

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » червня 2023 року

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ДЕТЕРМІНАНТ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

УДК 159.942.2:17.023.34

Виконала:
студентка 465 групи
ОЛІЙНІЧЕНКО Карина Іванівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна

Миколаїв – 2023

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » червня 2023 року

**ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА**

Студентці **Олійніченко Карині Іванівні**

1. Тема роботи: «Особливості корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 206 від «10» листопада 2022 року.

2. Об'єкт дослідження – суб'єктивне відчуття щастя особистості.

3. Предмет дослідження – психологічні особливості корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя особистості.

4. Завдання дослідження:

1) Провести теоретичний аналіз літератури до проблеми щастя та суб'єктивного благополуччя, визначити детермінанти суб'єктивного відчуття щастя.

2) Розглянути психологічні аспекти корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя.

3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення рівня суб'єктивного відчуття щастя особистості.

4) Створити корекційну програму детермінант суб'єктивного відчуття щастя та провести корегуючий експеримент

5) Провести аналіз змін, що відбулися в результатах експериментальної групи.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Миропольцева Ніна Ігорівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології	21 вересня 2022 року _____	10 травня 2023 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	10.10.2022 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	15.11.2022 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	25.12.2022 р.
3.1	Розділ 1. Теоретичні засади дослідження особливостей корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя.	11.03.2023 р.
3.2	Розділ 2. Результати експериментального дослідження психологічних аспектів корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя.	30.04.2023 р.
4	Висновки	10.05.2023 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	16.05.2023 р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	28.06.2023 р.

Студент _____

Карина ОЛІЙНИЧЕНКО

Науковий керівник _____

Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

АНОТАЦІЯ

Олійніченко К.І Особливості корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 "Психологія" – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2023.

Кваліфікаційну роботу присвячено узагальненню теоретико-методологічних основ щодо підвищення рівня суб'єктивного відчуття щастя особистості, та розробці та впровадженню корекційної програми, направленої на підвищення рівня відчуття щастя.

Розкрито поняття, підходи та структурні компоненти відчуття щастя. Розглянуто особливості корекції психологічних компонентів відчуття щастя особистості.

Розроблено процедуру визначення ефективності технік корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя. Проаналізовано ефективність корекційної програми.

Об'єктом дослідження виступає суб'єктивне відчуття щастя особистості. Предметом дослідження є психологічні особливості корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя особистості.

Наукова новизна полягає в узагальненні теоретичних положень та розробці корекційної програми щодо підвищення рівня суб'єктивного відчуття щастя особистості.

Ключові слова: відчуття щастя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, особистість, компоненти щастя.

ANNOTATION

Oliynychenko K.I. Particularities of correction of determinants of subjective feeling of happiness.

Qualification work for obtaining a bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, 2023.

The qualification work is devoted to the generalization of theoretical and methodological foundations for increasing the level of subjective happiness of a person, and the development and implementation of a correctional program aimed at increasing the level of happiness.

The concepts, approaches and structural components of happiness are revealed. The peculiarities of correction of psychological components of happiness are considered.

The procedure for determining the effectiveness of techniques for correcting the determinants of subjective happiness is developed. The effectiveness of the correctional program is analyzed.

The object of the study is the subjective sense of happiness of a person. The subject of the study is the psychological features of correction of the determinants of the subjective sense of happiness of a person.

The scientific novelty lies in the generalization of theoretical provisions and the development of a correctional program to increase the level of subjective sense of happiness of the individual.

Keywords: sense of happiness, subjective well-being, psychological well-being, personality, components of happiness.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРЕКЦІЇ ДЕТЕРМІНАНТ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ.....	6
1.1. Проблема щастя в різних психологічних концепціях	6
1.2. Структурні компоненти суб'єктивного відчуття щастя	19
1.3. Психологічні аспекти корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя.....	30
Висновки до першого розділу.....	43
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ДЕТЕРМІНАНТ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ	44
2.1. Організація та методи дослідження.....	44
2.2. Якісні та кількісні характеристики діагностичного зрізу.....	48
2.3. Процесуальні аспекти колекційної програми суб'єктивного відчуття щастя.....	57
2.4. Результати корекційно – відновлювальної роботи.....	65
Висновки до другого розділу.....	74
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Щастя – фундаментальна категорія людського буття, одна з вічних тем, що хвилюють людей. Про нього мріють усі, і кожен розуміє його по – своєму.

У психології тема щастя з'явилася тільки в 1930 – ті роки ХХ ст., коли почали з'являтися перші емпіричні дослідження цього феномена.

На початку 60 – х років ХХ століття з появою праць психологів гуманістичного напрямку (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та ін.) сфера вивчення феномена щастя почала розширюватися. У 1990 – х роках, М. Селігман і його колеги (Дж. Вейланат, Е. Дінер, М. Чіксентміхайлі та ін.), створюють принципово новий напрям психології – позитивна психологія. Цей напрям позначив серед своїх завдань вивченням феномена щастя.

