


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

—  — Ірина ДЕСНОВА

«03» травня 2024 р.

**«ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОГНОСТИЧНИХ ЧИННИКІВ І
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Кузьменець Ірини Олександрівни

Науковий керівник:

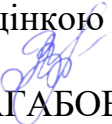
Шусть Василь Володимирович

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Добровольська Наталія Анатоліївна,

доктор психологічних наук, доцент,
директор навчально-наукового
гуманітарного інституту Таврійського
національного університету імені В.І.
Вернадського

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 70 D
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«11» червня 2024 р

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	6
1.1. Основні поняття та складові психологічного благополуччя студентської молоді у науковій літературі.....	6
1.2. Огляд концепцій щодо суб'єктивного благополуччя в молодіжному середовищі	11
1.3. Чинники становлення психологічного благополуччя студентської молоді	15
1.4. Огляд попередніх досліджень щодо прогностичних чинників, формуючих психологічне благополуччя студентів	20
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОГНОСТИЧНИХ ЧИННИКІВ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....	41
2.1. Організація та процедура дослідження.....	41
2.2. Методи та методики дослідження	42
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОГНОСТИЧНИХ ЧИННИКІВ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....	49
3.1. Результати дослідження в контексті описового аналізу даних	49
3.2. Математичний аналіз даних за критерієм Колмогорова – Смирнова та кореляційним аналізом	55
3.3. Практичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя студентів.....	62
Висновки до третього розділу.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

У нашому сучасному суспільстві, зокрема в Україні, тема благополуччя як ніколи актуальна, пов'язано це з безліччю факторів, що відбуваються навколо нас. Чи це вплив політичних чинників, умов карантину чи економічної нестабільності. Населення перебуває у частому стані невизначеності, немає впевненості у завтрашньому дні. Дедалі більше зростає потреба бути благополучним і у ресурсі у сфері діяльності.

Найчастіше кажучи про благополуччя, ми зазвичай виділяємо найпоширеніші з них: фізичне, матеріальне та психологічне, сімейне.

Актуальність цієї теми також зумовлюється необхідністю та важливістю переживання психологічного благополуччя для збереження та зміцнення психічного здоров'я. Благополуччя є основним феноменом здоров'я особистості.

Непроста сучасна ситуація дуже впливає на молодих людей, студентів. Різні реформи системи освіти, нові форми подачі матеріалу (онлайн навчання), зміни у навчальних планах вимагають від студентів наявності ресурсів для досягнення цілей.

У період навчання підвищуються психологічні навантаження, налагоджуються нові міжособистісні стосунки, з'являються нові умови проживання, наприклад, гуртожиток. Все це може бути провокацією до емоційного напруження, відчуття психологічного неблагополуччя.

Питання розуміння психологічного благополуччя залишаються відкритими.

Відчувається брак досліджень його особливостей та пошуку факторів, які на нього впливають.

У зарубіжній та вітчизняній психології було досліджено фактори психологічного благополуччя особистості (М. Аргайл, Н. Бредберн, І. Бонівелл, М. Селігман.). Було запропоновано багатофакторну модель (К. Ріфф),

підтверджено зв'язки благополуччя з свідомістю життя, а також з ціннісно-смысловими утвореннями, середовими умовами, професійною діяльністю. Однак, при всій різноманітності досліджень за рамками наукового аналізу залишається вивченні впливу предикторів на психологічний добробут студентів. У цьому зростає потреба вивченні цього питання, соціальної та аналізу предикторів задля досягнення благополуччя.

У роботі будуть розглянуті такі предиктори: емпатичні здібності, копінг поведінки в стресових ситуаціях, суверенність психологічних кордонів (простору).

Мета дослідження: вивчити взаємозв'язок психологічних предикторів на психологічний добробут студентів

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття психологічного благополуччя студентів.
2. Виділити психологічні предиктори на дослідження.
3. Проаналізувати взаємозв'язок психологічних предикторів та психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: студенти вищих навчальних закладів першого та другого курсів.

Предмет дослідження: психологічний добробут та зв'язок таких факторів як: суверенність психологічного простору, здатність до емпатії, копінг поведінки у стресових ситуаціях.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс методів дослідження: *теоретичні методи* (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, класифікація); *емпіричні методи* (опитування, тестування, бесіда); *математико-статистичні методи* (кількісний та якісний аналізи, методи обробки отриманих у дослідженні даних).

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження, спрямоване виявлення взаємозв'язку психологічних предикторів і психологічного благополуччя проводилося у МДУ м. Київ. Загалом у дослідженні взяли участь 80 студентів перших курсів бакалаврату у віці 18-23

років.

На етапі визначення та підготовки методів дослідження нами було обрано такі **психодіагностичні методики**: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Діагностика емпатичних здібностей» В.Бойка; Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, опитувальник «Суверенність психологічного простору – 2010» С. К. Нартової-Бочавер.

Практична значущість роботи полягає в емпірично встановлених особливостях проявів провини підлітками, з'ясуванні гендерних відмінностей її прояву, розробці та апробації програми занять з оптимізації переживань підлітків. Результати дослідження можуть бути використані психологами у роботі з підлітками та студентами, викладачами ВНЗ, які досліджують дану проблему.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (140 джерел). Містить 14 таблиць, 4 рисунки, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

1.1. Основні поняття та складові психологічного благополуччя студентської молоді у науковій літературі

В даний час у психології були різні спроби інтерпретувати поняття «суб'єктивне благополуччя» та «психологічний благополуччя»: «психологічний благополуччя», «суб'єктивне благополуччя». У цілому нині, благополуччя вважається суб'єктивним феноменом, безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія переживання. Це такий соціально і особистісно схвалений стан, який має суб'єктивну бажаність для більшості людей [118].

Психологічне благополуччя є інтегральним показником, що включає:

1) спрямованість особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономія, цілі у житті, позитивні відносини з оточуючими);

2) ступінь реалізації даної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям [118].

У цій роботі нас цікавитиме психологічне благополуччя, у своїй важливо розуміти структуру і суб'єктивного благополуччя і відмінність з-поміж них, йдеться про це далі.

Психологічне благополуччя почали розглядати як об'єкт дослідження лише у середині ХХ століття. Інтерес до благополуччя набув рис з появою позитивної психології, у якій насамперед звертали увагу до ресурси психіки, як у опору у лікуванні [6; 16; 39; 74].

Поняття «психологічне благополуччя» увійшло до складу наукових

термінів вже досить давно, і зараз існує різноманіття підходів до визначення змісту цього поняття. У позитивній психології виділили три групи причин, через які благополуччя почали розглядати як окремий феномен: стали акцентувати увагу на якості життя людей; особисте щастя стало важливим елементом життя; з'явилися методи виміру благополуччя.

Саме поняття «благополуччя» на заході розглядається як багатофакторна модель, що феном включає культуру, соціальне середовище, економіку. [92].

У вітчизняній психології поняття «благополуччя» співвідносять як синонім щастя, процвітання, достаток, успіх [76].

Першим хтось використав термін «психологічний добробут був М. Бредберн [53], детермінуючи його як задоволеність життям і суб'єктивне щастя. Він визначив даний феномен як баланс між двома комплексами емоцій - позитивним та негативним. Також він не виключав перетину з благополуччям таких понять, як самооцінка, автономія, самоактуалізація.

У західній психології благополуччя – це динамічна багатофакторна характеристика особистості, пов'язана з поведінкою [66].

Концептуальний автор психологічного благополуччя К.Ріфф узагальнила теоретичні положення психологічного здоров'я, самореалізації, зрілості розвитку життя, самодетермінації особистості. Спираючись на дослідження Н. Бредберн – вона виділила основні конструкти психологічного благополуччя та створила інструмент вимірювання добробуту.

К. Ріфф у своєму вимірі внесла такі поняття та виділила шість основних компонентів благополуччя:

- 1) самоприйняття (прийняття своїх сторін особистості);
- 2) Особистісне зростання (розвиток);
- 3) Автономія (здатність до саморегуляції, свобода вибору свого рішення);
- 4) Компетентність в управлінні середовищем (подолання важкого, досягнення цілей);
- 5) Позитивні відносини з оточуючими (здатність до емпатії, гнучкість у

взаємовідносинах з оточуючими);

б) Наявність життєвих цілей (переживання свідомості свого життя [122]).

К.Ріфф зробила значний внесок у розвиток теорії психологічного благополуччя, він став основою оригінального опитувальника виміру добробуту, який затребуваний до цього дня.

Д. Канеман розглядав модель благополуччя як оцінку життя, тобто ступінь задоволеності нею, частоту задоволеністю життям-як щастя. Він стверджував, що пережите щастя є важливим компонентом, тому що будь-який досвід у житті людини буде тим важливішим, чим тривалішим він був [88].

У цілому нині як результат робіт західних досліджень слід звернутися до класифікації Р.М. Райан [119].

Він відносить підходи благополуччя на гедоністичний та евдемоністичний.

Д. Канеман [81], Н. Бредберн [53], Е. Дінер; [66] – відносять благополуччя до гедоністичного напрямку та описують його головним чином у термінах задоволеності-незадоволеності.

К.Ріфф, А Уотрман, прихильники евдемоністичного підходу вважали, що особистісне зростання-головний необхідний аспект благополуччя [122, 87].

Дослідниця Зелінська С.Ф. вводить диференціацію психологічного благополуччя за часом (наприклад, тут і зараз) та рівнем благополуччя. Низький рівень добробуту сприймається як незадоволеність життям, у рівні і нормі переважають позитивні настрої до щастя. Загалом вона запропонувала зручний інструмент, який може бути орієнтиром. Психологічне благополуччя визначається як «інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованої цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям» [15].

Також Зелінська С.Ф. [15] описуючи структуру, наголошує, що компоненти благополуччя можуть бути різного ступеня вираженості, підкреслюючи унікальність цієї структури у кожної людини.

На думку Ларіної Т.О. [26] - психологічний добробут особистості - це фактор саморегуляції особистості, результат саморегуляції психічних станів, сприйняття життя.

Також у вітчизняних дослідженнях, розробці концепції психологічного благополуччя брала участь Курова А.В. [25]. Вона розглядала психологічний добробут з погляду таких складових як «психологічне здоров'я та психічне здоров'я», які є рівнями психологічного благополуччя.

Викладений матеріал можна узагальнити в наступному ключі. «Психологічне благополуччя» як гармонійність особистості залежить від ясних цілей, наявності цілей та ресурсів для їх досягнення, можливості реалізації планів, наявності позитивних емоцій, задоволеність відносинами.

Підходи до вивчення психологічного добробуту особистості.

Евдемоністський підхід розроблявся в рамках гуманістичної психології, основне припущення якої в тому, що ми можемо впливати на психологічний добробут, людина наділена волею і здатна обирати [92]. Людина здатна самореалізовуватися у життєвих ситуаціях, знаходити баланс у конкретних ситуаціях. Психологічне благополуччя полягає в тому, що особистісне зростання - найголовніший і необхідний аспект благополуччя. До евдемоністичного підходу належать концепції та погляди К. Ріфф, А. Вотермена [122].

Р. Райна та Е. Десі [119] також у цьому підході розглядали особистість у різних системах зв'язку та у діяльності. Становище їх концепції свідчить, що є зв'язок самої особистості з трьома базовими психологічними потребами: автономія, компетентність і з іншими людьми. Підходи вітчизняних дослідників психологічного благополуччя дещо відрізняються від західних.

Waterman А. [138] пропонує розглядати психологічні особливості щастя виходячи з індивідуальних життєвих стилів, які формує гедоністичні, аскетичні, споглядальні, діяльні установки.

Waterman А. виділяє чотири способи набуття щастя:

1) "Принцип максимізації корисності світу". Я назвав би його ще

споживчим уникнення невдач і пошук задоволення, пошук позитивних емоцій, уникнення страждань;

2) «Принцип саморегуляції» - самообмеження, мінімізація потреб, особливо за неможливості досягненні потреб;

3) «Принцип мінімізації складності» - прагнення спрощення світу, за умови, що складність мети перевищує рівень здібностей людини, іншими словами, людина спрощує картину світу для більш простого сприйняття;

4) «Принцип максимізації здібностей» - прагненні людини до всебічного розвитку у фізичному, духовному відношенні, прагненні бути корисним, досягати рівня свого щастя [137].

Гедоністичний підхід визначає психологічне благополуччя як досягнення задоволення та уникнення невдоволення. Задоволення тілесне, задоволення досягнення цілей та інше. Найбільш конкретно прихильники цього напряму приділили до вивчення «щастя» та «суб'єктивного благополуччя». Основні критерії, до яких підходили дослідники даного напряму, можна визначити у термінах задоволеності та незадоволеності життям [74].

Суб'єктно-середовищний підхід вивчає психологічне благополуччя у межах умов життєдіяльності, особистість сприймається у психологічному просторі з урахуванням своїх і можливостей [86].

Р.Т. Costa виділила п'ять компонентів психологічного благополуччя в суб'єктно-середовищному підході:

1) «Афективний» - баланс позитивних та негативних переживань (відчуття щастя, задоволеність життям);

2) «Мета потреби» - цілі, переконання, які надають сенсу в житті;

3) «Світоглядний» - творча спрямованість особистості, що характеризується ступенем незалежності цінностей;

4) «Інтрарефлексивний» - дії особистості побудовано на самоповазі, самоцінності, самоприйнятті, діяти на основі внутрішніх цінностей;

5) «Інтеррефлексивний» – компонент, що характеризується спрямованістю особистості гармонійне ставлення до довкіллям, людьми,

природою [59].

Описані компоненти Р.Т. Costa дуже схожі з концепцією К. Ріфф.

У цій роботі ми спиратимемося на евдемоністичний підхід у дослідженні благополуччя, розглядати особистість людини в рамках контексту та відносин, в яких вона перебуває, враховувати рівень задоволеності на даний момент і брати до уваги досвід та ресурси, набуті людиною для її подальшого розвитку.

1.2. Огляд концепцій щодо суб'єктивного благополуччя в молодіжному середовищі

Розглянемо феномен суб'єктивного благополуччя у сучасній західній науковій літературі існує чимало понять у близькому смисловому полі, пов'язаних із собою і при цьому відображають різне розуміння благополуччя: «якість життя», «емоційний комфорт», «суб'єктивне благополуччя», «фізичний добробут», «зрілість особистості», [2; 7; 10; 23].

З усього різноманіття понять, що лежить в одному полі з «психологічним благополуччям», є «суб'єктивне благополуччя». Немає чіткої відмінності цих понять на сьогоднішній день, і дискусія щодо них точиться досі.

Першим поняття «суб'єктивне благополуччя» запропонував Е.Дінер, він характеризував це як показник оцінки, якою людина оцінює своє життя, включаючи емоції, щастя, емоційні проживання. Незважаючи на схожість трактувань структури психологічного благополуччя і структури суб'єктивного благополуччя, Е. Дінер все ж таки не розглядає їх як прямі аналоги. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя - лише компонент психологічного благополуччя, зазначаючи у своїй, що з описи останнього необхідно запроваджувати додаткові характеристики [66].

Е. Дінер ввів рівні оцінки життя: емоційна задоволеність задоволеність сферами життя. Він виокремив дві складові емоційну та когнітивну.

Залежність суб'єктивного благополуччя чи неблагополуччя, як стверджує

М. Бредберн, пропорційно балансу позитивного і негативного стимулу, що є результатом аналогічної оцінки повсякденні [53].

У дослідженні соціологів та філософів суб'єктивне благополуччя розглянуто з інших ракурсів. Шамне А.В. трактує суб'єктивне благополуччя як самовідчуття, задоволеність чи незадоволеність життям. Але загалом є об'єднуючий фактор-концентрація уваги потреби сфері особистості [45].

Дослідження «суб'єктивного благополуччя» зарубіжним психологом А.Маслоу свідчить «базовим результатом досягнення будь-якої потреби потрібно приймати її зникнення та заміну її іншою, особливо актуальною. Компонентами цієї теорії є біологічні, соціальні, психофізіологічні та метапотреби [103].

У свою чергу, Олександров Ю.М. позначає три категорії «суб'єктивного благополуччя»:

- 1) Система цінностей культури, що є зовнішніми критеріями;
- 2) Щастя, що характеризує перевагу позитивних емоцій;
- 3) Задоволеність існування;

Ще один напрямок суб'єктивного благополуччя – це розгляд його у структурі особистості. Дослідники виділяють 3 варіанти суб'єктивного благополуччя-психологічний, фізичний, соціальний. Усі три нерозривно пов'язані між собою, цілісність будь-якого їх руйнівню діє загальне «суб'єктивне благополуччя».

Важливо помітити також, що на суб'єктивне благополуччя діє такий аспект як «суспільно важливий зміст», а саме залежить від спрямованості особистості альтруїстичної чи егоїстичної. Перекоси спрямованості впливають на «суб'єктивне благополуччя».

Важливе місце у «суб'єктивному благополуччі» займають соціально-психологічні відносини [34].

Найдьонова Л. виділяє «взаємозалежні компоненти суб'єктивного благополуччя: соціальне благополуччя; духовне благополуччя; фізичне; матеріальне; психологічний добробут [31].

Кузікова С. виділив такі складові суб'єктивного благополуччя як:

- 1) Компонент «фізичне та психологічне здоров'я»;
- 2) Компонент «професійного визначення та зростання» - успішність у професії;
- 3) Компонент «особистісного благополуччя» – оцінка особистості;
- 4) Компонент «особистісного самовизначення» – втілення життєвого сценарію;
- 5) Компонент «матеріального поповнення» -матеріальне збагачення важливе для людини;
- 6) Компонент «соціального самовизначення» – наявність соціальних зв'язків, що дозволяють нормально функціонувати [24];

Зробивши аналіз вищеперелічених компонентів-можна виділити такі їх структурні фактори:

- 1) Змістовний-діяльність, взаємини з іншими людьми;
- 2) Мотиваційний-досягнення зростання, суспільне визнання;
- 3) Гігієнічні умови діяльності, екологія життя;
- 4) Когнітивний-знання про себе, світ, оцінка того, що відбувається навколо і співвідношення всього цього із собою;
- 5) Емоційний – оцінка діяльності та життя, проекція зовнішньої оцінки;

Більшістю цих чинників визначається суб'єктивне благополуччя особистості, у своїй задоволеність є внутрішнім чинником особистості [34].

З огляду на подібність у змісті - суб'єктивне благополуччя можна як складова психологічного благополуччя.

Ще одне поняття схоже на поняття психологічно благополуччя — це «задоволеність життям».

Поняття «задоволеність» близьке по поняттю-щастя, високий рівень чи інакше по суті задоволеністю життям - називається щастям. Задоволеність - суб'єктивна оцінка якостей умови життя, самого себе [35].

Князева Є.В. [22], розглядаючи феномен добробуту з точки зору

психотерапії, виділяє два аспекти:

1) Горизонтальний - досягнення п'яти «великих проблем»: робота; взаємини; кохання; секс; гроші. Всі інші області життєдіяльності впливають із п'яти;

2) Вертикальний-життєвий шлях, що складається з трьох етапів:

a. Де соціальним об'єктом виступають умови для успішної соціалізації, а предметом - індивідуальність людини;

b. Соціальний, у якому об'єкт - отримання та збереження персональної, але соціально схвалюваної моделі добробуту, а предметом - особистість;

c. Надсоціальний - де об'єктом є набуття повного і справжнього Буття, а предметом - духовна сутність індивіда, у її релігійному трактуванні [22].

В цілому, автор дає трактування добробуту за принципом, де важливою є наявність таких складових як: поведінка, оточення, цінності, здатність, наміри, смисл. Поняття-щастя часто вивчають спільно задоволеністю життям та найчастіше використовують як синонім психологічного благополуччя.

