвилин починати фрази зі слів «Я зараз ...», «На даний момент ...»

Такого роду словесна техніка допоможе усвідомити і збагнути справжні переживання щодо навколишньої дійсності. Мета вправи – активізувати проживання ситуації, здатність відчувати дійсність. У момент, коли людина йде від певних сфер збагненності, психолог може її скорегувати зазначенням на уникнення певних ситуацій або смислів.

Третя вправа спрямована на оцінку середовища та усвідомлення власних ресурсів та дозволяє усвідомити наявні внутрішні та зовнішні ресурси, а також зрозуміти, наскільки виражена здатність ними керувати. Пропонується, не ставлячи ніяких обмежень, представити своє майбутнє

життя (за допомогою рисунка, словесних висловлювань, казки та інших технік). Ефективною психотерапевтичною технікою є написання казки. Метод дозволяє розширити свідомість клієнта та удосконалити його взаємодію зі світом, дозволяє утворювати зв'язки між казковими подіями та реальними діями, осмислити пережите, змодельовати майбутнє, активізувати ресурси та потенціал особистості. Казка формує новий погляд на непередбачувану ситуацію, дозволяє побудувати конструктивне ставлення до навколишньої реальності та конструктивну поведінку. Також можна запропонувати клієнту скласти список необхідних для майбутнього ресурсів, які він вже має.

Психолог може допомагати згадати випадки зі свого життя, коли людина відчувала, що досягла успіху, та які ресурси тоді використовувалися максимально ефективно. Наступним кроком пропонується в декількох формулюваннях зазначити, що перешкоджає в цей час. Необхідно сформулювати погляд на обмеження не як на те, що пригнічує бажання та можливості, а як на свій вільний вибір, в якому проявляється «Я» людини. Поступово відбувається формування погляду на реальність і майбутнє, виходячи з тих можливостей, якими людина володіє.

Усвідомлення своїх цілей і бажань веде до позитивної зміни поведінки та оцінювання наслідків непередбачуваних подій. Для закріплення та більшої усвідомленості власних ресурсів та збагненності світу рекомендовано застосовувати вправу «Проект життя».

Зазначена техніка стимулює клієнта поглянути на ситуації, складнощі, з якими він впорався, та визначити, що він може привнести в сьогоднішнє, змодельовати ситуацію. Спеціально підібраний набір рекомендацій та вправ дозволяє практичному психологові у процесі роботи розвинути у клієнта установку на збагненність того, що відбувається у житті, осмисленість та здатність до керування ресурсами, якими він володіє та які можна залучити ззовні. Психологу необхідно активізувати клієнта до свідомого руху, до усвідомлення власних ресурсів, які дають змогу забезпечити психологічне благополуччя в умовах суспільних змін.