На сьогоднішній день у науковій літературі можна знайти десятки інтерпретацій і дефініцій терміна «щастя», кожне з яких пропонує своє трактування поняття і надає йому своїх специфічних рис. Досі повною мірою не розв'язана проблема об'єктивації суб'єктивного переживання щастя та уявлення про нього. Так само залишається відкритим і продовжує викликати безліч суперечок питання про те, як можна досягти щастя. Це визначено тим, що щастя як реальне явище і як предмет аналізу важко ідентифікувати, воно є свого роду квінтесенцією людського життя, пов'язане з усіма людського життя, пов'язане з усіма, навіть незначними аспектами і проявами. На сьогодні існують два основні підходи до щастя: гедоністичний та евдемоністичний. Кожен із цих підходів оперує своїми поняттями і використовує свої методи дослідження. У гедоністичному підході щастя прирівнюється до поняття суб'єктивне благополуччя. Щастя відчувається на поточний момент життя. В евдемоністичному підході до щастя, основним поняттям є поняття психологічне благополуччя, яке включає в себе як суб'єктивну, так і об'єктивну складові і пов'язується із самореалізацією особистості, з її ресурсами та позитивними якостями, з особистісним зростанням.

Актуальність цієї теми зумовлена потребою суспільства у створенні умов, що сприяють розкриттю внутрішнього людини, реалізації особистості протягом життя. Ставлення людини до самої себе і свого життя є одним із найважливіших компонентів її життєвих стратегій.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя.

Завдання дослідження:

1) Провести теоретичний аналіз літератури до проблеми щастя та суб'єктивного благополуччя, визначити детермінанти суб'єктивного відчуття щастя.

2) Розглянути психологічні аспекти корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя.

3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення рівня суб'єктивного відчуття щастя особистості.

4) Створити корекційну програму детермінант суб'єктивного відчуття щастя, та провести корегуючий експеримент

5) Провести аналіз змін, що відбулися в результатах експериментальної групи.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне відчуття щастя особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя особистості.

Методи дослідження.

У теоретичній частині дослідження було застосовано метод аналізу, класифікації, порівняння та узагальнення даних досліджень даної проблеми.

В емпіричній частині використовувалися такі методи дослідження: тестування, констатувальний та формувальний експеримент. При кореляційному аналізі застосовували t – критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Психодіагностичний комплекс методик склали:

1. Методика «Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)» .
2. Шкала психологічного благополуччя(К. Ріфф).
3. Шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА) (Уотсон та ін, апробація Е.Осін, Д.Леонтьєв).

Експериментальна база дослідження. Вибірку дослідження склали 52 людини, віком від 19 до 24 років, які навчаються в Чорноморському Національному Університеті ім. П. Могили.

Теоретична та практична значущість. Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні розуміння уявлень про щастя та його компонентів.

Практична значущість полягає в тому, що отримані в ході дослідження результати можуть бути використані для розроблення програм що сприяють розкриттю особистісного потенціалу та підвищенню задоволеності життям. Матеріали дослідження можуть бути використані при складанні навчальних курсів у середніх і вищих навчальних закладах.

Апробація результатів дослідження Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: Всеукраїнській науково-практичній конференції: «Психологічна наука в XXI столітті: перспективи розвитку», яка відбувалась 25 квітня 2023 р. на базі кафедри психології Чорноморський національний університет імені Петра Могили. (Миколаїв, 2023).

Публікації Основний зміст і результати відображено в 1 статті категорії Б та 1 тезах конференції.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 87 сторінок, основний зміст викладено на 75 сторінках. Робота містить 10 таблиць, 9 рисунків. Список використаних джерел складає 78 праць українських та зарубіжних авторів, з них 16 – англійські.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

1.1. Проблема щастя в різних психологічних концепціях

Для того, щоб найбільш повно розкрити феноменологію щастя та уявлень про нього, слід провести детальний теоретичний аналіз, що дозволяє визначити все різноманіття поглядів представників психологічних наук на проблему, що вивчається. Розгляд різних аспектів проблеми щастя, дозволить виявити змістовні характеристики даного поняття.

Проблема пошуку щастя, його визначення, виявлення основних ознак та якісних показників цього явища існує саме рівно скільки, скільки існує людина. На пояснення поняття щастя накладають відбиток традиції і звичаї, психічні особливості рідного народу. Проблематика щастя несе відбиток часів і епох.

Е. Дінер говорив що щастя – це багатогранна концепція, що відображає культурні, психологічні, економічні, соціальні домінанти, які переважають у кожній конкретній спільноті. За актуальністю, важливістю, значущістю, необхідності процес визначення та пошуку щастя, його здобуття є постійно новим і затребуваним у кожному новому поколінні, у кожній етнічній приналежності, у кожному соціальному середовищі, для кожної людини, незалежно від її походження та життєвих орієнтирів. Важливим і особливо суттєвим у розумінні щастя для людини є усвідомлення внутрішнього характеру щастя.