М. Селігман [128] запропонував свою формулу щастя: $C=I+O+B$, (C-щастя, Неіндивідуальний діапазон, зумовлений генетично приблизно на 50%, O-обставини, які відповідають приблизно за 10% щастя та B-фактори, що піддаються вольовому контролю). Згідно з наведеними даними М.Селігмана, майже 40% щастя залежить від самої людини.

Інші дослідники А. Кронік, Р Ахмеров розглядають щастя як ціле - світ і людина, в якому людина задовольняє всі свої потреби, людина в світі самоздійснюється, усвідомлює повністю буття. На думку авторів, чим багатший суб'єктивний світ людини, тим повніше переживання щастя [26]..

Карсканова С.В. виділяє два компоненти благополуччя: об'єктивний та суб'єктивний. До об'єктивних вона відносить зовнішнє середовище, політичну ситуацію, культурне середовище, все що не залежить від індивіда [19].

1) Фізичний аспект - фізичне та психологічне здоров'я;

2) Матеріальний аспект – рівень доходів, фінансовий добробут;

- 3) Соціальний аспект - наявність близьких та довірчих соціальних відносин;
- 4) Емоційний аспект – спокій, врівноваженість, оптимізм, відсутність депресії;
- 5) Розвиток – професійне зростання;
- 6) Активність – захоплення, хобі;

На основі всього вищевикладеного матеріалу, огляду уявлень про зміст психологічного благополуччя можна виділити такі висновки:

1. Немає чітко сформульованих пропозицій трактування психологічного благополуччя.
2. Психологічне благополуччя сприймається як рівень ієрархії загального добробуту, чи як інтегративне особистісне освіту.
3. Психологічне благополуччя як поняття не має чітких кордонів і може розглядатися тотожне за змістом з іншими поняттями, наприклад, як щастя суб'єктивне та психологічне благополуччя.
4. Психологічне благополуччя - суб'єктивний феномен, що виражається у відчутті власного щастя та задоволеності.
5. Психологічне благополуччя стійка психічна властивість, яка відображається переважно в позитивних почуттях емоціях, осмислення життя з позитивного боку.

У рамках поточної роботи, при вивченні психологічного благополуччя, ми спиратимемося на концептуальні дослідження К.Ріфф, і розумітимемо психологічне благополуччя як актуальне переживання, що відображає сприйняття. Під час аналізу психологічного благополуччя спиратися на шестифакторну концепцію евдемоністичного підходу дослідниці [122]..

1.3. Чинники становлення психологічного благополуччя студентської молоді

На даний момент дослідниками вивчено закономірності залежності психологічного благополуччя від віку, культури, статі. Психологічне благополуччя у різному віці дає показує різну динаміку. Так, наприклад, дослідження в гендерних відмінностях виявили, що жінки дають високі показники за характеристикою «позитивні відносини», «особистісне зростання», а що ж з психологічного добробуту студентів і в чому його нюанси? Що стосується психологічного благополуччя у студентів, то для розуміння загальної картини необхідно визначити умови, в яких опиняються студенти, які фактори впливають на нього.

Почнемо із віку. Який вік можна визначити, як студентський чи інакше юнацький, якщо ми звернемося до вікової психології, то Л. С. Виготський не розглядав спеціально юнацький вік, а дав розмежування дівочтво та дорослість. «Вік від 18 до 25 років становить швидше заключну ланку у розвитку» і назвав цей вік «початок зрілого життя» [36].

Більшість інших дослідників нижньою межею юнацького періоду вважають 16-17 років, у період первинної соціалізації, а верхня межа віку 25 років - період соціалізації та культурного та професійного становлення.

Радчук Г.К. визначив юнацтво як перехід від дитинства до дорослості, виділив дві прикордонні фази цього переходу: перша фаза -невизначеність становища молодих людей, друга фаза-початкова ланка зрілості [37].

Вчений виділяє основні характеристики студентського віку, яким властиво висока пізнавальна мотивація, висока соціальна активність та гармонійне поєднання інтелекту із соціальною зрілістю.

Знанецька О.М. акцентує увагу на тому, що існує залежність психічних процесів від особистості, сформованих раніше, як правило, під впливом зовнішніх факторів. Юнацький вік важливий для виникнення рефлексії як «цілісно-сміслового самовизначення» [16].

Єзерська Н. В. писав, що провідною діяльністю в юності є навчально-професійна діяльність. У цей час мотиви пов'язані з самовизначенням займають чільне місце і готують юнаків до самостійного життя [14].

Відповідно до теорії Е. Еріксона, під час юнацтва має бути вирішена завдання досягнення ідентичності, створення образу несуперечливого себе. Він зазначав, що цей вік побудований навколо кризи ідентичності [69]. У цей час слід відповісти на запитання: «Хто я? Ким би я хотів стати? За кого мене приймають? Юність - це п'ята стадія життєвого циклу теорії Е. Еріксона, він вважає, що це найважливіша стадія становлення особистості.

К. Юнг, описуючи юнацтво дає наступну характеристику цього періоду. Наголошує на переважанні прагнення людини до зовнішнього світу, прагнення до взаємодії з навколишнім світом [47].

У юнацькому віці відбувається психічний розвиток людини, вони пов'язані з розширенням соціальних зв'язків. Для цього періоду характерні вікові новоутворення, якісні зрушення вікових етапів, що характеризуються особливостями психічних процесів, властивостей особи, що минають на наступний щабель організації та функціонування.

Л.С. Виготський підкреслював, що центральними процесами цього віку є розвиток свідомості та самосвідомості [9]. Відбувається становлення Я, думок, почуттів, переживань. Що приводять до власної рефлексії: сенсу життя, формування цінностей.

І. Кон відносить до новоутворень юності логічне мислення, образну пам'ять, інтерес до науки. Також важливим елементом цього періоду можна віднести пізнавальний елемент відкриття свого Я, уявлення про свою індивідуальність та самооцінку.

Наведений вище аналіз показує, що юнацький вік — це важливий і особливий період життя та розвитку особистості, який у певних життєвих ролях, таких як студентство дає певну структуру формування особистості. Студентство - період сильної соціалізації з усіма нюансами, що з нього випливають, саме про цей період йтиметься далі.

Складність соціально-політичної ситуації в країні, у світі – вкрай сильно впливають на стан студентів, плюс накладаються додаткові процеси, пов'язані з новою навчальною діяльністю, проживанням окремо від батьків, адаптацією

нових правил та умов взаємодії з однолітками та викладачами у навчально-професійній діяльності [11]. Перебудова системи вищої освіти, перебудова на нові моделі навчання, пов'язані з тривалою пандемією коронавірусу, запровадження нових технологій навчання, у тому числі пов'язаних із дистанційною формою навчання. Навчання у вузі загалом – новий етап життя студента порівняно з навчанням у школі, змінюється ставлення до предметів, ставлення до викладачів. Процес навчання носить більш суворий і прикладний характер, що безперечно характеризує процес навчання як більш залучений. Підвищуються інформаційні навантаження, ускладнюються міжособистісні відносини, виникають проблеми відірваності від сім'ї, проживання окремо від батьків, нові правила проживання в гуртожитку, все це веде до емоційної напруги, тривожності, відчуття психологічного неблагополуччя [12].

Логічно припустити, що у найскладнішому становищі опиняються студенти перших курсів, які потрапляють у нові умови одразу після вступу до навчальних закладів. У студентів змінюється режим праці, вони стикаються із новими формами навчання. У цей період студенти іммобілізують усі свої резерви організму. Студенти перших курсів найчастіше страждають на різні захворювання, ще їх називають хворобами соціальної адаптації.

Студентський вік за своїми психологічними параметрами є найактивнішим, на даному етапі формуються цінності особистості, відбувається професійне становлення, формуються цілі та життєві смисли; як правило, студентський вік, про який ми говорили вище, обмежується віком від 17 до 22 років [18].

Через запровадження нового режиму – порушується баланс вживання їжі, спостерігається зниження фізичної активності. Підвищується робоче навантаження на студента, якщо брати до уваги сумлінного учня, то навантаження може досягати до 12 годин на добу.

Адаптація до нових умов навчання, життя, отримання нового статусу наводить студентів перших курсів до внутрішньо-особистісного переживання, психологічної кризи. Період студентства супроводжується психологічними

кризами, тривожністю, складністю адаптації до довкілля [7].

Пік виникнення нервово-психічних захворювань припадає на перший-другий курс, досягає максимуму в період екзаменаційних сесій, що є максимумом розумового навантаження та найсильнішої стресової ситуації для студентів. Студенти перших курсів часто скаржаться на проблеми невротичного характеру, студенти третього та четвертого курсу пред'являють скарги, пов'язані з незадоволеністю обраної професії. Студенти п'ятого курсу можуть бути незадоволені у професійній сфері, відносинами з протилежною статтю. Для випускників важливою є професійна сфера, професійна ідентифікація.

Студентський вік визначається як складний, очевидно, що особливості, пов'язані з віком, накладають обмеження на можливість досягнення вершинних характеристик [4].

Важливим значенням для психологічного благополуччя є адаптація до побутових умов навчального закладу. У студентів першого та другого курсів адаптацію ускладнює наступне: незадовільна підготовка за шкільною програмою, погано сформовані навички навчальної роботи, нездатність концентрувати увагу, слабко виражена волева регуляція, та очікування того, що викладачі повинні всьому навчити та все пояснювати. Студентів першого другого курсу також можуть відрізнятися невисоким рівнем культури, відсутністю трудового виховання, низьким рівнем соціальної зрілості, недостатньо вираженим виявом бажання здобувати знання, загалом невпевненість у успішності навчання.

Визначивши стан психологічного благополуччя студентів, можна сказати, що він має суб'єктивний характер і виявляється у усвідомленні сенсів у житті, досягненні результатів, реалізацію цілей. Період студентства ще називають періодом професійного становлення, який протікає на тлі різних криз, які впливають на психологічний добробут студентів. При зниженні психологічного благополуччя можуть бути розлади психосоматичного спектра. Проживання психологічного благополуччя - сприяє більш комфортному залученню до

процесу соціалізації та адаптації студентів перших курсів та профілактиці психосоматичних розладів. Що ж може бути посилюючими чинниками (предикторами) задля досягнення психологічного благополуччя-рассмотрим нижче.

1.4. Огляд попередніх досліджень щодо прогностичних чинників, формуючих психологічне благополуччя студентів

Психологічне благополуччя і переживання щастя займають важливе місце у житті кожної людини, будучи в результаті метою та сенсом життя, все це ми розібрали у попередніх розділах, але ми не акцентували увагу на тому факті, що існують ще напрямки в контексті вивчення психологічного благополуччя – такі як умови та фактори досягнення, інакше предиктори досягнення. Суспільна свідомість, суспільство дедалі більше хоче впливати на індивідуальні відмінності індивідів, вирощуючи їх. Все більше інститутів прагнуть точної діагностики особливостей індивіда та отримання достовірних прогнозів щодо майбутньої діяльності та поведінки людей. Інструментом отримання прогнозу та засобом вираження є предиктори [32].

Предиктор-термін у перекладі з англійської означає прогнозувати, передбачати. У методах побудови прогнозів – предиктори використовують у регресивному аналізі, їх називають незалежними змінними, зміни яких призводять до змін інших залежних змінних.

Види психологічних предикторів

За характером прогнозованих ефектів можна назвати такі:

1) Міжрівневі структури індивідуальності дають можливість прогнозувати одні параметри на основі інших, прикладом можуть служити показник інтелекту та інших когнітивних характеристик на основі даних мозку, наприклад МРТ;

2) Онтогенетичні – предиктори пов'язані з прогнозом індивідуального

розвитку людини, дитини;

3) Професійні - спрямовані на виявлення здібностей співробітників, кандидатів на ту чи іншу компетенцію;

4) Клінічні предиктори дозволяють виділити, спрогнозувати ймовірність захворювань та виділити випробуваних у групу ризику [136].

Однак слід зазначити той факт, що часто можуть бути і змішані варіанти, коли предиктори є міжрівневими та онтогенетичними; метою дослідження то, можливо психологічне властивість, взяте у дитинстві, а основою прогнозу психофізіологічні характеристики. Часто використовують онтогенетичні та професійні предиктори для прогнозування професійних досягнень.

Незалежні змінні або по-іншому ознаки, що залучаються як предиктори, зазвичай вилучають із двох джерел:

1) Власні характеристики людини - широкий спектр, починаючи від копінгу стратегії поведінки до стилю спілкування;

2) Середовище існування людини - сім'я, соціальне середовище, країна;

Інформативність предикторів підвищується, якщо вони об'єднані і мають комплексну природу.

Технологія вибудовування комплексних предикторів лежить у руслі пошуку прогностично інформативних ознак та їх інтеграції до комплексних предикторів психологічних властивостей [130].

Проблема вивчення причин досягнення психологічного благополуччя, залежності рівня досягнення його, зумовленості – залишається відкритою. Універсальної відповіді на питання, що сприяє досягненню психологічного благополуччя – немає.

З вивченого теоретичного матеріалу досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів - психологічне благополуччя має у собі сукупність особистісних рис, міжособистісних взаємодій, ставленню до довкілля. Логічно вважати на підставі вищевикладеного, що предикторами, що впливають на психологічний благополуччя, можуть виступати такі змінні як: сенс життя, життєві орієнтації,

життєстійкість, копінг-стратегії поведінки, толерантність до невизначеності, рівень домагань, комунікативність, оптимізм, рівень емпатії, цілепокладання, твердість характеру, самоконтроль, креативність, психологічні межі, прагнення цієї діяльності та інших змінних. Ці та інші психологічні чинники є фундаментом розвитку потенційних можливостей людини та, можливо, психологічного благополуччя [80].

У нашій роботі ми зупинимося на таких психологічних предикторах як - копінг стратегія поведінки, рівень емпатії, суверенність психологічного простору та перевіримо рівень їхнього взаємозв'язку на досягнення психологічного благополуччя. Вибір даних засобів прогнозу був зумовлений багатофакторністю складової психологічного благополуччя, що мають стійку психологічну властивість і полягає у позитивних відносинах з іншими, наявності автономії, управління оточенням, наявність цілей у житті, самоприйняттям та особистісним зростанням.

Для більш чіткого розуміння предмета дослідження необхідно поговорити про кожного з обраних предикторів детальніше.

Отже, копінг-стратегія, у перекладі з англійської coping-сорі вживається у значенні-долати, успішно «справлятися».

У західній літературі часто можна зустріти такі вживання цього поняття; "активний копінг", "регресивний копінг", "перетворюючий і унікаючий".

К. Роджерс, А. Маслоу - визначають копінг як форму поведінки, яка дозволяє особистості вирішувати життєві питання.

Р. Лазарус, С. Фолкман вивчали процесу з погляду сприйняття проблеми, стресів - і вивели вивчення копінг поведінки на рівень реакції людини на збереження рівноваги в ситуаціях невизначеності, наприклад між навколишнім середовищем та ресурсами людини. Копінг поведінку вони використовували для вивчення способів поведінки людини у різних ситуаціях. Вони трактують його у вигляді когнітивних і поведінкових зусиль, що змінюються, які використовує людина, щоб відреагувати на зовнішні фактори, які в свою чергу суб'єктивно можна порівняти з вибору поведінки людини [97].

Р.Лазарус, Ф. Кохен дали формулювання завданням копінг-поведінки, від вибору яких залежить успішність розв'язання:

- 1) Підвищення можливостей відновлення;
- 2) Пристосування чи регулювання;
- 3) Підтримка позитивного настрою;
- 4) Збереження емоційної рівноваги;
- 5) Підтримка зв'язків з іншими [97].

У психологічній науці поняття «копінг» - дослідники використовують як термін у полі застосування теорії стресів, і співвідносять зі здатністю подолання стресів за допомогою різних прийомів для погашення стресу або оволодіння ним [64]. Також психологи формулюють копінг - поведінку як стресостійкість або з позиції «емоційна стійкість».

У класичному вигляді копінг стратегії передбачають чотири варіанти виходу із ситуації тиску:

1) Когнітивне подолання - через розуміння ситуації, оцінка та пошук рішення через формування стратегії та через подолання стресу за рахунок зовнішніх внутрішніх ресурсів людини.

2) Емоційне підкріплення - реакції через прийняття своїх почуттів, бажань, через подолання застрягань, оволодіння соціальними формами вираження почуттів.

3) Поведінкове подолання через активний наказ, зміна стратегії поведінки, зміна планів реалізації стратегії.

4) Соціально-психологічне подолання-перегляд цілей, орієнтирів, переконань, соціальних ролей [54].

Успіх подолання можна оцінити за показниками:

-Зменшення напруги як психологічного так фізичного;

-Нормалізація активності;

-Позбавлення від фізичного та психологічного виснаження [12].

На даний момент немає єдиної класифікації, систематизації стратегій подолання стресу. Кожен спосіб реагування специфічний і залежить від

суб'єктивного сприйняття ситуації людиною через когнітивне оцінювання того, що відбувається, та наявності ресурсів.

С.Лазарус, С Фолкман припустили, що є лише 2 варіанти реакції на стрес - вирішення проблеми та зміни стану та установок на ставлення до ситуації. Звідси випливають два стилі реагування на ситуацію стресу:

1) Проблемно-орієнтований - пов'язаний з раціональним підходом до проблеми та розробкою шляхів вирішення через подолання, розробкою та виконанням плану з вирішення проблеми.

2) Суб'єктивно-орієнтований стиль - емоційне реагування на ситуацію, без конкретних дій. Людина уникає проблеми, залучає до своїх проблем інших, можливе захоплення наркотиками чи заїдання емоцій. Є й позитивні моменти у вираженні емоцій, особливо коли це пов'язано з творчістю та сублімується у написанні картин чи творі музики. Зміст гніву та блокування виходу емоцій може бути фактором ризику розвитку психосоматичних захворювань [97].

На думку Р. Лазаруса існують первинна та вторинна оцінка копінгу поведінки. Первинна виявляє сам стресор вторинна чи когнітивна дозволяє оцінити ресурси та поведінку та визначає методи за допомогою яких людина реагуватиме на тиск. Якщо підходити структурно до копінгу-поведінки, то шаблі процесу можна визначити наступним чином:

- 1) сприйняття стресової ситуації;
- 2) Когнітивна оцінка, зважування стресу, прогнозування ризиків;
- 3) Стратегія поведінки у стресі;
- 4) Оцінка ситуації. [97].

Структура копінг процесу циклічна і нагадує зациклену петлю реагування центральної нервової системи на зовнішній подразник при досягненні результату: Стимул-реакція-дія-аналіз та коригування дії-дія і т. д. до повного результату. Ключовий механізм у всій цій системі є когнітивна оцінка того, що відбувається. Оцінка залежить від багатьох факторів, що включають такі як самооцінка, переконання, звички та ін. Успішність адаптації та реагування на стрес багато в чому залежить від об'єктивності сприйняття стресу.

Інструментальні стратегії рішення тиску ефективні, якщо ситуація, очевидно, контролюється, якщо немає можливості змінити ситуацію, то людиною доречніше використовувати емоційні інструменти реагування.

Відповідно до специфікації Р.Лазаруса та С.Ф. Фолкмана існує два види справляє поведінки: пасивне копінг поведінка-подолання за рахунок захисних психологічних механізмів і активна поведінка-усунення або уникнення загрози, боротьба для зміни впливу стресу.

Копінг-поведінка - це стратегія дій, які людина реалізує виходячи з оцінки ситуації психологічної, фізичної, особистісної загрози. Копінг-стратегії – це способи подолання стресу, які людина обирає свідомо.

Р. Лазарус та С.Ф. Фолкман визначили 8 основних копінг-стратегій:

- 1) Планування розв'язання проблеми;
- 2) Конфронтальний копінг;
- 3) Прийняття відповідальності;
- 4) Самоконтроль;
- 5) Позитивна переоцінка;
- 6) Пошук соціальної підтримки;
- 7) Дистанціювання;
- 8) Втеча-уникнення;

Ці 8 стратегій можна також поділити на 4 групи

- 1) Активне прояв стратегій - особливу увагу приділяється умова взаємодії, зв'язок між справедливістю і емоційним станом людини;
- 2) Група стратегій, що забезпечує контроль людини за своїм станом, та змінює її для вирішення проблем;
- 3) Третя група формує власну поведінку або поведінку уникнення активної зміни ситуації;
- 4) Група "пошуку соціальної підтримки" - рішення приймаються несамотійно, а на підставі суджень чи рішень інших людей;

Усі стратегії поведінки чи копінг стратегії вказують на те, що будь-яка людина використовує комплекс прийомів та методів для вирішення проблем

[96].

Західний дослідник Goossens L. запропонував розширену класифікацію копіngu [79]. Він виділив перший блок - адаптивні методи копіng-стратегії, направлення на вирішення завдань; другий блок методи спрямовані на пошук суспільної підтримки; третій блок представлений фокусуванням на емоціях і виражений відстороненням, заперечення стрес. Четвертий блок – неадаптивний, спрямований на доленосне вирішення проблем (релігія, алкоголь).

Відповідно до специфікації Radloff L.S. існують дві групи копіng-стратегії поведінки:

1) Поведінкова, що складається з 3-х підгруп: а) поведінка, орієнтована на ситуацію, дії на пошук зовнішньої підтримки або по-іншому ухилення від ситуації; б) поведінка, орієнтована на фізіологічні зміни (часта їжа, сон, алкоголь тощо); с) поведінка, спрямована на зовнішній емоційний вираз - катарсис або контроль, стримування почуттів.

2) Когнітивна стратегія також поділяються на три групи: а) Стратегія спрямовані на аналіз ситуації, планування дій, формування нового погляду на поточну ситуацію; б) експресивні стратегії-фантазування, молитва; с) емоційне зміна-перетлумачення виниклих почуттів [113].

У працях західного вченого Joronen K. налічується понад 20 варіантів копіngu, які він ділить на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей. Він виділяє когнітивну, емоційну та поведінкову групи, деякі з них ми перерахуємо нижче.

Адаптивні варіанти:

1. Когнітивні складові копіng-поведінки - самовладання, аналіз, самоцінність. Форма поведінки, за якої здійснюється аналіз проблеми та шляхи виходу. Виникає віра у власні сили, підвищується самооцінка.

2. Поведінкові складові копіng-стратегії - співпраця, альтруїзм, поведінка, спрямована на співпрацю з людьми.

3. Емоційні складові - оптимізм, протест, впевненість у виході з будь-якої складної ситуації.

Неадаптивні варіанти:

1. Конативні - розгубленість, ігнорування проблеми, пасивність у діях, ухиляння від труднощів.
2. Емоційні - агресивність, придушення емоцій, самозвинувачення, безнадійність, покірність у недопущенні інших почуттів.
3. Поведінкові - уникнення контактів, відмова від вирішення проблем.
4. Відносно адаптивні:
5. Когнітивні - надання сенсу, відносність, релігійність, все зводиться до підтримки стійкості віри в Бога.
6. Емоційні – емоційне реакції на стрес, передача відповідальності.
7. Поведінкові – відволікання у вигляді подорожей, перемикання на хобі, компенсування проблеми через відхід у сприятливу сферу [87].

Lewinsohn P. класифікує копінг-стратегії на 3 групи: "продуктивний копінг", "непродуктивний" та "звернення до інших", класифікація підкреслює "ефективність" або "неефективність", а "соціальна активність" як продуктивні або непродуктивний копінг [99].

Maugaz G. спробував об'єднати захисні механізми та копінг механізми, назвавши їх перцептивними, когнітивними, емоційними та поведінковими. Він пояснив, що подібність копінг стратегій і захисних механізмів визначається захисним механізмом балансом психіки. Головна ж відмінність копінг-механізму в тому, що людина усвідомлює дії, у випадку із захисними механізмами психіки-вони несвідомі [104].

Мілютіна К.Л. дала класифікацію стратегій долаття [30]:

- 1) Перетворюючі стратегії - розробка плану, рішення для вирішення проблеми на позитивну. У разі невдач відбувається їх аналіз та розробка нового плану. Головним девізом цієї класифікації виступає «стратегія, орієнтована відновлення почуттів особистого добробуту» і зміцнення позитивного ставлення себе. Усі невдачі фіксуються як незначними та розробляється стратегія на нівелювання невдач у майбутньому, розробляється тактика дій за несподіваних важких ситуацій та попередження негативних наслідків;

2) Прийоми пристосування-зміни власного ставлення до невдач, від негативного сенсу до нейтрального;

3) Допоміжні прийоми самозгоряння в нещасних ситуаціях - вирішення, втеча від важкої ситуації через придушення думок про проблему, застосування емоційних технік боротьби, залежно від сприйняття проблеми;

Отже, вибір стратегії поведінки залежить від багатьох чинників: особливості стресу, особистості людини, культурних, соціальних чинників, віку та інших особливостей. Ефективною стратегією вважається та стратегія, що дозволяє поліпшити психологічний стан людини, зокрема наблизить його до феномену психологічного благополуччя.

У нашому дослідженні спробуємо виявити взаємопов'язані копінг - стратегії з психологічним благополуччям. Існують різні уявлення про те, що чим орієнтованіша людина на копінг-стратегію поведінки, орієнтовану на вирішення проблеми, тим більше психологічно благополучна вона сама. Існують думки, що немає зв'язку копінг поведінки та психологічного благополуччя та є уявлення про те, що копінг стратегія поведінки – це поведінковий компонент психологічного благополуччя [17]. У цій роботі ми поставили часткову гіпотезу про те, що проблемно-орієнтований копінг допомагає досягненню психологічного благополуччя студентів, яка буде спростована або підтверджена в ході дослідження.

Другий предиктор нашого дослідження це суверенність психологічного простору. Перші згадки беруть початок ще з часів античності. Аристотель визначив межі як "причинність руху", "можливість" [1].

Поняття «простір» зустрічається у багатьох дослідників, Д. Н. Узнадзе використовує «трансуб'єктивний простір», К. Левін використовує його при згадці про «життєвий простір», у роботі дослідниці Знанецької О.М. зустрічаються «семантичний» і «ментальний» простори відповідно [16].

Davern M. T. вперше використав поняття «особистий простір», він використав його в аспекті переживань суб'єктивного комфорту, комфорт у свою чергу досягається наявністю у людини власної «оболонки» [62].

Dagenais-Desmarais V. за допомогою спостереженнями виявив, що поведінка людини також залежить від знаходження нею на певній території, «місця поведінки» і люди можуть поводитись самотньою на одній і тій же території незважаючи на індивідуальні відмінності [61].

Відтак при розгляді феномена суверенності психологічного простору у психологічній науці слід зазначити, що є кілька змістовних понять: «простір», «психологічний спосіб життя».

При визначенні різних видів психологічного простору, а також при проведенні наукових досліджень у цій галузі-психологічний простір розглядається як суб'єктивно значущі фрагмент існування, що визначає діяльність і цілі, стратегії існування. «Психологічне простір включає комплекс фізичних, соціальних і суто психологічних явищ, із якими людина себе ототожнює (територію, особисті предмети, соціальні уподобання, установки» [60].

R.M. Lerne у своїй теорії суб'єктно-середовищного підходу, суверенність психологічного простору особистості полягає в реальності того середовища, яке є значущим для особистості, визначає стратегії та актуальні моделі поведінки людини [98]. Середовище, в якому людина ототожнює себе, має ряд областей: соціально-психологічну область, фізичну. Ці області людина захищає як значущі йому.

R.M. Lerne визначив шість вимірів психологічного простору особистості, що перегукуються з віковими змінами, дорослішанням:

- 1) Простір фізичного тіла (немовля);
- 2) Територія життєвого простору через особисті речі (дошкільний вік); формування соціальних зв'язків;
- 3) Активне формування простору звичок (молодший шкільний вік);
- 4) формування кордонів через соціалізацію, комунікацію з друзями (підлітки);
- 5) Завершення процесів формування психологічного простору, формування цінностей, уподобань. (Юнацький вік);

б) Уточнення та коригування кордонів у подальшому житті [98].

У контексті вивчення теорії слід дати розуміння поняттям простору та суверенності.

Суверенність пов'язана з позитивними властивостями особистості людини та такими позитивними станами як життєстійкість, відсутністю стресу та здатністю протистояти йому, рівнем позитивних емоцій, позитивними міжособистісними відносинами.

Існує кілька варіацій визначень суверенності: здібності у контролі, захисті та розвитку психологічного простору; визначення психологічних кордонів; розуміється як характеристика особистості; суверенність як система встановлення рівноваги між власними потребами та потребами інших [83].

Csikszentmihalyi M. розглядає суверенність як адаптацію людини до тимчасових умов, суверенність сприяє орієнтуватися та призводить до конструктивних взаємин, негативний полюс суверенності визначає як депривованість [60].

Дуже важливо відзначити, що адаптивна функція суверенності багато в чому зумовлена її розвиток у період підліткового дозрівання і надалі відбувається підтримка психологічної суверенності протягом усього життя [58].

У сучасній літературі відзначається роль суверенності у підтримці психологічного добробуту людини. Clark A. велику роль дає суверенності при роботі з психічними хворими в період реабілітації [58].

Chang L. також підкреслює значущість суверенності в самовизначенні. При порушенні суверенності можуть бути порушені міжособистісні взаємодії. Він стверджує, що людям із слабкою суверенністю властива підвищена тривожність та агресивність. Автори відносять цей факт до відсутності чітких меж психологічного простору та слабкої ідентичності [56]..

Загалом вчені розглядають межі суверенності в рамках суб'єктивно-середовищного підходу, де вони виявляються як фізичні та психологічні маркери, які спрямовані на розмежування областей особистого контролю та приватності суб'єктів, що безпосередньо відбивається на правилах взаємодії

між ними [61].

Межі психологічного простору відбиваються у суверенності і переділяють особистість та межі особистої відповідальності [61].

Що ж належить до категорії «психологічні кордони»? Термін "психологічні кордони" визначив З. Фрейд, він розмежував цим терміном свідоме, несвідоме, передсвідоме. З допомогою кордонів він описав і виділили три структури психіки Я, воно, Над-Я.

Пізніше Rigby В. Т. запропонував поняття «кордону Я», він пов'язував деякі захворювання в психіатрії з ослабленням або втратою психологічних кордонів Я або їх ослабленням, вважаючи, що межі - це якась унікальність людини та окремість від інших [114].

К. Левін, Ф. Перлз психологи напряму гештальт, розглядали межі як інструмент контакту особистості із зовнішнім світом, кордони розширюють можливості особистості знаходити рівноваги себе зі світом [107].

Русек R.F. в тілесно-енергетичному підході розглядає межі людини з точки зору захисту психіки від руйнувань ззовні та точки зору внутрішніх енергій, що дозволяють знаходити внутрішній баланс психіки [120].

Русек R.F. виділяє кілька функцій психологічних меж особистості [120]:

- 1) непроникна - захищає від зовнішніх впливів (людина може сказати «ні»);
- 2) Проникна межа - пропускає зовнішній вплив у разі довіри зовнішньому середовищу, людина не втрачає відчуття порушення кордону;
- 3) Вбираюча - кордон, втягує у собі зовнішнє середовище, право просити допомоги, пред'являти і задовольняти свої потреби
- 4) Віддаюча - пропускає внутрішні імпульси, сприяє спокійному виразу себе у поза, включаючи почуття емоції;
- 5) Стримуючі межі - збереження внутрішньої енергії;
- 6) Спокійно-нейтральна функція - не мотивована функція без зовнішніх проявів, нейтральний стан [95].

Seifert Т. розвиває ідеї психології тілесності та пов'язує розвиток

самосвідомості людини з фізичним виділенням себе із зовнішнього світу, за допомогою стимуляції його просторового кордону (поверхні тіла). Тілесність в цьому випадку є тим, що сприймається людиною як таке, що відноситься до її особистості, на відміну від зовнішнього простору [124].

Sternberg R.J. розглядає межі як «психологічне утворення, що вказує рівень доступності свідомості зовнішніх щодо нього впливів, що трансформується в результаті безперервного обміну між зовнішньою та внутрішньою реальністю і виконує різноманітні необхідні для оптимального функціонування особистості функції» [133, с. 57].

Suldo S. M. особисті межі розуміють як критерій, за яким людина розрізняє своє і не своє, наприклад, свої почуття та чужі почуття, свої бажання та чужі бажання тощо. А вибудовуванням своїх особистих кордонів автори називають здатність усвідомлювати критерій, яким людина робить це розрізнення [135].

Велика кількість дослідників говорять про факт зв'язку суверенності та психологічних кордонів. Суверенність його лише з цілісними кордонами, що забезпечує людині особисту автономію.

За порушення кордонів простір депривується. Надмірна суверенність проявляється як надкомпенсація у відповідь надлишок депривації, а несхильність до кордонів сприймається як нехтування потребами індивіда [73].

Lucas R.E., Clark A.E., Georgellis Y., Diener E. на основі результатів дослідження роблять висновок, що суверенність психологічного простору та психологічні межі послідовно, взаємопов'язано розвиваються в онтогенезі. Крім того, спокійно нейтральна межа пов'язана як з суверенністю психологічного простору, так і з суверенністю фізичного тіла; а також суверенність території особи може бути порушена при несформованому кордоні, що впускає [100].

При порушенні меж психологічного простору, особистої автономії людини іншими людьми може розглядатися їм у багатьох випадках агресивно, вороже. Особистість знаходить чіткі межі через протидію із зовнішнім світом, іншими людьми, психологічно кордони захищають людину від інших і лише

через досвід і «тренування» відбуватися зростання цих кордонів [2].

Не слід забувати у тому, що рівень суверенності також пов'язаний з індивідуально-особистісними особливостями, як риси особистості, акцентуація характеру та інші рисами.

Порушення суверенності психологічного простору особистості часто проявляються у вигляді порушення кордонів інших людей, самоагресії, прояви яких можуть відбиватися на тілі у вигляді татуювань, шрамів та інших насильств над тілом, порушення чужих кордонів у вигляді вторгнення на чужу особисту територію, використання чужих речей без дозволу також може вказувати на порушені власні межі [91].

Гармонія міжособистісних відносин передбачає згоду людини із собою, настроєність внутрішнього світу особистості.

Підсумком теоретичного аналізу поняття психологічного простору може бути те, що психологічний простір — це результат взаємодії людини із зовнішнім середовищем, навколишнім світом. Психологічне простір пов'язані з впевненістю та особистими межами особистості. Сформовані особисті межі особистості відокремлюють загальне та приватне, визначають відповідальність особистості. Суверенність особистих кордонів пов'язане з індивідуально-особистісними особливостями та особливостями особистості та особливостями міжособистісних відносин. Сформовані психологічні межі дозволяють адаптуватися та орієнтуватися у просторі та мають відігравати важливу роль у психологічному благополуччі, у тому числі психологічному добробуті студентів.

У нашому дослідженні спробуємо виявити як взаємопов'язані рівні суверенності психологічного простору із психологічним благополуччям. Існують різні уявлення про зв'язок суверенності психологічного простору. Ми ставимо завдання перевірити такі гіпотези:

- 1) Чим менш розвинена суверенність кордонів у людини, тим благополучніша вона сама.
- 2) На психологічне благополуччя не впливає рівень розвитку

суверенності психологічного простору і також чим сильніше розвинена суверенність психологічного простору, тим більше психологічно благополучна людина.

3) Третє твердження є нашою приватною гіпотезою, яка буде спростована або доведена в ході дослідження – високий рівень суверенності психологічного простору суттєво сприяє досягненню психологічного благополуччя студентів.

Що ж щодо емпатії, давайте поговоримо про третій предиктор нашого дослідження. Першоджерелом емпатії можна вважати релігію і філософію. У буддизмі є термін «співчуття», який розкриває альтруїстичний намір. Співчуття - властивість розуму, яку можна прищепити через звичку [96].

Витоки вивчення емпатії можна знайти у релігії та філософії.

У християнстві співчуття і любов до ближнього є чеснотою і є одним із чотирьох видів печалі.

У витоків філософії у Стародавній Греції «емпатія» і «апатія» було дещо інше значення, ніж зараз. Раніше до емпатії належали страждання у вигляді гніву, страху.

Ще древні греки прагнули атараксії і апатії, які були формами самовладання і були чеснотою і які не дозволяли почуттям (пристрастям, стражданням) захопити їх [69].

А. Шопенгауер писав, що людиною рухає злість, егоїзм та співчуття. На його думку, щастя - це фантом, а егоїзм лише штовхає людину до цієї ілюзії і цим породжує. Співчуття, за Шопенгауером, є моральною діяльністю, і завдання людини полягає в тому, щоб перебороти егоїстичну, волю до життя, в якому укладено всі бажання та прагнення людини, оскільки це робить її невірною. Вибір у бік співчуття, яке передбачає аскетизм, укладає у собі свободу - у цьому полягає етика філософа А. Шопенгауера [137].

Основи вивчення емпатії було закладено ще давнини і розглядалися надалі у філософії.

Watson D. трактує емпатію як:

- 1) Когнітивна поінформованість - цілісне розуміння іншої людини;
- 2) Вікарна емоційна реакція - здатність наслідувати емоції іншої людини та поділ емоцій з нею;
- 3) Прийняття ролі іншої людини - прийняття ролі та напрямків опонента [139].

Основними дослідниками емпатії у західній філософії були Ліппс, Ст.Дільтей, К. Ясперс, Е. Тітченер, К. Роджерс, Д. Грінсон, З. Фрейд, Ш. Ференці, К. Г. Юнг.

Т. Ліппс вводить поняття «відчуття» як синонім сприйняття іншої людини, він описує механізм сприйняття як вроджену здатність однієї людини наслідувати іншу [35].

Західний психолог В. Дільтей визначив стадії розуміння:

- 1) Стадія думок - включає лише зміст думок;
- 2) Стадія вчинків - частково розкриває стадія особи людини;
- 3) Стадія переживань - інтуїтивне занурення у внутрішній світ іншої людини, а рівень переживання - спосіб інтуїтивного повного розуміння внутрішнього світу іншої людини [13].

Ясперс пов'язує емпатію з культурною поведінкою, зі спілкуванням, з розумінням особистості людини.

Е. Тітченер у 1909 р. ввів термін «емпатія» і запропонував використовувати слово «емпатія» («відчуття») за зразком із терміном «симпатія». Термін емпатія - це відчуття себе у світі через пізнання інших [80].

Zheng X. акцентує увагу на тому, що емпатія -необхідний інструмент для роботи психотерапевта, емпатія - інструмент пізнання [140]..

Ш. Ференці писав про емпатію як про правило психотерапевта під час роботи з пацієнтом; стверджував, що правило схоже з розумінням того процесу, коли і що говорити пацієнтові, де треба промовчати, де треба посилити процес через розмову [103].

К. Роджерс емпатію підносить на рівень, при якому вона стає необхідним інструментом для особистісного зростання клієнта та важливою умовою самої

терапії [36]. Це процес розуміння почуттів іншу людину, проживання цих почуттів клієнта через комунікативний процес, що дозволяє усвідомити людину [68].