Складність дослідження щастя у тому, що становить проблему позначити сам предмет дослідження. У сучасних наукових працях термін «Щастя» визначається по – різному. В. Татаркевич, автор монографії з дослідження феномену щастя, зауважує, що серед праць, які вивчають щастя, за два тисячоліття не написано книги, в якій найповніше була б розкрито проблематику щастя в комплексі всіх його сторін. У своїй праці «Про щастя та досконалість людини» В. Татаркевич зазначає, що поняття щастя важко визначати. Серед

причин він бачить такі: багатозначність поняття; щастя визначається як ідеальне, з реальним воно співвідноситься віддалено; щастя – подвійне поняття, що містить у собі одночасно два компоненти суб'єктивний та об'єктивний [78].

Сучасні дослідження уявлень про щастя підтверджують феноменологію поняття «щастя», детермінанти якого визначаються суб'єктивними та об'єктивними факторами. Іноді навіть важко відрізнити, наскільки така детермінанта є об'єктивною чи суб'єктивною[44].

К. Ріфф вказує на те, що щастя будучи невід'ємною частиною афективної, когнітивної та поведінкової сфер життя людини, виявляється у формі світу та часової перспективи. На відміну від тривоги, спрямованої в майбутнє (очікування можливих невдач), і депресії, пов'язаної з минулим (сум про втрачене), емоція радості обслуговує теперішній час.

Щастя за природою речей характеризується як ретроспективністю, так і проспективністю. Три хронологічні складові часу: минуле, теперішнє і майбутнє ніколи не є ізольованими у своєму впливі на щастя: вони взаємопов'язані і одноразово діють, але їх ролі нерівні. Теперішнє – це та призма, через яку ми бачимо минуле і майбутнє. Діалектичний зв'язок часів є неодмінною умовою об'єктивного пізнання дійсності. «Реальне минуле – це не те, що завжди перебуває в собі, але завжди є минуле якогось теперішнього, так само як реальне майбутнє завжди є майбутнє якогось теперішнього, а не майбутнє саме по собі» [52].

Основи уявлень про щастя у науці було закладено давньогрецькими філософами, у навчанні яких позначилося два розуміння щастя. Одне з них отримало назву гедонізму, а інше евдемонізму. Трансформація філософських ідей про щастя у психологічне поняття, відбувалася досить довго і знаходила відображення в різних психологічних напрямках. У результаті в науці можна виділити також два підходу – гедоністичний та евдемоністичний.

В основі гедоністичного підходу, сформульованого Арістіппом, лежить необхідність задоволення біологічних потреб і задоволення, що випробовується при цьому, вищим благом і метою життя є чуттєві задоволення, прагнення

наолод. Гедоністичний підхід (від грец. Hedone– «наолода»), розробляється переважно в контексті позитивної, когнітивної та поведінкової психології (Н.М. Бредберн, Е. Дінер, Д. Майєрс, М.Є. Селігман, М.В. Фордайс та ін.). Як найбільш загальний індикатор гедоністичного підходу розуміється «переживання щастя» або «суб'єктивне благополуччя» людини, яке визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення трактується у широкому значенні – це не лише тілесне задоволення, а й задоволення досягнення значних цілей, результатів. В рамках цього підходу М.В. Фордайс визначає щастя як психологічне поняття, що характеризується задоволеністю та наявністю сенсу в житті індивіда, переважанням позитивного емоційного стану, прийняттям людиною всіх своїх сторін, доброзичливим ставленням до навколишнього світу та цілісним відчуттям часу. Щастя обумовлено об'єктивними та суб'єктивними факторами і включає в себе емоційний та когнітивно – поведінковий компоненти. У понятті щастя прихильники гедоністичного підходу виділяють три аспекти:

1) задоволеність життям – те, як людина оцінює своє життя загалом та в різних сферах: задоволеність професійної діяльністю, дозвіллям, шлюбом, собою та ін;

2) переважання позитивних емоцій;

3) відсутність негативних емоцій (стресу, тривоги, проявів депресії). У сучасних дослідженнях як основний індикатор щастя виступає як кожен із зазначених аспектів окремо, і їх спільний прояв [64].

Прихильники гедоністичного підходу, насамперед Н.М. Бредберн та Е. Дінер вважають, що психологічному благополуччю людини сприяє, насамперед, успішна адаптація до соціум. Щаслива людина – це така людина, що відповідає прийнятим у суспільстві ідеалам благополуччя, а саме досягла висот у кар'єрі, має особисті та важливі ділові контакти, забезпечена матеріально. Особлива увага звертається на те, що збільшення кількості позитивних емоцій досягнення значних у суспільстві результатів, задоволення від свого життя, можливо,

насамперед завдяки здатності індивіда адаптуватися до мінливого соціального простору.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що сенс гедоністичного щастя полягає у досягненні максимальної кількості позитивних емоцій зараз і в нівелюванні негативних факторів, тобто передбачається наскільки можливо більше задоволення своїх бажань чи потреб. Гедонізм акцентується на задоволення та насолоди.

Багато вітчизняних та зарубіжних вчених критикують гедоністичний підхід. Так, С.Л. Рубінштейн писав «життя перетворюється на гонитву за задоволенням, що відвертає людину від рішення її життєвих завдань – це не життя, а її збочення, що приводить до неминучого його спустошення» [13].