К. Роджерс визначив такі властивості емпатії як: безоцінність, обережність в обговоренні, пробний характер реплік терапевта, націленість на безпосередні переживання клієнта. К.Роджерс бачив ключову особливість емпатії у «баченні досвіду клієнта у власній системі відліку» [37, с.94].

Руан R.M. визначає емпатію як схильність людини до відгуку, переважно емоційному, до іншої людини, як правило у відповідь на почуття, а також вказує на зв'язок емпатії з альтруїзмом, висловлювати їм співчуття та співпереживання [118].

С.Л. Рубінштейн розкривав емпатію як частину симпатії до людини та ставлення до інших через почуття. Т. П. Гаврилова поділяє емпатію на два види: як форма співпереживання, проживання подібних емоцій з іншою людиною і як форма співчуття, форма менш гострого переживання почуттів ніж джерело, суб'єкт самого переживання, П. М. Якобсон визначає дві форми емпатичної здібності: емпатія заснована на формі уяви та уявлення та на формі реального життя [20].

Кологривова Е.І вказує на те, що емпатія - не тільки емоційний компонент, а й когнітивний, який має під собою розумові та психічні відображення, що виявляється у вчинках, діях [23].

Полунін О. В. виділяє емпатію короткочасну та довготривалу. Короткочасна виражається через короткі контакти, поверхнєве спілкування, довгострокова відповідно ґрунтується на тривалому спілкуванні та зберігається довгий час [35].

Сердюк Л.З. вказує на конативну роль емпатії, і дає визначення емпатії як процесу, що складається, і ланок: когнітивного, емоційного та конативного, що функціонують незалежно один від одного [40].

Швалб Ю. говорить про емпатію як про емоційно-психологічну властивість особистості, яка формується при взаємодії людей і складається з

наступних здібностей:

- 1) Емоційно реагувати на переживання іншого;
- 2) Розпізнавати переживання іншого та ставити себе на місце опонента;
- 3) Адекватно реагувати на переживання іншого через вербальну та невербальну відповідь [46].

В. В. Бойко говорить про інтуїтивний канал на додаток до емоційного та раціонального. Інтуїтивний канал здатний передбачати вчинки дії, коли немає додаткової інформації про суб'єкта. Емоційний канал - сприяє настроюванню під тон співрозмовника. Раціональний включається під час аналізу отриманої інформації від суб'єкта [5].

В. В. Бойко у своїх роботах говорить про настанови, що показують ставлення до співпереживання, ймовірності йти на контакт або на уникнення.

- 1) Проникаюча здатність емпатії вивільняє вміння до комунікації, дає прихильність до співрозмовника, відкритість до вираження почуттів;
- 2) Ідентифікація виражає таке вміння до спілкування, яке має у своєму розпорядженні співрозмовників до розмови, дає їм відкритість у комунікації, поставити себе на місце клієнта, співрозмовника, наслідувати його [5].

Головна роль емпатії - чуттєве відображення іншої людини, одна з важливих умов для успішної діяльності та розуміння оточуючих.

Agrigoroaei S. у дослідженні емпатії вказував на її важливу роль при роботі з клієнтами у психотерапії.

Agrigoroaei S. особливу увагу приділяв емпатії та її ролі у психотерапевтичній практиці. Він дав поняття «переживання-емпатія», наголосив на тому, що важливим в емпатії є переживання [1].

Він вказує на важливість виділення всередині цього переживання семіотичних аспектів: індикативного, номінативного, сигніфікативного та експресивного. Відповідно до твердження Agrigoroaei S., емпатія - м'яке управління увагою, фокусом свідомості із зовнішнього на внутрішнє, на актуальне переживання. Емпатія дозволяє структурувати свідомість,

актуалізувати її, вказуючи на стрижень самого переживання

Номінативний аспект емпатії призводить до усвідомлення «Я» та переживання, що призводить до якості терапевтичних відносин між клієнтом та психотерапевтом та терапії загалом.

Сигніфікативний аспект емпатії, підвищує об'єктивність та критичність мислення. Емпатія дає осмислення, сприяє клієнту підійти до мотивів своєї поведінки, оцінити дії, надати цінностей з погляду набуття сенсу.

Експресивний аспект у клієнта проявляється у адекватності балансу між переживанням і вираженням цього переживання, в інтенсивності емоцій.

Емпатія дозволяє безоцінково інтерпретувати почуття, емоції співрозмовника.

Також він вказує, що не відношення, що виражає себе в довірі та прийнятті, передує емпатії, а здатність до емпатії та її реалізація сприяє подальшому встановленню такого відношення. Емпатична позиція, за Agrigoroaei S., вимагає певної зрілості особистості та неупередженості. Неупередженість виявляється у тому, що людина, стосовно якого відчувається емпатія, найчастіше перебуває у шаблонному, звичному мисленні і супроводжуваними їм негативними емоційними станами, які разом спотворюють дійсність і дозволяють сприймати ситуацію, правильно. Емпатія ж дозволяє бачити ситуацію вільно та творчо [1].

З вищевикладеного матеріалу можна сказати, що емпатія це розуміння емоцій людей, їх переживання, почуття. Емпатія також є комунікативною спроможністю; має емоційні та когнітивні компоненти і є динамічною одиницею.

Західні психологи в особі Т.Ліпса розглядають поняття як процес «відчуття» і набуває згодом гуманістичного характеру.

К. Роджерс особливо акцентує емпатію як невід'ємну частину в клієнтцентованій терапії та є умовою особистісного саморозвитку. У вітчизняній психології проблемою емпатії займалися багато вчених.

Емпатію можна розвивати на основі орієнтовної основи діяльності через

правила-засоби, якими можуть послужити емпатичні фрази.

В. В. Бойко виділив канали емпатичних здібностей та запропонував методику діагностики, яку ми і будемо використовувати у нашому дослідженні.

Метод діагностики включає такі сторони емпатії як емоційний, раціональний та інтуїтивний, проникаючу здатність, установки, процес ідентифікації.

Він визначив такі сторони емпатії: раціональний, емоційний, інтуїтивний канали, процес ідентифікації, проникаючу здатність та установки, які сприяють або перешкоджають емпатії, одним із завдань дослідження – визначення залежності емпатії на психологічний добробут студентів.

У своєму дослідженні спробуємо виявити як взаємопов'язані рівні емпатії із психологічним благополуччям. Існують різні уявлення про зв'язок емпатії з благополуччям. Наприклад, чим менш розвинений рівень емпатії в людини, тим більше психологічно благополучний він сам, на психологічний добробут не впливає рівень емпатії і також чим сильніше розвинений рівень емпатії, тим менш психологічно благополучна людина, також третє твердження є нашою приватною гіпотезою, яка буде спростована або доведено у ході дослідження.

Висновки до першого розділу

Проаналізувавши психологічну літературу з питання психологічного добробуту особистості у вітчизняній та зарубіжній психології, можна зробити висновки:

1) Немає чітко сформульованих пропозицій трактування психологічного благополуччя.

2) «Психологічне благополуччя» як гармонійність особистості залежить від ясних цілей, наявності цілей та ресурсів для їх досягнення, можливість реалізації планів, наявності позитивних емоцій, задоволеність відносинами. Особистість людини досягає благополуччя при задоволенні та

управлінні ним соціальною сферою, управління своєю роллю у групі перебування, задоволенням фізичним та психічним станом, наявністю цілей.

3) Психологічне благополуччя як поняття не має чітких кордонів і може розглядатися тотожне за змістом з іншими поняттями, наприклад, як щастя суб'єктивне та психологічне благополуччя.

4) Студентський вік визначається як складний, на основі вікового періоду та зміни діяльності. Вочевидь, що особливості, пов'язані з віком, накладають обмеження можливість досягнення «вершинних характеристик [50]. Важливим значенням для психологічного благополуччя є адаптація до побутових умов навчального закладу та становлення студентів як професіоналів.

2. Проблема вивчення причин досягнення психологічного благополуччя, залежності рівня досягнення його, обумовленості – залишається відкритою. Універсальної відповіді на питання, що сприяє досягненню психологічного благополуччя – немає. Психологічне благополуччя має собою сукупність особистісних рис, міжособистісних взаємодій, ставленню до зовнішнього середовища. Логічно вважати на підставі вищевикладеного, що предикторами, що впливають на психологічний благополуччя, можуть виступати такі змінні як: сенс життя, життєві орієнтації, життєстійкість, копінг стратегії поведінки, толерантність до невизначеності, рівень домагань, комунікативність, оптимізм, рівень емпатії, цілепокладання, твердість характеру, самоконтроль, креативність, психологічні межі, прагнення цієї діяльності та інших змінних.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОГНОСТИЧНИХ ЧИННИКІВ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЮ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та процедура дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічних предикторів та психологічного благополуччя студентів проводилось у березні 2024 року на базі Маріупольського державного університету. Вибірка була сформована зі студентів першого та другого курсів бакалаврату. До неї увійшли 80 людей.

Вибірка має такі класифікації:

- 1 Вік респондентів віком від 18 до 23 років
- 2 Співвідношення за статтю 93% дівчат, 7% юнаків
- 3 До вибірки увійшли студенти психологічного факультету першого та другого курсів різних спеціальностей.

Дослідження проводилося кілька етапів, група студентів заповнювали опитувальники протягом години, дотримувалися принципів анонімності та добровільності. На першому етапі перед заповненням опитувальників студентам були дані вступні за метою дослідження, представлений психодіагностичний матеріал для емпіричного дослідження. На другому етапі дослідження проходило у формі електронних опитувальників на базі Google форм і було виконано у вигляді індивідуальної діагностичної роботи. У процесі проходження студенти могли бачити проміжні результати щодо кожного з опитувань, фіксувати свої результати та робити власні висновки щодо кожного з показників. Google-опитувальники дозволили не бачити сирих балів, а отримувати конкретні результати у процесі роботи, що дозволило заощадити час та побудувати процес проходження більш залученим.

Методи обробки результатів:

- описова статистика, виявлення середніх значень, стандартних відхилень
Х - критерій Колмогорова - Смирнова;

- кореляційний аналіз за критерієм Спірмена з метою виявлення взаємозв'язків між показниками суверенності психологічного простору та профілю відносин.

Обробку результатів дослідження було зроблено за допомогою програми IBM SPSS Statistics 23.

2.2. Методи та методики дослідження

Для проведення дослідження та розв'язання завдань були підібрані наступні психодіагностичні методики:

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Методика є адаптований варіант англomовної методики The scales of psychological well-being, розроблений К. Ріфф [121]..

У нашому дослідженні ми використали опитувальник із 84 пунктів, у якому на кожному з 6 шкал існує по 14 тверджень. Саме ця версія вважається найбільш валідною та неодноразово перевірялася на достовірність вітчизняними та зарубіжними психологами.

Версія Шевеленкова - Фесенко була взята за основу. У вибірці були присутні студенти та працівники промислових підприємств. Освіта респондентів була не нижчою за середньо спеціальну, у вибірці брало участь 110 чоловіків і 162 жінки, вік варіювався від 18 до 59 років. У дослідженні дотримано анонімність та відкритість результатів для респондентів у вигляді розсилки на електронну пошту, за бажанням піддослідних.

Варіант методики було перевірено на правильність перекладу, на валідність та надійність у тому числі проведено ретест опитувальника та надано оцінку окремих пунктів на внутрішню узгодженість кожної шкали та опитувальника в цілому.

У модель опитувальника психологічного благополуччя входять шість

складових:

- 1) Позитивні стосунки з іншими;
- 2) Автономність;
- 3) Управління середовищем;
- 4) Особистісний ріст;
- 5) Ціль в житті;
- 6) Самоприйняття;

Респондентам необхідно висловити свій рівень згоди чи згоди у шести варіантах градації, від «абсолютної незгоди» до «абсолютної згоди» і відзначити відповідний варіант [130]. Твердження опитувальника мають прямий і зворотний зміст щодо характеристик психологічного благополуччя, градація їх від 1 до 6 нівелює негативні ефекти за недостатньої широти відповідального.

Т. Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко запровадили нову накопичувальну шкалу опитувальника «Індекс загального добробуту» шкали опитувальника, що відображає загальний рівень психологічного благополуччя. Ця шкала значно полегшує процес аналізу даних.

Шкали та їх інтерпретації:

- Позитивні відносини з іншими – високі показники зумовлюють наявність довірчих відносин із оточуючими, бажання взаємодіяти з оточуючими, знаходити компроміси, здатність виявляти емпатію у відносинах. Низькі значення за шкалою говорять від зворотного-уникнення відносин, труднощі турботи про інших, низький рівень знаходити компроміси у відносинах.
- Автономність – високі показники зумовлюють відстоювати власну думку та перешкоджати суспільному тиску, спираючись на власні думки, вчинки. Низькі значення говорять про залежність людини від інших рішень, залежність від оцінки оточуючих.
- Управління середовищем - високі показники зумовлюють високим почуттям майстерності та компетентності в управлінні справами вдома та у

професійній сфері, здатність обирати відповідні умови. середовище для своєї діяльності. Низькі значення говорять про протилежне, людина не може знайти виходу, не усвідомлює можливості навколишнього світу, відчуває безсилля.

– Особистісне зростання високі показники зумовлюють почуття безперервного розвитку та реалізації потенціалу, зворотний бік цього показника говорить про стагнацію людини, відсутність чи нездатність відчувати прогрес, що веде до нудьги та загальної незацікавленості.

– Мета в житті - високі значення говорять про присутність цілей, орієнтирів, почуття свідомості свого минулого та майбутнього. Низькі бали - відсутність свідомості того, що відбувається, відсутні переконання-надають сенс.

– Самоприйняття- високі бали говорять про самоприйняття різних сторін Я, не важливо які це сторони позитивні чи негативні. Низькі бали – невдоволення собою, розчарування власним минулим, неприйняття себе [130].

Діагностика емпатичних здібностей здійснювалася за допомогою опитувальника В. Бойка, який дозволяє визначити ступінь виразності емпатичних здібностей та значимість кожного із шести параметрів у структурі емпатії спрямована на виявлення емпатичних особливостей особистості. Досліджуваним пропонується 36 питань, відповіді на які дозволяють оцінити різні рівні емпатії. Існує 6 шкал, куди вносяться результати відповідей. Кожна шкала має відповіді на шість питань, об'єднаних спільною темою. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль інтерпретації основного показника - рівня емпатії.

В.В.Бойко у своєму опитувальнику виділяє шість рівнів емпатій

– Раціональний канал емпатії - спрямованість уваги, сприйняття і мислення людини на розуміння сутності будь-якої іншої людини, на її стан, проблеми та поведінку.

– Емоційний канал емпатії - фіксується здатність емпатує входити в емоційний резонанс з оточуючими - співпереживати, брати участь. Цей канал дозволяє зрозуміти внутрішній світ іншої людини, бути співучасною,

переживати.

– Інтуїтивний канал емпатії - передбачення поведінки партнерів, здатність діяти за умов дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що у підсвідомості, лише на рівні інтуїції.

– Установки, що сприяють чи перешкоджають емпатії. Ефективність емпатії знижується, якщо людина уникає контакти, не цікавиться інформацією інших людей. Знижується емоційна чуйність.

– Проникаюча здатність у емпатії розцінюється як важливе комунікативне властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю та емпатичному осягненню.

– Ідентифікація – важлива умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого з урахуванням співпереживання, постановки себе місце партнера.

"Копінг-поведінка в стресових ситуаціях, CISS" (Норманн Ендлер, Джеймс Паркер (Norman S. Endler, James DA Parker). Методика багатовимірною виміру копінгу (CISS - Coping Inventory for Stressful Situations - GRI-V1), використана нами в нашому емпіричному дослідженні поведінки.

Підтверджено, що CISS надійно вимірює стилі подолання:

a) Проблемно орієнтований стиль, спрямований на подолання ситуації, спрямований на вирішення проблем,

b) емоційно-орієнтований стиль та стиль, орієнтований на уникнення, вирішення проблем через емоції. Факторну структуру методики було валідизовано на вибірках студентів старших курсів університету та здорових дорослих.

Методика CISS пройшла адаптацію та психометричну перевірку [57]. У ході дослідження тест показав високу валідність та надійність. Шкали, що містяться в опитувальнику, досить автономні відносно один одного. Оцінка надійності за внутрішньою узгодженістю шкал здійснена з використанням а-коефіцієнта Кронбаха: для всього опитувальника - $\alpha = 0,876$; для шкали

"проблемноорієнтований копінг" - $\alpha = 0,853$; для шкали «емоційно орієнтований копінг» - $\alpha = 0,877$ і для шкали «копінг, орієнтований на уникнення» - $\alpha = 0,814$. Інтеркореляційні зв'язки між твердженнями показали, що фактори не перетинаються між собою за змістом, виявлено низьку кореляцію питань (в діапазоні $r=0,13-0,28$). Жодне твердження опитувальника не було видалено з аналізу, оскільки значення коефіцієнтів альфа Кронбаха у разі видалення кожного з 48 тверджень C1SS виявилися високими (від $\alpha=0,882$ до $\alpha=0,795$), що підтверджує надійність опитувальника і свідчить у тому, що ці шкали підпорядковані основному напрямку опитувальника як цілого. Шкали, що містяться в опитувальнику, досить автономні відносно один одного. Таким чином, опитувальник диференціює людей з різними стилями поведінки у стресовій ситуації та може застосовуватися для діагностики власної поведінки у дорослих людей.

Опитувальник «Суверенність психологічного простору – 2010» (СПП) С. К. Нартової-Бочавер [33]

Тест був стандартизований на даних про дослідження на 1073 респондентах. Було проведено ретестові дослідження, які виявили високу стійкість. Паралельне тестування опитувальника виявили валідність дослідження, паралельне тестування проводилося з допомогою п'ятифакторного опитувальника особистості А. Б. Хромова.

Сам опитувальник включає 67 тверджень, оцінка дається через згоду і не згоду.

Опитувальник включає шість шкал, що відповідають вимірам психологічного простору:

1- Суверенність фізичного тіла (СФТ) людини констатується у відсутності спроб порушити його соматичний добробут, а депривованість - у переживанні дискомфорту, викликаного дотиками, запахами, примусом у відправленні його фізіологічних потреб.

2. Суверенність території (СТ) означає переживання безпеки фізичного простору, де знаходиться людина (особистої частини чи власної кімнати,

ігрової моделі житла), а депривованість - відсутність територіальних кордонів.

3. Суверенність світу речей (СВ) має на увазі повагу до особистої власності людини, розпоряджатися якою може тільки вона, а депривованість - невизнання її права мати особисті речі.

4. Суверенність звичок (СП) - це прийняття тимчасової форми організації життя людини, а депривованість – насильницькі спроби змінити комфортний для суб'єкта розпорядок.

1. Суверенність соціальних зв'язків (СС) виражає право мати друзів та знайомих, які можуть не схвалюватися близькими, а депривованість – контроль над соціальним життям людини.

2. Суверенність цінностей (СЦ) має на увазі свободу смаків і світогляду, а депривованість - насильницьке прийняття неблизьких цінностей. За одиницю шкал було обрано твердження, які відображали життєву ситуацію, що передбачає факт реагування та емоційну реакцію. Балом до показника суверенності виступало твердження чи заперечення щодо висловлювання з питань шкали.

Залежно від знака ключа, згоду із твердженням додавало або забирало один бал.

Методика дозволяє виділити такі рівні виразності суверенності:

- а) до 30 балів – травмованість;
- б) 30-40 балів - депривованість;
- с) 40-60 балів – помірна, або нормальна, суверенність;
- д) 60-70 балів – надсуверенність;
- е) понад 70 балів – квазісуверенність.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, спрямоване виявлення взаємозв'язку психологічних предикторів і психологічного благополуччя проводилося у МДУ м. Київ. Загалом у дослідженні взяли участь 80 студентів перших курсів

бакалаврату у віці 18-23 років.

Дослідження проводилося згідно з наступними етапами:

- 1) Визначити поняття психологічного благополуччя студентів.
- 2) Виділити прогностичні чинники нашого дослідження.
- 3) Проаналізувати взаємозв'язок прогностичних чинників та психологічного благополуччя.
- 4) Сформулювати висновки про виконану роботу.

На етапі визначення та підготовки методів дослідження нами було обрано такі психодіагностичні методики: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Діагностика емпатичних здібностей» В.Бойка; Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, опитувальник «Суверенність психологічного простору – 2010» С. К. Нартової-Бочавер.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОГНОСТИЧНИХ ЧИННИКІВ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

3.1. Результати дослідження в контексті описового аналізу даних

1. Аналіз результатів дослідження за методикою «Психологічне благополуччя» (К.Ріфф)

Представимо показники виразності психологічного благополуччя у таблиці 3.1 та рисунку 3.1.

За підсумками тестування можна сказати, що психологічне благополуччя тією чи іншою мірою переважає у 93% (74 чол., Включає середній, високий рівні психологічного благополуччя) досліджуваних студентів, у 7% (6 чол.) студентів рівень психологічного благополуччя на рівні низького. З переважаючих факторів, які позитивно позначаються на психологічному благополуччі-можна виділити високий рівень «автономії» - 39% (31 чол.) опитаних, який вказує на те, що студенти здатні відстоювати власну думку, виражати її і можуть перешкоджати тиску ззовні, спираючись на власні вчинки. Низькі значення- говорять про протилежне, частина студентів не здатна до відстоювання власних інтересів при прийнятті будь-яких рішень.

Таблиця 3.1

Результат опитувальника «Психологічне благополуччя»

	рівень		
	Низький	Середній	Високий
Позитивне ставлення	14%	59%	28%
Автономія	15%	46%	39%
Управління	28%	55%	17%
Особистісний ріст	4%	33%	63%
Мета життя	16%	59%	25%

Самоприйняття	20%	37%	43%
Психологічне благополуччя загальне	7%	63%	30%

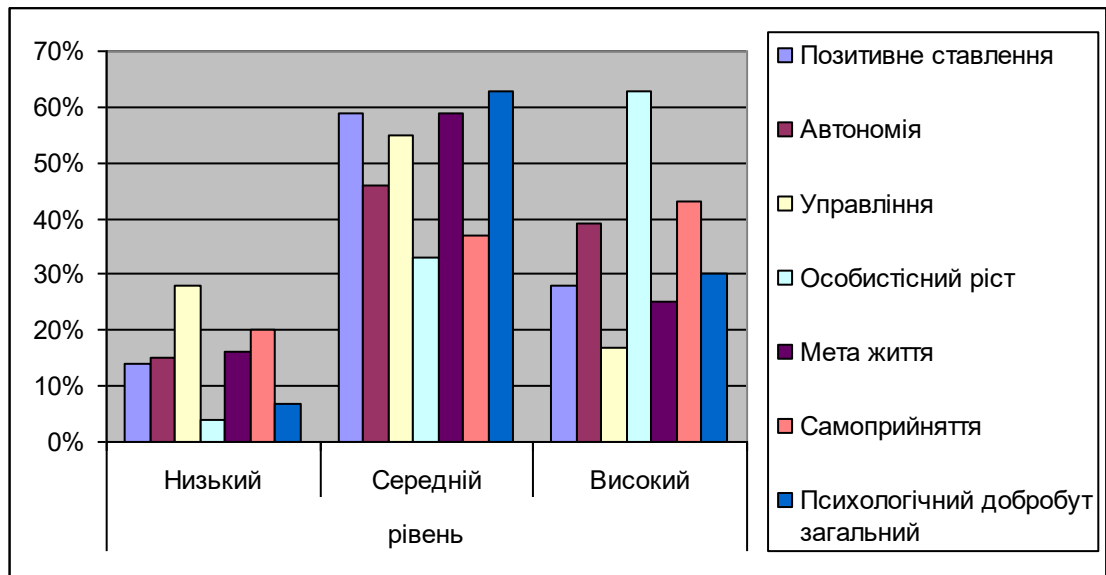


Рисунок 3.1. Результат опитувальника «Психологічне благополуччя»

Також позитивний показник у фактора особистісне зростання - 63% (50 чол.) респондентів його високим рівнем, який характеризується почуттям безперервного розвитку та реалізації потенціалу, частина студентів чітко вимальовує своє майбутнє, співвідносить себе із самим собою «вчорашнім» і може оцінити зміни, які з ними відбуваються. З-поміж низьких показників - фактори управління навколишнім середовищем - 28% (22 чол.), це говорить про те, що всі студенти здатні ще в управлінні справами, оточенням, не до кінця ще сформовані компетенції щодо взаємодії з новими колегами, не обрано середовище професійного розвитку. Також опитувальник показав низький рівень чинника «самоприйняття» - 20% (16 чол.) студентів не приймають себе, своє минуле, сьогодення, ймовірно, це пов'язано з якимись розчаруваннями, пов'язаними з вибором напряму майбутньої професії, місця навчання або іншими факторами. Багато хто з нас при ухваленні рішень вибору професії керуються «ідеальними складовими» вибору, малюють ідеальну картинку того, чим займатимуться, яка в реальному житті не має нічого спільного або вкрай мало нагадує очікування. Загалом картина переживання феномену «психологічного благополуччя» у студентів є достатньо високою. Це пов'язано

з гнучкістю сприйняття в силу молодого віку студентів першокурсників.

2. Аналіз результатів дослідження Опитувальник «Суверенність психологічного простору – 2010» (СПП) С. К. Нартової-Бочавер.

Представимо показники вираженості психологічних кордонів у таблиці 3.2 та рисунку 3.2.

За результатами тестування можна припустити, що суверенність психологічного простору виражено у 76% відсотків опитаних (61 особа) має рівень психологічних кордонів середній та високий і лише 24% (19 чол.) людини мають низький рівень кордонів.

Явними факторами досягнення психологічного простору в результатах наших досліджень стали:

Суверенність території 49% (39 чол.) позначили цей чинник як низький, що говорить про те, що студенти обмежені безпекою своєї території, фізичного простору.

Більшою мірою це пов'язано зі спільним проживанням у гуртожитку та відсутності власної кімнати, приватних кордонів, чи то власна кімната, чи навіть ігрова зона. Зміна обстановки з повсякденної, сімейної, повіт із рідного міста на другий на навчання - сильно відбивається цьому факторі суверенності території і стає реальних подоланням для молодих студентів, гіпотетично даний критерій менш виражений у студентів які живуть окремо, у власній чи знятому житло.

Таблиця 3.2

Результат опитувальника «Суверенність психологічного простору»

	рівень		
	Низький	Середній	Високий
Суверенність фізичного тіла	35%	49%	16%
Суверенність території	49%	28%	23%
Суверенність світу речей	31%	58%	11%
Суверенність звичок	36%	24%	40%
Суверенність соціальних зв'язків	24%	65%	11%
Суверенність цінностей	34%	23%	44%

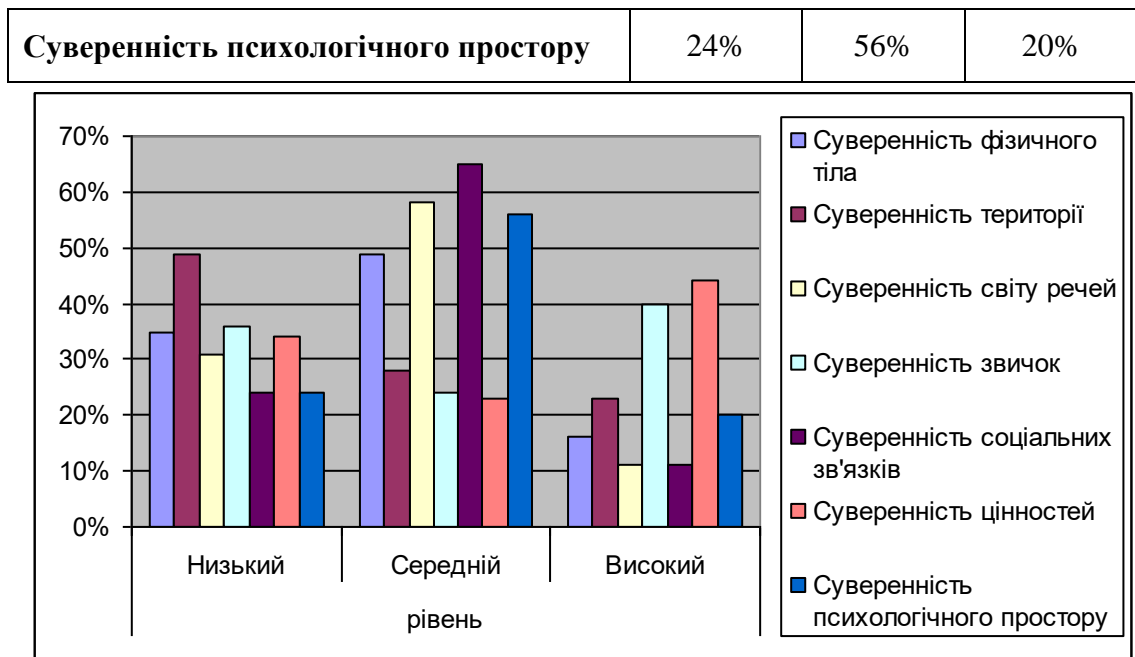


Рисунок 3.2. Результат опитувальника «Суверенність психологічного простору»

Суверенність звичок - 36% (29 чол.) - важко приймати нові правила організації життя, і зміна звичних засад дається нелегко. Це також пов'язано з високим стресом, пов'язаним із новими правилами взаємодії між колегами, викладачами. Нові зв'язки з'явилися, а нові звички не встигли; 40% (32 чол.) Студенти готові приймати нові форми організації життя, що сприяє досягненню психологічної суверенності.

Суверенність фізичного тіла - 35% (28 чол.) - переживають дискомфорт, внаслідок порушення його потреб у вигляді інтимного простору, у наявності чистого повітря в місці проживання, наявності вибору контактів, що становлять його фізичний простір - як правило, останнє також може бути зумовлене формальним проживання у гуртожитку зі студентами без права вибору сусіда.

Суверенність цінностей - 34% (27 чол.) - відчувають дискомфорт у виборі свободи смаків, насильно приймають близькі цінності, переваги. Змінюється думка студентів виходячи з нових вступних, нових життєвих обставин. Змінюється стратегія життя у зв'язку з вибором спеціальності, професії. Все це на початковому етапі студентського життя стає опором, який у результаті або

стає частиною життя студента, або повністю заперечується і йде пошук інших цінностей. Навпаки, 44% (35 чол.) - згодні з вибором цінностей та світогляду, можливо це пов'язано з реальністю очікування нового життя та осмисленим вибором спрямованості навчання, та підготовкою до нового етапу життя.

Представимо показники рівня копінг-стратегії поведінки у таблиці 3.3 та рисунку 3.3.

З таблиці видно, що у 51% (41 чол.) у середньому чи високому значенні переважає «проблемно-орієнтований» копінг, що свідчить про те, що ці студенти вміють вирішувати завдання та труднощі через подолання, це проявляється у вигляді зусиль, аналітичному підході до проблем, у 49% (39 чол.) цей копінг ресурс не вироблено, і вони вирішують питання через інші стратегії.

Таблиця 3.3

Результат за опитувальником "Копінг-стратегія поведінки"

	рівень		
	Низький	Середній	Високий
Проблемно-орієнтований копінг (ПОК)	49%	30%	21%
Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК)	63%	30%	7%
Копінг, орієнтований на уникнення (КОІ)	31%	40%	29%
Субшкала «Відволікання»	9%	50%	41%
Субшкала «Соціальне відволікання»	38%	40%	22%

Для більшості респондентів-студентів характерний копінг, орієнтований на уникнення. Так багато студентів у стресових ситуаціях обирають копінг «відволікання» - 91% (72 особи). Такі студенти прагнуть втечі від проблеми, всіяко вибирають тактику, спрямовану на уникнення труднощів та занурення у спілкування в соціальних мережах, заняттях хобі.

62% респондентів (50 осіб) обирають стратегію уникнення «соціальне відволікання», що характеризується серед людей, проводити час із близькими, розмовляти телефоном у важкі моменти життя.

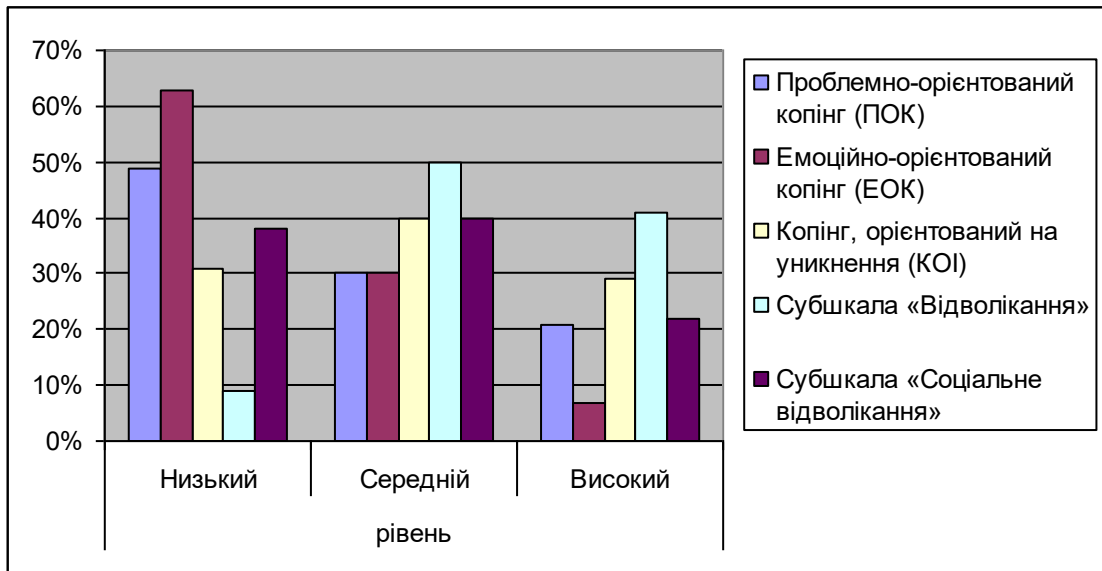


Рисунок 3.3. Результат за опитувальником «Копінг-стратегія поведінки»

Студенти 63% (50 осіб) з низьким рівнем «емоційно-орієнтованого копіngu свідчать про те, в емоційному плані при виникненні труднощів студенти не впадають у депресії, не відчувають почуття тривоги. 37% (30 чол.) з високим рівнем емоційно-орієнтованої копінг-поведінки, навпаки, у разі утруднення емоційно реагують на те, що відбувається, їм властиві почуття безвиході, вони дистанціюються від ситуації.

Представимо показники рівня емпатії в таблиці 3.4 та на рисунку 3.4. Відповідно до сумарних показників рівня емпатії середній та високий у 47% (37 осіб). Низький рівень емпатії у 54% (43 чол.). Найнижче значення за фактором

Таблиця 3.4

Результат за опитувальником «Емпатія»

	рівень		
	Низький	Середній	Високий
Раціональний канал емпатії	12%	69%	19%
Емоційний канал емпатії	31%	41%	28%
Інтуїтивний канал емпатії	55%	33%	12%
Установка емпатії	13%	44%	43%
Проникаюча здатність емпатії	16%	55%	29%
Ідентифікація емпатії	21%	45%	34%
Сумарний показник емпатії	54%	44%	3%

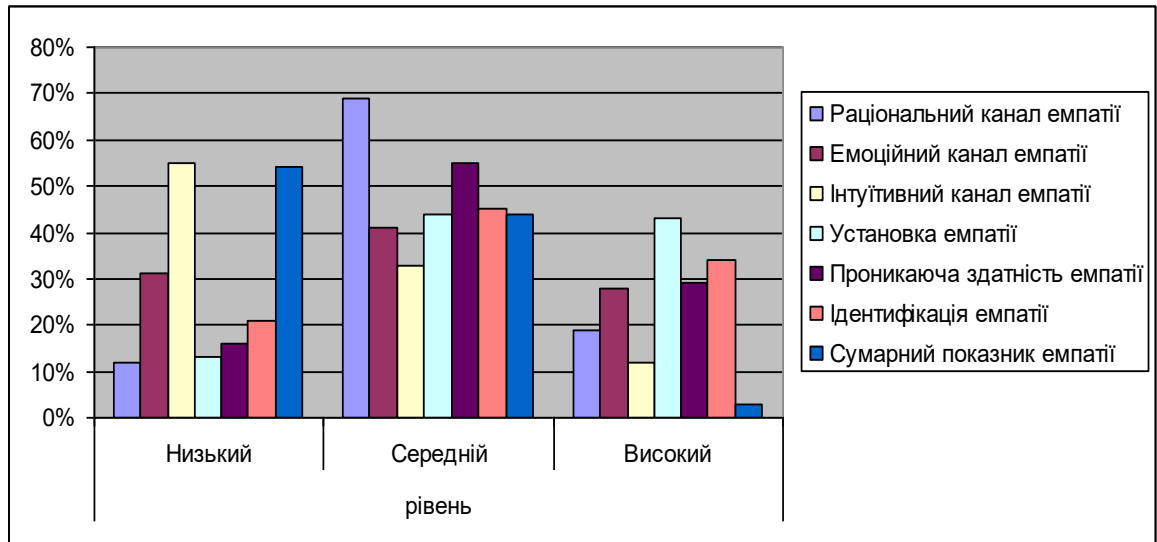


Рисунок 3.4. Результат за опитувальником «Емпатія»

До значущих факторів емпатії можна віднести фактор установки 43% (34 чол.), що дозволяє полегшити дію емпатичних каналів по відношенню до інших, фактор, що допомагає знаходити загальне коло інтересів, думок.

Також слід звернути увагу на низький рівень емоційного каналу емпатії серед студентів - 31% (25 чол.). Даний фактор говорить про неготовність студентів розуміння внутрішнього світу іншої людини, ймовірно, це пов'язано також з причинами поганого розуміння себе через вік, невеликий життєвий досвід.

Інтуїтивного каналу емпатії 55% (44 чол.), ймовірно, даний фактор пов'язаний з наявністю невеликого життєвого досвіду студентів, відсутністю бачення ключових факторів, мало розвиненої інтуїції, яка ґрунтується на знаннях, вміннях прогнозувати ситуацію та досвід подолання.

3.2. Математичний аналіз даних за критерієм Колмогорова – Смирнова та кореляційним аналізом

На початку дослідження необхідно перевірити вибірку на нормальність чи ненормальність розподілу. Для цього було використано Х-критерій

Колмогорова – Смирнова. Вибірка цього дослідження має ненормальний розподіл, тому надалі будуть використані непараметричні методи статистики. Результати обробки представлені у таблицях 3.5, 3.6, 3.7, 3.8.