В. Франкл вказує на те, що потяг до щастя є саморуйнуванням, якщо у його основі лежать чуттєві задоволення. Саме такі прагнення визначають, на думку вченого, багато неврозів. На підставі безлічі емпіричних фактів він робить важливий для всього свого вчення висновок про те, що «ми на цьому світі не для того, щоб насолоджуватися» [55].

Найбільш істотним із критики є зауваження про те, що в гедоністичному підході приділяється недостатньо уваги теоретичного обґрунтування емпіричного матеріалу [49].

Прогалини, властиві гедоністичному підходу, прагнуть заповнити прихильники евдемоністичного підходу (від грец. *eudaimonia* – «щастя, блаженство»), що виступає як альтернатива та доповнення до гедоністичної позиції. Евдемонізм (Платон, Аристотель) пов'язував щастя з володінням чеснотою. За Аристотелем евдомонія – це образ ідеалу, до якого треба прагнути, найвище духовне благо. Відповідно до цього значення сенс щастя пов'язується не з суб'єктивними переживаннями та з емоціями радості, захоплення, задоволення і т. д., а з наближенням до ідеалу, з «ідеальними орієнтирами». Евдемоністичне щастя передбачає прагнення людини відповідати своєму призначенню, що виражає її справжнє Я. Своє «справжнє Я» кожен знаходить шляхом розвитку всіх тих потенцій, які закладені у загальної природі людського

роду, але унікально представлені і в окремій особі. Таким чином, евдемонія означає не лише загальний принцип світосприйняття, а й ідею самовдосконалення особистості, реалізацію людиною себе як духовної, розумної істоти. Ці ідеї, що відобразили важливі сторони мотивації і спрямованості людини до своєї «справжності» та «здійсненості», знайшли свій розвиток у сучасних гуманістичних теоріях. З розвитком ідей цього напрямку пов'язані теорії самоактуалізації, самоздійснення та самовираження особистості (К. Ріфф, А. Маслоу, та ін), концепції цілепокладання та ідентичності (Дж. Аткинсона, Дж. Рейнора, та ін), логотерапевтична теорія В. Франкла з пошуками сенсу життя та ціннісними устремліннями. Евдемоністичне розуміння даної проблеми будується на тому постулаті, що особистісне зростання – головний і самий необхідний аспект благополуччя [55].

Автором, який зробив внесок у вивчення психологічного благополуччя, стала американська дослідниця К. Ріфф. Спираючись на дослідження Н. Бредберна, вона розробила власну структуру благополуччя. К. Ріфф протиставляє емоційному балансу ідею позитивного функціонування, що спирається на певні особистісні показники, що передбачають благополуччя їх власникам. Ці характеристики К. Ріфф називає психологічним благополуччям. Благополуччя тут визначається не як емоційне переживання, а об'єктивна наповненість необхідними психологічними особливостями, що дозволяють суб'єкту функціонувати в усіх відношеннях успішніше, ніж за їх відсутності. У структуру психологічного благополуччя входять шість характеристик: позитивні стосунки з іншими людьми, прийняття себе (позитивна оцінка себе та власного життя), автономія (уміння слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над подіями особистого життя, уміння ставити бажаний напрямок власного життя), наявність цілей, що привносять у життя спрямованість і сенс, особистісне зростання. Це ті психологічні блага, які є маркером щасливої людини. Їхня відсутність або дефіцит призводить до відчуття незахищеності та відсутності опори при настанні складних життєвих обставин [.

В даний час з'являється все більше праць психологів, з дослідження різних граней психологічного благополуччя: предиктори та детермінанти, хід розвитку, структура, психологічні кореляції, прояви залежно від віку. Психологічне благополуччя активно досліджується як основна детермінанта найбільш сприятливого функціонування людини у різних сферах життєдіяльності: сімейні відносини, робота, екстремальні, тяжкі умови життя.

Відповідно до Л.В. Куликовим, у складі психологічного благополуччя необхідно виділяти когнітивну та емоційну складові. Когнітивний компонент пов'язаний із існуванням у індивіда досить несуперечливої картини світу, з усвідомленням реальностей життєвої ситуації Емоційна складова виражається як переживання, що поєднує почуття, викликані успішністю або провалами індивіда у будь – яких напрямках діяльності. Л.Г. Пучкова додатково виділяє мотиваційно – поведінкову складову, яка передбачає контроль над подіями життя та існування мети у житті.

Є.Б. Весна, О.С. Ширяєва визначають психологічне благополуччя як систему необхідних ресурсів особистості, які забезпечують суб'єктивну та об'єктивну успішність людини у системі «суб'єкт – навколишнє середовище» [9]. Вчені характеризують психологічний добробут людини через процес ідентифікації з власним та зовнішнім «Я». У першому випадку на перший план виходять суб'єктивні переживання, у другому – взаємодія особистості з навколишнім світом. Показниками згоди у системі «суб'єкт – навколишній світ» виступають суб'єктивні та об'єктивні критерії благополуччя індивіда. Об'єктивними критеріями виступають соціальні норми та статистичні дані. Суб'єктивними критеріями – задоволеність життям та переважання позитивних емоцій [32].