Таблиця 3.5

Психологічне благополуччя за X-критерієм Колмогорова - Смирнова

		Позитивне ставлення	Автономія	Управління оточуючим	Особистісний зростання	Мета життя	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
N		80	80	80	80	80	80	80
норм. параметр	значення	5,450	5,825	4,875	7,138	5,413	5,638	5,763
	стандартне	1,9416	2,3045	1,9897	1,8332	1,8466	2,2176	1,8572
Найбільш вагомеш відхилення	абсолютне	,149	,130	,164	,142	200	,202	,176
	позитивне	,113	,082	,111	,142	,125	,106	,149
	негативне	-,149	-,130	-,164	-,133	-,200	-,202	-,176
Статистика за тестом		,149	,130	,164	,142	200	,202	,176
Асимп. Сігма		,000e	,002e	,000e	,000e	,000e	,000e	,000e

- Тестовий розподіл нормальний
- Розраховано за даними
- Корекція значення Ліліфорса
- Нижня межа значущості

Таблиця 3.6

Суверенність психологічного простору за X-критерієм Колмогорова - Смирнова

		Суверенність фізичного тіла	Суверенність території	Суверенність світу речей	Суверенність звичок	Суверенність соціальних зв'язків	Суверенність цінностей	Суверенність психологічного простору
N		80	80	80	80	80	80	80
норм. параметр	значення	1,375	1,113	1,163	2,638	2,088	3,088	10,763
	стандартне	6,5842	4,7654	4,4875	5,2004	3,3421	6,4380	23,7818
Найбільш	абсолютне	,134	,103	,173	,153	,183	,119	,103

вагоме відхилення	позитивне	,128	,080	,084	,101	,099	,066	,051
	негативне	-,134	-,103	-,173	-,153	-,183	-,119	-,103
Статистика за тестом		,134	,103	,173	,153	,183	,119	,103
Асимп. Сігма		,001e	,036e	,000e	,000e	,000e	,007e	,035e

- Тестовий розподіл нормальний
- Розраховано за даними
- Корекція значення Ліліфорса
- Нижня межа істиною значимості

Таблиця 3.7

Рівень емпатії за X-критерієм Колмогорова – Смирнова

		Рациональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал емпатії	Установка емпатії	Проникаюча здатність емпатії	Ідентифікація емпатії	Сумарний показник емпатії
N		80	80	80	80	80	80	80
норм. параметр	значення	3,350	3,413	2,500	4,063	3,750	3,725	20,800
	стандартне	1,0685	1,6124	1,6148	1,3154	1,3641	1,5342	4,5183
Найбільш вагоме відхилення	абсолютне	,229	,167	,174	,199	,198	,171	,108
	позитивне	,146	,122	,174	,128	,140	,091	,088
	негативне	-,229	-,167	-,114	-,199	-,198	-,171	-,108
Статистика за тестом		,134	,229	,167	,174	,199	,198	,171
Асимп. Сігма		,001e	,000e	,000e	,000e	,000e	,000e	,000e

- Тестовий розподіл нормальний
- Розраховано за даними
- Корекція значення Ліліфорса
- Нижня межа істинної значущості

Таблиця 3.8

Копінг-стратегія поведінки за X-критерієм Колмогорова – Смирнова

		Проблемно орієнтований копінг	Емоційно орієнтований копінг	Копінг, орієнтований на уникнення	Субшкала «Відволікання»	Субшкала «Соціальне відволікання»
N		80	80	80	80	80
норм. параметр	значення	53,988	35,350	44,263	21,663	14,100
	стандарне	9,9295	10,4628	9,7899	5,1113	4,1019
Найбільш вагоме відхилення	абсолютне	,094	,088	,104	,115	,110
	позитивне	,094	,088	,104	,115	,110
	негативне	-,079	-,063	-,050	-,093	-,084
Статистика за тестом		,134	,094	,088	,104	,115
Асимп. Сігма		,001e	,081e	,200ed	,033e	011e

- a. Тестовий розподіл нормальний
- b. Розраховано за даними
- c. Корекція значення Ліліфорса
- d. Нижня межа істиною значущості

Щоб з'ясувати, яким чином психологічне благополуччя пов'язані з параметрами емпатія, копінг поведінка, суверенність психологічного простору, використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена - непараметричного методу, що використовується з метою статистичного вивчення зв'язку між явищами.

Метод було обрано з двох причин:

1. - дозволяє проводити статистичний аналіз даних на вибірках з кількістю випробуваних від 5 і більше ($n_1 > 5$, $n_2 > 5$);
2. - не вимагає обов'язкової відповідності розподілу нормального вигляду.

Таблиця 3.9

Коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та показниками тесту суверенність психологічного простору

	Позитивне ставлення		Автономія		Управління оточенням		Особистісний ріст		Цілі життя		Самоприйняття		Псих. спільне благополуччя	
	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P
Суверенність фізичного тіла	-,097	,391	,127	,262	,000	,998	,056	,623	,041	,718	-,056	,622	-,038	,736
Суверенність території	-,038	,738	,008	,944	-,275*	,014	,114	,312	-,054	,635	-,218	,052	-,151	,182
Суверенність світу речей	-,129	,254	-,091	,421	-,155	,169	-,065	,569	-,028	,802	-,173	,125	-,152	,178
Суверенність звичок	-,079	,488	,008	,944	-,110	,332	,095	404	,024	,834	-,049	,663	-,057	,613
Чудовість соціальних зв'язків	-,181	,108	,018	,875	-,131	,248	,038	,739	-,015	,892	-,019	,868	-,069	,545
Суверенність цінностей	-,107	,347	,175	,120	-,132	,243	,113	,317	,027	,813	-,140	,214	-,063	,579
Суверенність психологічного простору	-,113	,317	,055	,629	-,160	,155	,111	,327	-,002	,987	-,165	,142	-,107	,344

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості

З таблиці 3.9 випливає, психологічне благополуччя, зокрема чинник управління оточенням - у середній мірі пов'язані з чинником суверенності території має негативний зв'язок, що свідчить, що студенти не акцентуються на суверенності власної території краще досягають чинника управління оточенням, що у цілому позитивно позначається на загальному психологічному благополуччі. Це саме той період життя, коли студент приміряє на себе нові ролі, де необхідно виставляти нові межі взаємодії, де з'являються нові життєві ситуації, де змінюються умови перебування студентів, наприклад, проживання в гуртожитку.

З таблиці 3.10 випливає, що існує значний зв'язок раціонального фактора емпатії управління оточення, також є середні зв'язки факторів раціональної емпатії між особистісним зростанням і цілями в житті з цього випливає, що в цілому фактор раціональної емпатії впливає загальний психологічний добробут студентів.

Коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та показниками тесту емпатійних здібностей

	Позитивне ставлення		Автономія		Управління оточенням		Особистісний ріст		Цілі життя		Самоприйняття		Псих. спільне благополуччя	
	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P
Раціональний канал Емпатія	,048	,670	,170	,131	,306	,006	,255*	,023	,263*	,018	,218	,052	,250*	,025
Емоційний канал	-,094	408	-,120	,290	-,067	,556	,066	,563	,002	,985	,066	,562	-,050	,662
Інтуїтивний канал Емпатія	,237*	,034	,165	,143	,198	,078	,012	,912	,260*	,020	,147	,192	,284*	,011
Інтуїтивний канал Емпатія	,036	,754	-,173	,125	-,057	,618	-,016	,888	-,051	,656	-,030	,794	-,048	,669
Проникаюча здатність Емпатія	,098	,389	-,061	,593	-,154	,173	,075	,507	,028	,808	-,032	,778	,024	,834
Ідентифікація Емпатія	-,222*	,048	,018	,876	-,033	,771	,059	,604	-,089	,431	-,209	,063	-,147	,194
Сумарний показник Емпатія	-,004	,971	,000	,997	-,001	,991	,101	,374	,080	,481	,037	,745	,045	,691

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості

Виходячи з опитувальника у студентів перших курсів слабо розвинений раціональний канал емпатії, який характеризує спрямованість студентів на увагу – сприйняття та сутність іншої людини. У цілому нині цей чинник характеризується упередженістю ставлення до оточуючим. Також кореляція Спірмена виявляє середній зв'язок між фактором інтуїтивної емпатії та позитивним ставленням, що в результаті позначається на загальному психологічному благополуччі. Фактор ідентифікації з позитивним ставленням з оточуючими вказує на негативний зв'язок до низького рівня співпереживання та здатності ставити себе на місце інших.

З таблиці кореляції 3.11 випливає, що існують сильні зв'язки емоційно орієнтованою копінг-поведінкою і шкалою самоприйняття, і середніми зв'язками з особистісного зростання, що позначається в результаті досягнення загального психологічного благополуччя. Копінг, орієнтований на уникнення,

вказує на очевидний факт, що сприяє зниженню такого фактора благополуччя як мета життя.

Таблиця 3.11

Коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та показниками тесту копінг-стратегії

	Позитивне ставлення		Автономія		Управління оточенням		Особистісний ріст		Цілі життя		Самоприйняття		Псих. спільне благополуччя	
	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P
Проблемно орієнтований копінг (ПОК)	,085	,452	,133	,241	,157	,164	,214	,056	,209	,063	,049	,669	,165	,142
Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК)	,188	,094	-,030	,791	,099	,383	,220*	,049	,163	,148	,294	,008	,252*	,024
Копінг, орієнтований на уникнення (КОІ)	-,064	,575	,202	,072	,187	,096	,111	,327	,266*	,017	,105	,355	,150	,184
Субшкала «Відволікання»	,009	,939	,177	,116	,048	,669	,085	,454	,151	,181	,010	,930	,061	,592
Субшкала «Соціальне відволікання»	-,018	,877	,103	,365	,230*	,040	,162	,150	** ,350	,001	,185	,101	,224*	,046

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; r – к.к. Спірмена; p – рівень значущості

Також субшкала «Відволікання» вказує на сильний зв'язок з особистісним зростанням, це пов'язано зі стратегією уникнення стресових ситуацій, що не сприяє формуванню життєвих цілей та завдань щодо їх досягнення.

Отже, психологічні предиктори у тому чи іншою мірою впливають на досягненні психологічного благополуччя, зокрема кореляції Спірмена виявила чинники: суверенність території, раціональну емпатію, інтуїтивну та ідентифікаційну, показала, що існує зв'язок копінгу стратегій «відволікання», уникнення та емоційно орієнтованою поведінкою.

Також кореляція Спірмена вказала, що більше половини факторів досліджуваних предикторів не впливають на психологічний добробут студентів. Отже, у дослідженні визначено помірні значимі взаємозв'язки

психологічних предикторів та психологічного благополуччя.

3.3. Практичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя студентів

На підставі вивченої літератури та отриманих результатів дані можуть бути великою підмогою до рекомендацій щодо роботи зі студентами перших курсів вищих навчальних закладів. Фахівцям, які працюють зі студентами перших та других курсів – важливо враховувати психосоматичні стани перших двох років навчання та належить до них як невід'ємної частини періоду життя студентів. Часті застуди, лікарняні – інструменти, захист психіки студентів у нових умовах перебування.

Фахівцям, викладачам, які працюють зі студентами перших курсів, враховувати високий рівень мотивації до здобуття знань і водночас ймовірність високих очікувань як від навчання, так і від майбутньої професії. Дані фактори необхідно враховувати при подачі інформації та давати студентам поступове входження у професію та навчання. У процесі навчання давати більше групових завдань для формування нових соціальних зв'язків, для більш ефективної взаємодії поза навчальним процесом. У період становлення студента необхідно поступово навантажувати першокурсників завданнями для більш комфортного входження у професію, враховувати їх рівень емоційної напруги, тривожності.

На підставі отриманих результатів опитування та кореляційних зв'язків необхідно враховувати рівень емпатійних здібностей, і ставити навчальний процес через спільну діяльність студентів на виконання творчих завдань, рішень. Формувати соціальне середовище перебування через спільне проведення часу в процесі навчання, наприклад лабораторій, гуртків за інтересами, тощо, де студенти могли б себе проявити і позначити з кращого боку, своєї ролі, розкривши потенціал.

Слід враховувати те, що студенту необхідно час від часу усамітнення і власний простір, і формування робочого середовища у вигляді ігрових зон, кімнат відпочинку - взяло б на себе частину цього питання.

Фахівцям ЗВО, при роботі зі студентами перших курсів - необхідно враховувати фактор емоційно орієнтованого копінгу та при постановці завдань враховувати творчий потенціал студентів на вирішення питань, завдань, саме цей переважний копінг може сприятливо позначитися на запам'ятовуванні матеріалу, наприклад, через презентації або, наприклад, ігровий процес подання.

Студенти перших курсів дуже залежні від своїх однолітків та соціальних зв'язків через те, що багато студентів навчаються в нових для них умовах, включаючи місто перебування. І їхня поведінка, і цілі в житті, в даний період, багато в чому залежать від думки колег і студентів, з якими вони спілкуються. Саме в цей період життя формуються цілі та управління майбутнім життям. В даний період важливо формувати тверезий погляд на майбутню професію з урахуванням усіх її можливих аспектів, моделювати через навчання можливі ризики майбутніх спеціальностей, готуючи студентів до майбутнього.

У період навчання студентів перших курсів як рекомендації для викладачів, були б корисні тренінги щодо підвищення рівня емпатії у групі учнів, формування загального студентського, робочого середовища з формуванням свого лідера (наприклад старости); тренінги командосвіти; тренінги, що коригують способи реагування на стреси; тренінги спрямовані формування суверенності психологічного простору. Ці заходи мають рекомендаційний характер і розглядаються як один із інструментів для досягнення психологічного благополуччя студентів початкових курсів.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження показало, що існує взаємозв'язок прогностичних

чинників та психологічного благополуччя студентів, а саме: 1) низький рівень емпатії сприяє досягненню психологічного благополуччя; 2) високий рівень суверенності психологічного простору суттєво сприяє досягненню психологічного благополуччя студентів; 3) проблемно орієнтований копінг допомагає досягненню психологічного благополуччя студентів.

Такий чинник як суверенність психологічного простору показав слабкий негативний зв'язок з психологічним благополуччям, що вказує на те, що цей предиктор не сприяє явному досягненню психологічного благополуччя і за високого рівня розвиненості, можуть негативно впливати на феномен управління оточенням. У студентів перших курсів у період вступу в нову роль з'являються інші умови взаємодії у вигляді нових знайомих та перебування в гуртожитку, яке загалом мало піддається контролю.

Також гіпотеза про те, що проблемно-орієнтований копінг (ПОК) допомагає досягненню психологічного благополуччя студентів не підтвердилася. ПОК не показав будь-якого серйозного кореляційного зв'язку, навпаки, коли студенти вибрали такі копінг-стратегії як «емоційно орієнтований копінг» і «соціальне відволікання» то досягали феномена нашого дослідження - «психологічного благополуччя».

ВИСНОВКИ

1. Останні десятиліття питання психологічного добробуту особистості дедалі частіше стає предметом дослідження психологів. Це пов'язано з безліччю факторів, що відбуваються навколо нас - чи то фінансові потрясіння в країні, чи умови ізоляції через карантин, чи негаразди воєнного часу. Також це викликано з гострою для психологічної науки і практики потребою вивчити, що є підставою для досягнення психологічного благополуччя, як впливають зовнішні чинники, які є внутрішні ресурси людини як і наблизити феномен психологічного добробуту особистості. Найбільший внесок у психології були привнесені психологами (М. Аргайл, Н. Бредберн, І. Бонівелл, М. Селігман,). Було запропоновано багатофакторну модель (К. Ріфф), підтверджено зв'язки благополуччя з свідомістю життя (П. П. Фесенко), а також з ціннісно-смысловими утвореннями, середовищними умовами, професійною діяльністю. На підставі аналізу вивченої літератури, визначивши ідеї, ми виявили, що проблема досягнення психологічного благополуччя все ще в стадії вивчення.

Активно вивчається психологічне благополуччя та пов'язані з ним прогностичні чинники, акцентується увага на вивчення взаємозв'язку віку, середовища перебування, вплив професійної діяльності, у тому числі вивчаються питання психологічного благополуччя студентів з урахуванням їхнього віку, входження до нової ролі.

2. Емпіричне дослідження, спрямоване виявлення взаємозв'язку психологічних предикторів і психологічного благополуччя проводилося у МДУ м. Київ. Загалом у дослідженні взяли участь 80 студентів перших курсів бакалаврату у віці 18-23 років.

Дослідження проводилося згідно з наступними етапами:

- 5) Визначити поняття психологічного благополуччя студентів.
- 6) Виділити прогностичні чинники нашого дослідження.
- 7) Проаналізувати взаємозв'язок прогностичних чинників та

психологічного благополуччя.

8) Сформулювати висновки про виконану роботу.

На етапі визначення та підготовки методів дослідження нами було обрано такі психодіагностичні методики: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Діагностика емпатичних здібностей» В.Бойка; Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, опитувальник «Суверенність психологічного простору – 2010» С. К. Нартової-Бочавер.

3. Проведене емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язків прогностичних чинників та психологічного благополуччя, дозволило визначити деякі зв'язки. Дослідження показало, що такі прогностичні чинники як суверенність території, копінг стратегія відволікання, раціональна емпатія, емоційно орієнтована копінг стратегія мають прямий зв'язок досягнення психологічного благополуччя студентів. Чим вищий рівень раціонального та інтуїтивного каналів емпатії, тим суттєвіший зв'язок їх на досягнення феномена позитивного відношення та в цілому на психологічний добробут. Такий чинник як суверенність психологічного простору показав слабкий негативний зв'язок з психологічним благополуччям, що вказує на те, що даний прогностичний чинник не сприяє явному досягненню психологічного благополуччя і за високого рівня розвиненості, можуть негативно впливати на феномен управління оточенням. Це пов'язується з тим, що у студенти перших курсів у період вступу в нову роль з'являються інші умови взаємодії у вигляді нових знайомих та перебування в гуртожитку, який загалом мало піддається контролю. Студенти, які вибрали такі копінг стратегії як «емоційно орієнтований копінг» і «соціальне відволікання» - найбільш істотно досягають феномена - «психологічний добробут».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арістотель. Нікомахова етика / Арістотель; пер. з давньогрец. В. Ставнюка. - К.: Аквілон-Плюс, 2002. - 480 с.
2. Аршава І.Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія / І.Ф. Аршава, О.М. Знанецька, Е.Л. Носенко. - Дніпропетровськ: Інновація, 2011. - 134 с.
3. Бабенко В.В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи аналізу даних у психологічних та педагогічних експериментах / В.В. Бабенко. - Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. - 184 с.
4. Блинова О.Є. Роль соціальних стереотипів у регуляції поведінки особистості [Електронний ресурс] / О.Є. Блинова // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. - Вип. 10, Т. 2. - С. 37-41.
5. Бойко В. В. Диагностика уровня эмпатических способностей / В.В.Бойко. - Самара, 2001. - 490 с.
6. Васильченко О.М. Репродуктивні уявлення в структурі суб'єктивного благополуччя особистості / О.М. Васильченко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. - Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. - Вип. 25, Т. 7. - С. 27-35.
7. Вірна Ж.П. Аксиологія якості життя особистості / Ж. Вірна // Психологія особистості. - 2013. - № 1 (4). - С. 104-112.
8. Выговская Л. П. Эмпатийные отношения младших школьников, воспитывающихся вне семьи: автореф. дис. канд. псих. наук / Выговская Л. П. - Киев, 1991. - 20 с.
9. Выготский Л. С. Психология [Текст] / С. Л. Выготский. - М.:Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 1008 с.
10. Галецька І.І. Критерії психологічного здоров'я / І.І. Галецька // Вісник Львівського національного університету імені І. Франка. - 2007. - Вип. 10. - С. 317-328.