Ще один аспект до розуміння психологічного благополуччя розроблено Т. Шевеленковій та П. Фесенко. Автори визначають психологічне благополуччя як виражене в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям, інтегроване переживання, пов'язане з фундаментальними цінностями та потребами людини. З визначення ми бачимо, що психологічний добробут

представлений як суб'єктивний феномен, який тісно пов'язаний із системою внутрішніх цінностей самого індивіда [9].

Таким чином, на основі евдемонічного підходу щастя має місце бути, коли життя та діяльність людини не просто викликає позитивні емоції, але узгоджується з його глибинними цінностями та передбачає повне його включення та залучення. Це якийсь внутрішній ідеал досконалості, справжня сутність, з якою людина зв'язує свої дії, щоб висловити і реалізувати себе, це життя, в ході якого людина не тільки отримує задоволення, а й реалізує своє справжнє Я.

Поділ розуміння щастя на гедоністичне та евдемоністичне допомагає визначати найбільш загальні типологічні відмінності щасливих людей. Виділені основні базові типи щастя є основними векторами щасливого життя людини, відповідно до яких набувають свій реальний зміст її суб'єктивні характеристики. Е.Н Шутенко підкреслює що один з цих векторів пов'язаний з гедоністичними установками, коли задоволення насущних потреб існування, поточні переживання та чуттєві задоволення визначають собою всю ціннісну структуру особи. В той час як інший вектор, навпаки, націлений більш високі ідеали, смисложиттєві цілі, задля досягнення яких людина виявляється здатною переносити поневіряння, страждання та «муки буття» у теперішньому. Цим двом основним векторам щастя відповідають і певні типи мотивації, у яких роль особистості як суб'єкта життєдіяльності виступає різною мірою і в різних формах: мінімізованою, розпливчастою і дезінтегрованою в одних випадках і чітко вираженою, внутрішньо структурованою, співвіднесеною з масштабом цілісного життя в інших. Тим самим є підстави говорити про те, що реальне життя різних людей, суб'єктивно пережити ними як щаслива, може суттєво розрізнятися за своїми суб'єктивними характеристиками.

До кінця ХХ ст. Проблема щастя вийшла за межі суто філософських, етичних, теологічних дискусій і стала міфізованою масовою культурою.

Одне з перших досліджень, яке визначало джерела щастя, провів американський психолог Дж.Б. Ватсон на початку минулого століття. А на

початку 1940 – х років відомий психолог Е. Л. Торндайк склав список факторів, що впливають на відчуття щастя людини[75].

Шлях розвитку психологічних методів щастя подібний до шляху розвитку філософських уявлень про щастя в останні тисячоліття. Вони також можуть розрізняти об'єктивістські теорії за особистими параметрами, які відображають рівень психологічного та соціального життя, які пов'язують щастя з рівнем реалізації людського потенціалу (К.Ріфф, К.Кейс), та суб'єктивістські теорії, де за основу відчуття щастя беруться власне суб'єктивні відчуття (Е. Дінер, Д. Майєрс, М. Селігман), а також деякі праці, які пов'язують індивідуальний досвід щастя з його буттєво – смисловими аспектами (Р. Еммонс, Л. Кінг) [49].

У. Вілсону своїй статті зробив спробу привести в систему усі думки, які існували на той час з приводу корелятивів щастя, задоволеності, позитивних емоцій без бази даних, отриманих емпіричним шляхом. У результаті першому етапі вивчення суб'єктивного благополуччя щаслива людина описувалася так: молода, здорова, добре освічена, добре оплачувана, екстравертована, оптимістична, безтурботна, релігійна, одружена людина з високою самооцінкою, бойовим духом, скромними прагненнями, будь – якої статі та рівня інтелекту. Усі гіпотези, що пояснюють різний рівень щастя, Вілсон об'єднав у дві групи: «Належне задоволення потреб породжує щастя, а постійне незадоволення потреб породжує нещастя» та «Ступінь успішності, необхідна для задоволеності, залежить від рівня адаптації або рівня домагань, що обумовлений минулим досвідом, порівнянням з іншими, особистими цінностями та іншими факторами» [12, с 38].

Тому було запропоновано говорити не про дійсний рівень благополуччя, а використовувати поняття «деклароване», або «визнане» щастя. А. Антоновський зауважив щ подібна орієнтація дослідників суб'єктивного благополуччя пов'язана з тим важливим становищем, що воно оцінюється самим індивідом з позицій його цінностей та цілей, які завжди індивідуальні і не підлягають узагальненню. Виходячи з цього, універсальною для всіх структури благополуччя бути не може, тому увага вчених спрямовано вивчення чинників,

які впливають почуття щастя та задоволеності. У цьому контексті разом із поняттям благополуччя використовують термін якість життя, до якого входять соматичні, психологічні та соціальні фактори. Соматичний вимір за К.Кейєс включає в себе побічні ефекти занять спортом та/або лікування. Психологічне вимір являє собою ступінь благополуччя людини, що визначається в термінах дискомфорту та дистресу. Психосоціальне відбиває так звані психосоціальні стресори, до яких ставляться як серйозні (втрата роботи, розлучення, смерть близької людини), так і повсякденні стресові ситуації та події.