11. Горноста́й П.П. Особливості групової ідентичності в психотерапевтичних і тренінгових групах / П.П. Горноста́й // Наукові студії з соціальної та політичної психології. - 2012. - Вип. 30 (33). - С. 93-104
12. Данильченко Т.В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя / Т.В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - 2015. - Вип. 126. - С. 57-62.
13. Дильтей Вільгельм // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. — Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. — 742 с.
14. Єзерська Н. В. Фактори суб'єктивного благополуччя та індивідуально типологічні особливості обдарованих школярів / Н.В. Єзерська // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика. Збірник наукових праць .№1.- 2017 (18). - К: Інститут обдарованої дитини, 2017. - С. 150.
15. Зелінська С.Ф. Співвідношення показників суб'єктивного благополуччя особистості з типами її самовідношення / С.Ф. Зелінська // Вісник ОНУ ім. І. Мечнікова. - 2012. - Т. 17, Вип. 8 (20). - С. 83-90. - (Серія: Психологія).
16. Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О.М. Знанецька. - Київ, 2010. - 22 с.
17. Камінська О.В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя студентської молоді в шлюбі / О.В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. - 2013. - № 2 (31). - С. 133-140.
18. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / С.В. Карсканова // Практична психологія і соціальна робота. - 2011. - № 1. - С. 1-10.

19. Карсканова С.В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / С.В. Карсканова. - Київ, 2012. - 18 с.
20. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». — 2016. — Випуск 2. — Т. 1. — С. 70—74.
21. Климов Е. А. Введение в психологию труда / Е. А. Климов [Электронный ресурс]- http://lib100.com/common_psychology/introduction_psy_work/djvu (08.04.2022)
22. Князева Е.В. Удовлетворенность жизнью как социальный феномен / Е.В. Князева // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. - 2011. - № 941. - С. 160-165.
23. Кологривова Е.І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя / Е. Кологривова // Соціальна психологія. № 5. - С. 179-184.
24. Кузікова С. Саморозвиток особистості: суб'єктний підхід / С. Кузікова // Психологія особистості. - 2013. - №1 (4). - С. 77-86
25. Курова А.В. Суб'єктивне благополуччя як складова частина задоволеності життям / А.В. Курова // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». - 2013. - Т. 18, Вип. 23. - С. 158-164
26. Ларіна Т.О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань / Т.О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за наук. ред. Т.М. Титаренко. - Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. - 512 с.
27. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: Діагностичні методики / М.В Лемак, В.Ю. Петрище // Ужгород: Гаркуші, 2012. - 615 с.
28. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы

- самодетерминации личности/ Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. -Т.21.2000. -№ 1 - С. 15-25.
29. Методика «Тяжкі життєві ситуації».
https://forpsy.ru/methodology/trudnye_zhiznennye_situatsii/metodika_koping-povedenie_v_stressovykh_situatsiyakh--adaptirovannyy_variant_metodiki_n-s-_endlera/ (дата звернення: 15.03.2024)
30. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу / К.Л. Мілютіна. - Київ: МАУП, 2004. - 192 с.
31. Найдьонова Л. Психологічне благополуччя людини / Л.А. Найдьонова // Директор школи. Україна. - 2007. - № 2. - С. 10-19.
32. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системі понять психології особистості / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. - 1997. - Т.18. - № 5. - С. 20-30
33. Нартова-Бочавер С.К. Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства-2010» - С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал, - 2014. - Том 35. - № 3. - С. 105-119.
34. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю.М. Олександров. - Харків, 2010. - 23 с.
35. Полунін О. В. Психологічні механізми часової організації життєвого досвіду індивіда: автореф. дис. ... д-ра філос. наук: 19.00.01 / В.О. Полунін. - Київ, 2011. - 28 с.
36. Радчук Г.К. Аксіопсихологія вищої школи: монографія. - Тернопіль, Вид. друге, розширене і перероблене. - 380 с.
37. Радчук Г.К. Психолого-педагогічні умови гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів. Методичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів та практиків психологічної освіти / Г.К. Радчук, І.П. Андрійчук. - Тернопіль, 2002. - 48 с.
38. Роджерс К. Емпатія / К. Роджерс // Психология мотивации и эмоций;

- под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. - М.: ЧеРо, 2002. - С. 430
39. Рольф Д. Философия хорошей жизни. 52 нетривиальных идеи / Д. Рольф. - Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 384 с.
40. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. – С. 124-133.
41. Сковорода Г.С. Кольцо. Дружескій разговор о душевном мирѣ [Електронний ресурс] / Г. Сковорода // Повне зібрання творів у 2-х т. - Київ: Наукова думка, 1973. - Т. 1. - 532 с. - С. 358-410. - Режим доступу: <http://litopys.org.ua/skovoroda/skov115.htm>.
42. Сырцова А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина // Психологический журнал. - 2008. - Т. 29-№ 3. - М.: Наука. - С. 101-109.
43. Титченер Э. Учебник психологии. Ч. 1-2 [Электронный ресурс] - <https://www.twirpx.com/file/913222/> (дата звернення: 15.03.2022)
44. Хекхаузен Х. Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения / Х. Хекхаузен, сост. и общая редакция Н. В. Гришиной //
45. Шамне А.В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України [Електронний ресурс] / А.В. Шамне // Технології розвитку інтелекту. - 2014. - Т. 1, № 7. - Режим доступу: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/138.
46. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя [Електронний ресурс] / Ю. Швалб // Соціальна психологія. - 2003. - № 2. - С. 14-20. - Режим доступу: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=21&c=188>. - Назва з екрана.
47. Юнг К. Г. Структура і динаміка психічного. Київ: Центр навчальної

- літератури, 2022. 574 с.
48. Agrigoroaei S. Cognitive functioning in midlife and old age: combined effects of psychosocial and behavioral factors / S. Agrigoroaei, M.E. Lachman // *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. - 2011. - №. 66 B (1). - P 130-140.
 49. Argyle M. Happiness as a function of personality and social encounters / M. Argyle, M. Martin, J. Crossland // *Recent advances in social psychology: an international perspective* / ed. by J. P. Forgas, J. M. Innes. - North-Holland: Elsevier, 1989. - P 189-203.
 50. Barber B.K. Parental support, psychological control and behavior control: assessing relevance across time, culture, and method: Monography Soc Res Child Deve / B.K. Barber, H.E. Stolz, J.A. Olsen. - 2005. - № 70. - P 1-137.
 51. Bloom D.E. Population aging: facts, challenges, and responses / D.E. Bloom, A. Boersch-Supan, P McGree, A. Seike. - PGDA Working Paper. - 2011. - № 71. - URL: http://www.hsph.harvard.edu/pgda/WorkingPapers/2011/PGDA_WP_71.pdf.
 52. Boniwell I. *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness* (3rd ed.). London: McGraw-Hill Education. -2012. 192 с.
 53. Bradburn N. *The Structure of Psychological well-being*. - Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. - 320 p
 54. Bradshaw J. An Index of Child Well-Being in Europe / J. Bradshaw, Richardson // *Child Indicators Research*. - 2009. - № 2. - P 319-351.
 55. Carver C.S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach / S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1989. - V. 56. - P. 267-283.
 56. Chang L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / L. Chang, C. McBride-Chang, S.M. Stewart & E. Au // *International Journal of Behavioral Development*, 2003. – Vol.27, – P. 182-189.

57. Choi Y, Moon E, Park JM, Lee BD, Lee YM, Jeong HJ, Chung YI. Psychometric Properties of the Coping Inventory for Stressful Situations in Korean Adults. *Psychiatry Investig.* 2017 Jul;14(4):427-433.
58. Clark A. Born to be mild? Cohort Effects don't (fully) explain why wellbeing is U-shaped in Age // *IZA Discussion Paper.* - 2007. - № 3170. - URL: <http://ftp.iza.org/dp3170.pdf>.
59. Costa P.T. Influence of extraversion and neuroticism on subjective wellbeing / P.T. Costa, R.R. McCrae // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1980. - №. 338. - P 668-678.
60. Csikszentmihalyi M. Happiness in everyday life: the uses of experience sampling / M. Csikszentmihalyi, J. Hunter // *Journal of Happiness Studies.* - 2003. - № 4. - P 185-199.
61. Dagenais-Desmarais V. What is psychological well-being, really? A grassroots approach from the organizational sciences / V. Dagenais-Desmarais, Savoie // *Journal of Happiness Studies.* - 2012. - № 13(4). - P. 659-684.
62. Davern M. T. Subjective well-being as an affective-cognitive construct / M.T. Davern, R.A. Cummins, M. Stokes // *Journal of Happiness Studies.* - 2007. №. 8 (4). - P. 429-449.
63. Deci E. L. Self-determination theory and actualization of human potential / L. Deci, R.M. Ryan, F. Guay // *Theory driving research: New wave perspectives on self processes and human development* / ed. by D. McInerney, H. Marsh, R. Craven, F. Guay. - Charlotte, NC: Information Age Press, 2013. - P 109-133.
64. Deci E. L., Ryan R. M. Hedonia, eudaimonia, and wellbeing: / E. Deci, R. Ryan // *An introduction. Journal of Happiness Studies.* — 2008. — № 9. — P. 1—11.
65. Diener E. Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll / E. Diener, L. Tay // *International Union of Psychological Science.* - 2015. №. 50 (2). - P. 135-149.

66. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. - 1984. - № 95. - P. 542-575
67. Draper N., Smith G. *Applied regression analysis*. M.: Williams. 2007. 912 s.
68. Elliott G.R. *At the threshold: The developing adolescent* / G.R. Elliott, S.S. Feldman. - Cambridge: Harvard University Press. - 2010. - P. 1-13.
69. Erikson E. *Childhood and Society*; New York 1950; *Kindheit und Gesellschaft*; Zürich 1957. 312 c
70. Fegert J.M. Adoleszenzeine Lebensphase / J.M. Fegert, H.J. Freyberger. - 2017. - №. 18 (02). - P 16-22.
71. Fouad N.A. Need, awareness, and use of career services for college students / N.A. Fouad // *Journal of career assessment*. - 2006. Vol. 14. № 4. - P. 407-420.
72. Fromm E. Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness // *Academic Psychological Bulletin*. - 1981. - №- P. 29-45.
73. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // *American Educational Research Journal*. - Fall 2000. - V. 37, № - P. 727-745.
74. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective / J. Gabanska // *The polish quarterly of developmental psychology*, 1995. – Vol. L. –N 1-4. – P. 1-11.
75. Gabbard G. O. Mind, brain, and personality disorders. *American Journal of Psychiatry*. 2005. 162(4): P. 648-655
76. Gifford R. *Environmental Psychology: Principles and Practice*. - Colville, WA: Optimal Books. 2014. - 599 p.
77. *Gifted Education as a Lifelong Challenge* / Franz J. Monks. - URL: <https://books.google.com.ua/books?id=u7iwGD0y1GIC&lpg=PP1&hl=uk&pg=P1#v=onepage&q&f=false>.
78. Gilman R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction / R. Gilman & E.S. Huebner // *Journal of Youth and Adolescence*, 2006. – Vol.35. –P. 311-319.

79. Goossens L. The imaginary audience and personal fable: Factor analyses and concurrent validity of the “new look” measures / L. Goossens, W. Beyers, M. Emmen, M. van Aken // *Journal of Research on Adolescence*. - 2002. - № 12 (2). - P 193-215.
80. Grossman L. Twixter generation: Young adults who won't grow up 2005. - URL:
<http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1018089,00.html>.
81. Hartmann E. *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality*. - N.Y., 1991. - p. 156.
82. Heginbotham C. *Commissioning Health and Wellbeing*. / C. Heginbotham, K. Newbigging. - SAGE, 2014. - 216 p.
83. Hills P The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being / P Hills, M. Argyle // *Personality and Individual Differences*. - 2002. №. 33. - P 1073-1082.
84. Huebner E. S. Students who like and dislike school / E.S. Huebner & R. Gilman // *Applied Quality of Life Research*, 2006. –Vol.1. – P. 139-150.
85. Jablonska B. School performance and hospital admissions due to selfinflicted injury: a Swedish national cohort study / B. Jablonska, L. Lindberg, F. Lindblad, F. Rasmussen, V. Ostberg, A. Hjern // *International journal of epidemiology*. - 2009. №. 38. - P 1334-1341.
86. Jonsson J. Studying Young People's Level of Living: The Swedish Child-LNU / J.O. Jonsson, V. Ostberg // *Child Indicators Research*. - 2010. № 3. - P. 47-64.
87. Joronen K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. Astedt-Kurki // *International Journal of Nursing Practice*, 2005. – Vol.11. – P. 125-133.
88. Kahneman D. High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being / D. Kahneman, A. Deaton // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. - 2010. № 107(38). - P 16489-16493.

89. Kahneman D. Utility Maximalization and Experiences Utility / Kahneman, R.H. Thaler // Journal of economic perspectives. - 2006. №. 20 (1). - P 221-234.
90. Kashdan T. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia / T. Kashdan, R. Biswas-Diener, L.A. King // Journal of Positive Psychology. - 2008. № 3. - P 219-233.
91. Keyes, C.L. M. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions / C.L.M. Keyes, D. Shmotkin, C.D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. - 2002. № 82 (6). - P. 1007-1022.
92. Kocayoruk E. The perceived Parental support, Autonomous-Self and Wellbeing of Adolescents: A cluster-Analysis Approach / E. Kocayoruk, E. Altintas, A.I. Mehmer // J Child Fam Stud. - 2015. № 24. - P. 1819-1828.
93. Kozma A. Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): Implications for SWB structure / A. Kozma, S. Stone, M. J. Stones // Advances in Quality of Life Theory and Research / Ed. by. E. Diener, R. Rahtz. - Vol. I. - London: Kluwer Academic Publishers, 2000. - P. 13-30.
94. Lacourse E. Developmental trajectories of boys' delinquent group membership and facilitation of violent behaviors during adolescence / Lacourse, D. Nagin, R. E. Tremblay, F. Vitaro, M. Claes // Development and Psychopathology. - New York: Oxford University Press, 2003. № 15. - P. 183-197.
95. Lahey B.B. Advances in Clinical Child Psychology / B. Lahey, A.E. Kazdin. - 2017. - Vol. 14. - P 29-30. - URL: [https://books.google.com.ua/books?id=dHXgBwAAQBAJ&lpg=PA30&dq=hall %201904&hl=uk&pg=PA30#v=onepage&q=hall%201904&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=dHXgBwAAQBAJ&lpg=PA30&dq=hall%201904&hl=uk&pg=PA30#v=onepage&q=hall%201904&f=false).
96. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York Springer. 1984. 445 p.
97. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process /N.Y. : McGraw-Hill, 1966. 466 p.
98. Lerne R.M.. Concepts and Theories of Human Development. URL:

- https://books.google.com.ua/books?id=K9bon0TH_S0C&lpg=PT93&dq=hal%201904&hl=uk&pg=PT93#v=onepage&q=hal%201904&f=false.
99. Lewinsohn P. The Relationship between Life Satisfaction and Psychological Variables: New Perspectives / P.M. Lewinsohn, J.E. Redner, J.R. Seeley // Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / ed. By Strack, M. Argyle, N. Schwarz. - 1st ed. - Oxford: Pergamon Press, 1991. - P. 141-172.
 100. Lucas R.E., Clark A.E., Georgellis Y., Diener E. Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction // Psychological Science. - 2004. - Vol. 15, № 1. - P 8-13.
 101. Lucas R.E., Diener E., Suh E. Discriminant validity of well-being measures// Journal of Personality and Social Psychology. - 1996. - № 71(3). - P. 616-628
 102. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon & D. Schkade // Review of General Psychology, 2005. – Vol.9. – P. 111-131.
 103. Maslow A. H., A theory of metamotivation: the biological rooting of the value-life, J. humanistic Psychol, 1967, 7, 93—127.
 104. Mayraz G. Life Satisfaction and Relative Income / G. Mayraz, G. Wagner, J. Schupp // Perceptions and Evidence, SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research at DIW Berlin. - 2009. - URL: http://www.diw.de/sixcms/detail.php?id=diw_01.c.333831.
 105. Measuring Minds : Henry Herbert Goddard and the Origins of American Intelligence Testing Leila Zenderland Cambridge University Press. - 2001. - 478 p. - URL:<https://books.google.com.ua/books?id=3s2T1ivKwu0C&lpg=PP1&hl=uk &pg=PP1#v=onepage&q&f=false>.
 106. Michaelson J. National Accounts of Well-being: bringing real wealth onto the balance sheet / J. Michaelson, S. Abdallah, N. Steuer, S. Thompson, N. Marks, J. Aked, C. Cordon, R. Potts // New Economics Foundation. - London, 2009.

107. Nakamura J. Flow Theory and Research / J. Nakamura, M. Csikzentmihalyi // Oxford Handbook of Positive Psychology / Ed. by S.J. Lopez, C.R. Snyder. - Oxford, 2009. - P 195-206.
108. Palomar-Lever J. Determinants of Subjective Well-Being in Adolescent Children of Recipients of the Oportunidades Human Development Program in Mexico / J. Palomar-Lever, A. Victorio-Estrada // Social Indicators Research. - Vol. 118(1). - P 103-124.
109. Participatory Qualitative Research Methodologies in Health / G. Higginbottom. - 2015. - URL: [https://books.google.com.ua/books?id=TOBtBgAAQBAJ&lpg=PT160&dq=hall %201904&hl=uk&pg=PT 160#v=onepage&q=hall%201904&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=TOBtBgAAQBAJ&lpg=PT160&dq=hall%201904&hl=uk&pg=PT160#v=onepage&q=hall%201904&f=false).
110. Pavot W. The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction / W. Pavot, E. Diener // The Journal of Positive Psychology. - April 2008. - Vol. 3, № 2. - P. 137-152.
111. Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts / E. Diener, C. K. Scollon [et al.] // Journal of Happiness Studies. - 2000. - № 1. - P. 159-176.
112. Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology / C. Vazquez, G. Hervas, J.J. Rahona, D. Gomez // Annuary of Clinical and Health Psychology. - 2009. № 5 - P. 15-27.
113. Radloff L.S. The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population / L.S. Radloff // Applied psychological measurement. - 1977. № 1 (3). - P. 285-401.
114. Rigby B. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby & E.T. Huebner // Psychology in the Schools, 2005. – Vol.42. – P. 91-99.
115. Robinson D. N. An Intellectual History of Psychology. London: Univ of Wisconsin Press. 1995. 392 p. URL: [https://books.google.com.ua/books?id=VPJRgc_irPsC&lpg=PP1&hl=uk&pg=PP 1#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=VPJRgc_irPsC&lpg=PP1&hl=uk&pg=PP1#v=onepage&q&f=false).

116. Rosenblum E. Dictionnaire international de la psychanalyse 1 / E. Rosenblum 4; in Alain de Mijolla (dir.). - A/L. Calmann-Levy, 2002. - P. 904-905.
117. Ryan R.M. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia / R.M. Ryan, V. Huta, E. L. Deci // Journal of Happiness Studies. № 9. - P. 139-170.
118. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // Am. Psychol. - 2000. № 55. - P. 68-78.
119. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being//Annual Review Psychology. - 2001. - № 52. - P. 141-166.
120. Rycek R.F. Adolescent egocentrism and cognitive functioning during late adolescence / R.F. Rycek, S.L. Stuhr, J. Mcdermott, J. Benker, M. Swartz // Adolescence. - 1998. № 33. - P 746-750.
121. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life / C. D. Ryff// Current Direction in Psychological Science. — 1995. — № 4. — P. 99—104.
122. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing // Journal of Personality and Social Psychology. - 1989. - Vol. 57. - P. 1069-1081
123. Schopenhauer Arthur. The World as Will and Representation, Volume 1. Cambridge: Cambridge University Press. 1859 - 160 p.
124. Seifert T. Assessment of the Ryff Scales of Psychological Well-Being Inventory. Available from the Center of Inquiry in the Liberal Arts at Wabash Inventory. Available from the Center of Inquiry in the Liberal Arts at Wabash College. - 2004. URL: http://liberalarts.wabash.edu/cila/home.cfm?news_id=3570 (дата звернення: 01.03.2022)
125. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol. 55. – N 1. –P. 5-14.