Теоретичною основою вивчення конструкту благополуччя з'явилися дослідження Н. Бредберна. Вивчаючи взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та різними соціальними факторами, він виявив, що шкали негативного та позитивного афекту один з одним не пов'язані, і показують незалежні кореляції зі шкалою загального благополуччя. Виходячи з цього, Бредберн зробив висновок про те, що добробут – це баланс між позитивним та негативним афектом, який проявляється у вигляді загального відчуття задоволеності чи незадоволеності життям [64]. Згодом таке розуміння щастя набуло широкого поширення.

Англійський дослідник у сфері соціальної психології міжособистісного спілкування, М. Аргайл у 80 – ті роки. ХХ століття створив ґрунтовну працю. Що містить великий матеріал попередніх західноєвропейських і американських досліджень щастя. По суті, огляд Аргайла містить у собі список чинників щастя. Чинники виступають як джерела, умови та сфери задоволеності життям, іноді як особистісні риси індивіда – набір особистісних характеристик життя людини, які можуть бути визначені, виміряні та показують статистично значущий зв'язок із задоволеністю життям.

В розумінні М. Аргайла, почуття щастя це в цілому відчуття задоволеності від життя, загальну реакцію людини на оцінку свого минулого і сьогодення, а також періодичність і насиченість позитивних емоцій. Цей підхід сягає своїм історичним корінням у філософську традицію античного еудемонізму [13].

Через чималу кількість публікацій і досліджень, в яких кожен додає власне розуміння щастя, у межах позитивної психології був запроваджений термін «суб'єктивне благополуччя» (subjectivewell – being), який вживається замість поняття «щастя». Цей термін пов'язаний з тим, як саме людина оцінює своє життя в термінах когнітивних та афективних тлумачень, і воно виражається певною формулою, зображеною на рис. 1.1.:

суб'єктивне благополуччя = задоволеність життям + афект

Рис. 1.1. Формула суб'єктивного благополуччя[44]

Задоволеність життям – позначає думку особи щодо її життя. Людина задоволена, якщо практично відсутній розрив між реальним становищем і тим, що представляється їй як ідеальна ситуація, або така, на яку вона заслуговує. Незадоволеність, натомість, є наслідком значного розриву між реальністю та ідеалом. Незадоволеність може також виникати внаслідок порівняння себе з іншими людьми.

Афект – це емоційна сторона, причому як позитивні, так і негативні емоції та стани, що пов'язані з щоденними переживаннями.

Упродовж останніх десятиліть дослідження концепції «щастя» ведеться в межах позитивної психології, основоположником якої є М. Селігман. Він ввів свою формулу щастя представлену на рис. 1. 2. [2].

Щастя = індивідуальний діапазон + зовнішні обставини + вольовий контроль

Рис. 1.2. Формула щастя М. Селігмана[44]

Індивідуальний діапазон – це сукупність генетично обумовленого рівня щастя, що залишається більш – менш постійним упродовж життя і до якого ми повертаємося невдовзі після багатьох вагомих подій у нашому житті. Цей рівень зумовлює відчуття щастя приблизно на 50%. Зовнішні життєві обставини (батьківщина, релігія, сім'я, повсякденна діяльність), впливають на щастя приблизно на 10%. Чинники, які підлягають вольовому контролю, іншими словами, свідомі, цілеспрямовані й такі, що потребують певних зусиль дії, які можна обрати для себе (визначають щастя на 40 %), (рис. 1.3) [44].

В моделі справжнього щастя М. Селігман запроваджує терміни «приємне життя», «гарне життя» та «осмислене життя», намагаючись таким чином дати відповідь на питання, що таке благополуччя насправді. За «приємного життя» людина прагне отримати позитивні емоції, і тут можна простежити аналогії між ним і гедоністичним благополуччям. У «гарному житті» особистість застосовує свої здібності задля отримання нагороди у вигляді зайняття, що їй до вподоби та яке нагадує «потік». Термін «потік» висунув М. Чиксентміхайі, за ним він означає певне яскраве, захоплююче переживання, що відчувається людиною під час виконання певної діяльності, на яку направлена вся увага особистості. І зрештою, осмислене життя передбачає те, щоб використати свої здібності, щоб служити чомусь, більшому і вищому за саму людину. За словами М. Селігмана, евдемонічними можна вважати як спрямованість до діяльності (потіку), так і направленість на сенс.

Результати наукових досліджень М. Селігмана разом з його колегами довели, що люди, котрі вдаються до гедоністичної активності (розваги, відпочинок чи отримання задоволення), отримують чимало позитивних відчуттів, є енергійнішими та менше страждають від негативних впливів. Крім того, вони щасливіші, ніж ті, хто фокусується на евдемоністичних принципах. Проте в довготривалій перспективі люди, які ведуть «евдемонічний» стиль життя, є більш задоволеними власним життям [49].

Е.Дінер зауважив, що стан щастя одночасно виступає і як певний поріг, і як стан: існує деяка індивідуальна схильність до відчуття певного рівня переживань, і її можливо виміряти окремо від нинішньої оцінки стану. Серед низки параметрів, які порівнювали в емпіричних дослідженнях, задоволеність життям показала себе як найбільш стабільна і незмінна, із чого Е. Дінер дійшов висновку, що у неї є певне індивідуальне підґрунтя, що пізніше знайшло досить вагомі емпіричні докази. Робоча модель, якою користуються зараз дослідники у цій галузі, полягає в тому, що особистість задає схильність індивідів до певних афективних реакцій, проте поточні події також впливають на актуальний рівень суб'єктивного благополуччя [67].

Загалом суб'єктивне благополуччя, як правило, розглядають як одномірний, не розкладається на компоненти кількісний показник, дає сумарну, інтегральну оцінку суб'єктивної якості життя та щастя індивіда. У ході експериментів було виявлено що задоволеність будь – якими сферами життя визначається загальною задоволеністю, рідше – навпаки. Тут додатково слід враховувати, що оцінка індивідом свого життя загалом на 70% визначається миттєвим настроєм [16]. Наприклад Н.В. Каргіна приводить таке визначення: суб'єктивне благополуччя – це цілісне психологічне переживання свого життя. Воно є досить точним операційним еквівалентом поняття щастя, розглядається в моделі суб'єктивного переживання. Суб'єктивне благополуччя досить просто виміряти.

Найбільш повне визначення благополуччя дає Л.В. Куликов, який представляє даний психологічний феномен як «злагодженість психічних процесів та функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги», а духовне благополуччя – як «відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури (вгамовувати духовний голод), просування у розумінні сутності та призначення людини, усвідомлення та переживання сенсу свого життя» [22]. Розглядаючи благополуччя як інтегративне утворення, Л.В. Куликов виділяє такі взаємопов'язані елементи суб'єктивного благополуччя:

- 1) соціальні благополуччя – задоволеність своїм соціальним статусом, станом суспільства, міжособистісними зв'язками та ін;
- 2) духовне благополуччя – можливість долучатися до багатств духовної культури, усвідомлення та переживання сенсу свого життя, наявність віри (у себе, Бога чи долю), свобода віросповідання;
- 3) фізичне (тілесне) благополуччя – хороший фізичний самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я тощо;
- 4) матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальною стороною свого життя, стабільністю матеріального достатку;
- 5) психологічне благополуччя (душевний комфорт) – злагодженість психічних процесів, гармонія особистості, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги [22].

У зарубіжній літературі серед компонентів суб'єктивного благополуччя рідко, проте виділяють відсутність тривоги та депресії, соціальну успішність, задовільні сімейні відносини.

Зважаючи на це Л.З.Сердюк говорить про три основні нюанси підходу у термінах суб'єктивного благополуччя. По – перше, даний підхід спирається на суб'єктивну оцінку самої людини про те, наскільки щасливою вона себе відчуває. По – друге, цей підхід базується на методах діагностики позитивних аспектів життя, але не відсутності негативних складових. По – третє, це сукупна, повна оцінка всіх сторін життя, хоч існують роботи з дослідження окремих сторін життя: задоволеності в парі, роботі, у сфері здоров'я тощо[19].

Таким чином, у розумінні щастя можна виділити два підходи: суб'єктивістський підхід, що ідентифікує щастя із суб'єктивним відчуттям, і об'єктивістський підхід у термінах особистісних змінних, що відображають рівень психологічного та соціального благополуччя, що пов'язує щастя з рівнем реалізації особистісного потенціалу. На сьогодні ця полярність знаходить своє вирішення у своєрідному поєднанні зазначених підходів. Задля зручності дослідження та порозуміння між дослідниками з різних країн використовується термін «суб'єктивне благополуччя», що є найбільш поширеним у позитивній

психології. Визначення поняття щастя на сьогодні залишається не повністю розкритим і має різні підходи визначення його структурних складових. Численні спроби визначення поняття щастя доводять, що дана проблема залишатися актуальною до сьогодні.

1.2. Структурні компоненти суб'єктивного відчуття щастя

Вивчення проблеми розуміння щастя є досить складним через відсутність розроблених наукових теорій у цій сфері. Крім того, особливістю категорії щастя, при розумінні його і як об'єктивного блага, і як суб'єктивного переживання виступає його абсолютний характер. Щастя не може бути стриманим, половинчастим, його завжди розглядають як граничний стан, що не може бути більшим чи меншим, кількісно виміряти можна тільки тривалість або сталість його прояву в житті людини [69].

У огляді В. Вільсона було зроблено спробу, узагальнити всі міркування, що існували на той час щодо корелятивів щастя, задоволення, позитивних емоцій за відсутності прямих емпіричних даних – розуміння щастя, заявив автор не було просунуте з часів античних філософів. Очевидно, заявляв В. Вільсон, щаслива людина – це людина переважно молода, здорова, з гарною освітою, з хорошим заробітком, екстравертована, оптимістична, вільна від тривоги, релігійна, одружена, з високою самооцінкою, з високою мораллю, помірними домаганнями, стать та інтелект, якої можуть бути будь – якими. Теоретичні гіпотези, що пояснюють нерівний рівень щастя, В. Вільсон зводить до двох постулатів: 1) «Належне задоволення потреб породжує щастя, а постійне невдоволення потреб породжує нещастя»; 2) «ступінь успіху, необхідного для задоволення, залежить від рівня адаптації або рівня домагань, що пояснюється минулим досвідом, порівнянням з іншими, особистими цінностями та іншими чинниками» [14].