- URL: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
126. Seligman M. What is Well-Being?.. / Authentic Happiness. - April 2011. - URL: www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1533.
127. Seligman, Martin E. P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf.
128. Seligman, Martin E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Paperback edition, Free Press, 2004
129. Serdiuk L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation / L. Serdiuk // *Social welfare : interdisciplinary approach*. – 2011. – 1(1). – P. 44-51.
130. Shevelenkova T. D., Fesenko P.P. Personal psychological well-being (overview of main concepts and research technique). *Psychological diagnostics*, 2005, № 3, pp. 95-129
131. Steinberg L. Adolescent development / L. Steinberg, A.S. Morris // *Annual Review of Psychology*. - 2001. № 52. - P 83-110.
132. Steinberg L. *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence* / L. Steinberg. - 2014.
133. Sternberg R.J., Sternberg K.. *Cognitive Psychology* / Cengage Learning, 2016. 50 p. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=K3ccCgAAQBAJ&lpg=PP1&hl=uk&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>.
134. *Students with Both Gifts and Learning Disabilities: Identification, Assessment, and Outcomes* / ed. T.A. Newman, R.J. Sternberg. - New York: Springer Science & Business Media. - 2012. - 256 p. - URL: <https://books.google.com.ua/books?id=ifvZBwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=uk&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>.
135. Suldo S. M. A social-cognitive behavioral model of academic predictors

- of adolescents' life satisfaction / S. M.Suldo, E. S.Shaffer & K.Riley //School Psychology Quarterly, 2008. – Vol.23. – P. 56-69.
136. Ware J.E. The MOS 36-Item short-form health survey / J.E. Ware, S.D. Sherbourne // Med. Care. - 1992. - Vol. 30, № 6. - P 473-483.
137. Waterman A. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation / A. Waterman, S. Schwartz, R. Conti // Journal of Happiness Studies. - 2008. № 9. - P 41-79.
138. Waterman A. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment / A.S. Waterman // Journal of Personality and Social Psychology. - 1993. - № 64. - P 678-691.
139. Watson D. Intraindividual and interindividual analyses of Positive and Negative Affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities / D. Watson // Journal of Personality and Social Psychology. - 1988. - № 54. - P 1020-1030.
140. Zheng X. Personality, cognitive and social orientations and subjective wellbeing among Chinese students / X. Zheng, D. Sang, Q. Lin // Australian Psychologist. - 2004. - № 39 (2). - P 166-171.
- 141.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Цей опитувальник складається з 84 пунктів і включає 6 шкал та інтегральний показник.

Шкала «Позитивні стосунки з іншими».

Шкала "Автономія".

Шкала «Управління оточенням».

Шкала «Особистісне зростання».

Шкала "Мета в житті".

Шкала «Самоприйняття».

Текст опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф

Інструкція: Затвердження, що пропонуються вам, стосуються того, як ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитись чи не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка найкраще відображає рівень вашої згоди/незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних чи правильних відповідей немає.

Поставте цифру навпроти висловлювання, яка найкраще відображає міру Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням.

Абсолютно не згоден -1

Не згоден - 2

Скоріше не згоден.

Швидше згоден-4

Згоден-5

Абсолютно згоден-6

1. Більшість моїх знайомих вважає мене люблячою і відданою людиною.

2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоби не

виділятися.

3. Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто гноблять мене.
10. В принципі, я вважаю, що згодом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не надто замислююся про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що маю друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитись на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене непокоїть те, що думають про мене інші.
21. Я цілком впораюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс

24. Якби у мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25. Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36. Я робив помилки, але: «все, що не робиться, все на краще».
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми здобутками в житті.
43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя я веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмю розраховувати свій час так, щоби все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю собі.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Можливо, я належу до себе гірше, ніж більшість людей.
60. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
61. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
62. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
63. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
64. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
65. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
66. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть

мені довіряти.

67. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

68. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

69. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

70. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

71. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

72. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

73. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

74. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.

75. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

76. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

77. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

78. Ми з моїми друзями ставимося до співчуття до проблем один одного.

79. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

80. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

81. Старого пса не навчити нових трюків.

82. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

83. Кожен має недоліки, але я маю їх більше, ніж в інших.

Ключі до тесту психологічного благополуччя

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у

зворотних значеннях:

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Абсолютно не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Скоріше не згоден	3 бали	4 бали
Швидше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Абсолютно згоден	6 балів	1 бал

Підрахунок сирих балів за основними шкалами

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

Виявляється також загальний показник психологічного благополуччя, який має такі рівні виразності:

0-323 бали – низький рівень психологічного благополуччя; 324-353 бали – середній рівень психологічного благополуччя;

354 і від балів - високий рівень психологічного благополуччя;

Змістовна інтерпретація шкал опитувальника психологічного благополуччя

Шкала «Позитивні стосунки з іншими».

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість

довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими.

Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

Шкала "Автономія".

Високий бал за даною шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих умов.

Респондент з найменшим балом - залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається думка інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

Шкала «Управління оточенням».

Високий бал — респондент має владу та компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатні вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складнощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлених почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання».

Респондент з найбільшим балом - має почуття безперервного розвитку, сприймає себе таким, що «зростає» і самореалізується, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в

собі та своїх діях з часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень.

Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Шкала "Мета в житті".

Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя.

Випробовуваний з низьким балом - позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутня почуття спрямованості, не знаходить мети у своєму минулому житті; немає перспектив чи переконань, визначальних сенс життя.

Шкала «Самоприйняття».

Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Нормативні значення показників тесту психологічного благополуччя

Респондент із найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є. Шкала	Чоловіки				Жінки			
	20-35 років		35-55 років		20-35 років		35-55 років	
	М (середнє)	про (стандартне відхилення)	М	о	М	о	М	о
Позитивні відносини	63	7,12	54	6,52	65	8,28	8	7,59
Автономія	56	6,86	57	7,73	58	7,31	7	5,61
Управління середовищем	57	6,27	56	8,27	58	7,35	9	8,32
Особистісне зростання	65	4,94	58	7,80	65	6,04	3	7,90

Цілі в житті	63	5,16	58	8,51	64	8,19	9	6,99
Самоприйняття	59	6,99	52	5,31	61	9,08	7	6,14
Психологічне благополуччя	363	24,20	336	33,94	370	34,68	51	23,93

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойка

(призначена для оцінки вміння співпереживати і розуміти думки і почуття іншого)

Інструкція до тесту-опитувальника В. Бойка.

Оцініть, чи властиві вам такі особливості, чи згодні ви з твердженнями (відповідь "так" чи "ні").

Тестовий матеріал (питання).

1. У мене є звичка уважно вивчати особи та поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки знервованості, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше вірю аргументам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитись домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший засіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особи — нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчутти її звички та стани.

13. Я рідко розмірковую про причини вчинків людей, які безпосередньо стосуються мене.
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має статися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мені за черствість, неуважність до них.
18. Мені легко вдається копіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, я, проте, знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя безглуздо.
23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, ніби розчинившись у ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі довкола мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти її, "розклавши по полицках".
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженою, замкненою людиною.
30. У мене творча натура – поетична, мистецька, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я засмучуюся, якщо бачу людину, що плаче.

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волюю перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що у когось із близьких погано на душі, то зазвичай утримуюсь від розпитувань.

36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей. Ключ до тесту.

Підраховується кількість правильних відповідей за кожною шкалою, а потім визначається сумарна оцінка. Оцінки за кожною шкалою можуть змінюватись від 0 до 6 балів і вказують на значимість конкретного параметра в структурі емпатії.

1. Раціональний канал емпатії: +1, +7, -13, +19, +25, -31;
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, -26, +32;
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. Установки, що сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникаюча здатність в емпатії: +5, -11, -17, -23, -29, -35;
6. Ідентифікація у емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Інтерпретація результатів.

Аналізуються показники окремих шкал та загальна сумарна оцінка рівня емпатії. У цій методиці у структурі емпатії різняться 6 тенденцій (шкал).

Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення емпатуючого на сутність будь-якої іншої людини — на її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шлюзи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії годі було шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю буттєвістю, що дозволяє емпатію неупереджено виявляти його сутність.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатію входити в одну

емоційну "хвилю" з оточуючими - співпереживати, брати участь. Емоційна чуйність у разі стає засобом "входження" в енергетичне полі партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку та ефективно впливати можливо тільки в тому випадку, якщо відбулося емоційне підстроювання до емпатії.

Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки, провідника від емпатію до емпатію і назад.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність людини бачити поведінку партнерів, діяти в умовах нестачі об'єктивної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається у підсвідомості. На рівні інтуїції формуються різні відомості партнерів. Інтуїція менш залежить від стереотипів, аніж осмислене розуміння партнерів.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконав себе спокійно ставитися до переживань та проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше та надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

Проникаюча здатність у емпатії розцінюється як важливе комунікативне властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен із нас своєю поведінкою та ставленням до партнерів сприяє словесно-емоційному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю та емпатичному осягненню.

Ідентифікація - ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі переживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації легкість, рухливість та гнучкість емоцій, здатність до

наслідування.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль та інтерпретації основного показника – рівня емпатії.

Сумарний показник теоретично може змінюватись і в межах від 0 до 36 балів. Норми тесту Бойка на рівень емпатії. 30 балів та вище – дуже високий рівень емпатії; 29-22 - середній; 21-15 - занижений; менше 14 балів – дуже низький.

Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)

Нижче наводяться можливі реакції на різні важкі, засмучують чи стресові ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну із цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожний із наступних пунктів. Вкажіть, як часто Ви поведетеся подібним чином у важкій стресовій ситуації

Це я роблю

1) Ніколи 2) Рідко 3) Іноді 4) Часто 5) Дуже часто

1. Краще розподіляю свій час
2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті
4. Намагаюся бути на людях
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.
7. Занурююсь у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації
9. Ходжу магазинами, нічого не купуючи.
10. Думаю, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Пести себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.
14. Зазнаю нервової напруги.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити чи пообідати.
19. Зазнаю емоційного шоку.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.

22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Йду на вечірку, до компанії
24. Намагаюся вникнути у ситуацію.
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую те, що трапилося, і навчаюся на своїх помилках.
28. Шкода, що не можу змінити того, що трапилося, або своє ставлення до того, що сталося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я робитиму.
31. Проводжу час із дорогою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках
35. Розмовляю з тим, чия порада я особливо ціную.
36. Аналізую проблему перед реагуванням на неї.
37. Дзвоню друзіві.
38. Переживаю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.
43. Розробляю кілька різних розв'язків проблеми.
44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відіграюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Ключ обробки даних **CISS**

Підрахунок балів для **CISS** (Копінг-поведінка у стресових ситуаціях)

1. Для копінгу, орієнтованого на вирішення задачі, проблеми (проблемно-орієнтований копінг - ПОК) підсумовуються наступні 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

2. Для копінгу, орієнтованого на емоції - (емоційно орієнтованого копінгу - ЕОК), підсумовуються наступні 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38.

3. Для копінгу, орієнтованого на уникнення (КОІ), сумуються наступні 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

3.1 Можна підрахувати субшкалу відволікання (О) із 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

3.2 Субшкала соціального відволікання (СО) може бути підрахована з наступних 5 пунктів, що належать до уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 та 32 не використовуються в субшкалах відволікання та соціального відволікання)

Щоб отримати суму балів, складіть обведені кружками цифри відповідної шкали. Зауважте, що кожен пункт входить лише в одну шкалу.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ:

Підвищена спрямованість вирішення завдання у складних, засмучують чи стресових ситуаціях. Прагнення зосередитися на проблемі, проаналізувати її, все зважити, та прийняти оптимальне рішення.

Середній рівень схильності до занурення в емоційні переживання щодо стресової ситуації. Помірковано виражена внутрішня напруженість, занепокоєння, розгубленість, зосередженість на своїх загальних недоліках та нездатності вирішити проблему. Низький рівень орієнтованості уникнення розв'язання важкої ситуації. Слабке прагнення думати про щось інше, відволікатися на спілкування, відпочинок, розваги, улюблені заняття.

**Опитувальник «Суверенність психологічного простору-2010» (СПП) С. К.
Нартової-Бочавер**

Вам пропонується оцінити затвердження тесту, що описує дитинство людини. Якщо зміст твердження відноситься до Вас, слід поставити галочку у комірці, що відповідає “Так”. Якщо у Вашому житті подібних ситуацій не зустрічалося, поставте галочку в осередку, що відповідає “Ні”. Якщо Вам важко згадати, як було насправді, уявіть собі найімовірніший стан справ. Цей тест не вимірює інтелектуальні здібності, тому правильних чи неправильних відповідей немає; кожен варіант зустрічається у реальному житті. Постарайтеся не роздумувати довго, час заповнення тесту – 20 хвилин. Дякую!

Текст опитувальника

1. Рішення про проведення канікул та вихідних частіше приймалося без мене.
2. У нас було гаразд, якщо батьки перемикали телевізор на свій канал, коли я його дивився.
3. Часто мені доводилося терпіти, коли родичі тисали та цілували мене.
4. У дитинстві бувало, що я носив одяг, у якому відчував себе посміховиськом, і боявся, що мене дратуватимуть.
5. Я ображався, коли мене в порядку покарання шльопали чи давали потиличники.
6. Я дратувався, якщо під час прання мама витрушувала мої речі з кишень.
7. Зазвичай батьки не забороняли слухати музику, яка мені подобається, навіть якщо вона дратувала.
8. Мене ніколи не змушували їсти насильно, як інших дітей.
9. Я часто засмучувався, коли батьки наводили лад у моїх іграшках.
10. Для мене було неприємне переживання, коли мені стригли нігті.

11. У мене завжди було місце (стіл, скринька, коробка), де я міг сховати дорогі для мене предмети. 12. Пам'ятаю, що я сильно сумував через те, що мені не дозволяли лягати спати трохи пізніше, ніж це було прийнято.

13. Нерідко бувало, що потрібні мені речі купувалися як заохочення за хороше навчання чи поведінку.

14. Траплялося, що дитяче свято було зіпсовано для мене, якщо я був одягнений не так, як хотілося.

15. Мені не подобалося, якщо без дозволу брали мою чашку чи гребінець.

16. Коли я відчував себе скривдженим, я мав звичку замикатися у ванній або туалеті.

17. Я засмучувався, коли не міг дограти через те, що дорослі кликали мене до себе.

18. Якщо друзі пропонували мені переночувати у них, батьки зазвичай не заперечували.

19. Мені вдавалося влаштувати дитяче свято так, як хотілося.

20. Траплялося, я ображався, коли дорослі починали серйозну розмову і виставляли мене до іншої кімнати.

21. Навіть якщо підходив час лягати спати, мені зазвичай дозволяли оглянути улюблену передачу.

22. Мені не подобалася сімейна традиція доношувати добрі речі, які дісталися від інших дітей. 23. Мені часто хотілося погратися з дітьми, які разом зі мною ходили до гуртка, але зазвичай батьки поспішали, і це не вдавалося.

24. При купівлі речей батьки завжди враховували мою думку.

25. У дитинстві часто траплялося, що, соромлячись попроситись у туалет, я довго терпів.

26. Я цілком відчув, що віддати улюблену іграшку – одне з найсильніших страждань маленької дитини.

27. Дорослі чомусь вважали, що можуть увійти у ванну чи туалет, коли там дитина, і не дозволяли зачиняти двері на замок.

28. Батьки намагалися робити зі мною уроки, коли я справлявся сам.
29. Навіть якщо батькам не було колись, вони знаходили час, щоб я пограв із дітьми, які були мені симпатичні.
30. Коли була приготовлена смачна їжа, то близькі мені дорослі вважали за необхідне нагодувати мене нею, навіть долаючи мій опір.
31. Мені дуже хотілося б, щоб на дверях дитячих кімнат були замки, хоча дорослих це й ображає.
32. Мені траплялося засмучуватися, коли батьки несподівано брали мене у гості.
33. У дитинстві мене нерідко змушували їсти калорійну, але несмачну їжу.
34. Я переживав через те, що дорослі помилково думали, ніби в дитинстві будь-яку річ можна замінити іншою.
35. Я вважав за краще в дитинстві ходити в гості, а не кликати гостей до себе.
36. Мене дратувало, якщо дорослі не інформували мене про свої плани.
37. Проблема "батьків і дітей" у нас не існувала, оскільки батьки з дитинства поважали мою думку.
38. Мені не подобалося, коли дорослі в дитинстві любили мене лоскотати чи вщипнути.
39. Батьки спокійно брали той факт, що знають не всіх моїх друзів.
40. Мені не подобалося, що нових речей не купували, доки ми мали старі, але в хорошому стані.
41. Існували телепередачі, які не міг дивитися без дозволу батьків.
42. Як і багато інших дітей, я мріяв побудувати будиночок із диванних подушок, але мені це не вдавалося.
43. Якщо у нас із друзями виникали спільні плани, наші батьки нерідко намагалися їх змінити.
44. Якщо я повертався з магазину, то міг частину решти залишити собі.
45. У нас було заведено, щоб батьки завжди знали мій розпорядок дня.

46. Я завжди був упевнений, що коли я з кимось розмовляю по телефону, ніхто не перерве і не підслухає нашої розмови.
47. Батьки припиняли мої спроби прикрасити себе так, як не було заведено в їх час (пірсинг, татуаж, зачіски).
48. Мені часто бувало неприємно, коли дорослі торкалися мене.
49. Мене дратувало, якщо в моїй кімнаті наводили лад.
50. Під час обіду, якщо суп був гарячим, я міг спершу з'їсти друге, і батьки це не забороняли.
51. Якщо в дитинстві з'являвся новий знайомий, я повинен був обов'язково показати його батькам.
52. Батьки завжди демонстрували свою незгоду з моїми спробами відповідати молодіжній культурі.
53. Відвідуючи лікаря, я боявся не болю, а того, що чужа людина мене чіпатиме.
54. Напевно, я власник: вже в дитинстві я постійно дратувався через те, що хтось користувався моїми речами.
55. Мені не подобалося, що дорослі ходять через ту кімнату, де я граю з друзями.
56. Перевіряючи домашнє завдання, батьки завжди звертали увагу порядок його виконання: спочатку основні предмети, та був незадоволені, якщо він порушувався.
57. Мене дратувало, коли доводилося в дитинстві носити речі старшої сестри чи брата.
58. У мене було у дитинстві захоплення (гурток, спортивна чи художня школа), яке не реалізувалося, бо батьки були проти.
59. Маленьких дітей скрізь чекають прикrostі: навіть надягаючи шапку чи зав'язуючи шарф, дорослі примудряються зачепити за вухо чи вирвати волосся.
60. У мене викликало гидливість, якщо мама чи бабуся наполягали, щоб я скуштував приготовлену ними їжу "кухарською" ложкою, якою вони

куштували її самі.

61. Я не любив, коли в нас залишалися на ніч гості, і мені доводилося міняти спальне місце.

62. Якщо я не зробив домашнє завдання, але встиг виконати його на перерві, батьки ніколи мене не лаяли: "Переможця не судять".

63. Траплялося, мені нав'язували спілкування з братом чи сестрою, навіть коли мені цього не хотілося.

64. Мені траплялося дратувати батьків, якщо моя думка не збігалася з їхньою власною.

65. У дитинстві нерідко викликало прикрість, коли мені одягали одяг через голову.

66. У нашій сім'ї вважалося важливим витратити гроші не тільки на найнеобхідніше, а й на те, чого дуже хочеться дитині (дорогі книги та прилади – бінокль, словник, – без яких можна було цілком обійтися).

67. Навіть у дитинстві батьки не наполягали, щоб я "пішов їх стопами"