Прогрес у розумінні щастя протягом чотирьох десятиліть, які пройшли після цієї публікації виявився досить співвідносним з тим, що було зроблено за

попередні 2 тисячоліття. Цікаво, що вже в першій великій оглядовій статті, Е.Дінера, присвячений феномену суб'єктивного благополуччя, було зроблено більшість основних висновків щодо психологічних та інших корелятивів суб'єктивного благополуччя, а подальші дослідження були в основному роз'яснення мита уточненнями цих висновки.

М. Аргайл пише, як впливає на щастя позитивний емоційний настрій, штучно створений в лабораторних умовах, і який вплив позитивних подій, що відбуваються в реальному житті. В останньому випадку позитивні емоції сильніші, тому такі події повинні, мабуть, сильніше відбиватись на відчутті щастя. Однак дослідження з цієї теми не дозволяють робити однозначні висновки, оскільки експериментальний метод рідко застосовується, і вчені повинні покладатися на не надто надійні схеми. Слід відмітити, правда що проводились і лонгітюдні дослідження полягає в тому, що проведені поздовжні дослідження, що по надійності, порівнянні з експериментами. Е. Дінер наголошував що гарний настрій наділяє людину низкою позитивних властивостей: це дозволяє дивитися на речі з оптимізмом (наприклад, позитивно сприймати оточуючих), зануритися в приємні спогади, і взагалі мають більше життєрадісний світогляд[41].

Е. Дінер та співавтори виявили, що час, протягом якого люди відчують позитивні емоції, корелює з відчуттям щастя приблизно на 0,50, а кореляція останнього з середньою інтенсивністю емоцій, що з'являються у людей, коли вона щаслива, є тільки 0,25. Якщо все – таки все ще є сумніви, що позитивні події в житті роблять людей щасливими, їх розвіюють результати польових експериментів в яких кількість подібних подій у житті суб'єктів була спеціально регульована. Були проведені й інші подібні експерименти: учасники погодилися протягом певного періоду (протягом декількох тижнів), серйозно займатися фізичним вихованням, регулярно бігати крос, робити легкі пробіжки або плавати. Р. М.Райан та Э. Л.Деси встановили, що спортивні види діяльності сильно впливають на відчуття щастя, а також на стан фізичного та психічного

здоров'я. Інші вчені використовували поздовжні методи, вивчаючи ці позитивні події, які відбуваються в реальному житті досліджуваних[56].

Б. Хіді і А. Веринг проводили таке дослідження, визначавши кожні два роки у 600 австралійців, рівень щастя та показники інших особистих властивостей. Автори дійшли висновку, що позитивні ситуації, які складаються з спілкування з друзями, і в трудовій діяльності сприяють рівню суб'єктивного благополуччя, а також посилення екстраверсії. Всі ці дослідження були проведені з залученням груп нормальних (здорових) людей. У той же час було встановлено, що такі події корисно впливають на світогляд та психічне здоров'я, і тих, хто страждає від депресії. Створення гарного настрою впливає на уявлення людини про себе; Люди, які знаходяться в позитивному емоційному стані, сприймають себе більш позитивними – особливо ті аспекти їх особистості, які є менш стійкими або в яких вони не надто впевнені[56].

С. Любомирська зазначала, що гендерні відмінності проявляються у розсіювання окремих цінностей та окремих компонентів щастя, але не на загальному рівні. Виявляється, що жінки і більш щасливіші, а більш нещасні, ніж чоловіки. Вони мають більше і позитивних емоцій, і негативних, розкидання позитивних та негативних емоцій в балансі суб'єктивного благополуччя у жінок, більше, а в середньому вони збалансовані [24].

Також С. Любомирська додавала, що в'язку суб'єктивного благополуччя в цілому з віком також практично немає, він виявляється лише на рівні окремих компонентів. Задоволення життя з віком трохи збільшується, позитивні емоції трохи зменшуються, а негативні емоції не змінюються з віком. Але немає загальних змін. Ілюзія, що люди у старшому віці повинні мати менше задоволення життям, пояснюється тим, що у них понижується інтенсивність як позитивних, так і негативних емоцій. Як літання в хмарах, так і перебування в стані відчаю для людей похилого віку, не дуже характерні. Молоді люди не є щасливішими, ніж люди похилого віку, просто інтенсивність досвіду у них вище[24].

Е. Дінер заявив, що щастя можна розглядати як рису, і як стан: існує певна особиста схильність, щоб відчутти певний рівень емоцій, і його можна виміряти незалежно від оцінки поточного стану. З багатьох змінних, порівнюваних у емпіричних дослідженнях, задоволення життя виявилось найбільш стійким і стабільним, з чого Е. Дінер зробив висновок, що у нього існує певна особистісна основа, що згодом отримало дуже серйозні емпіричні підтвердження. «Робоча модель, якою зараз користується дослідниками, полягає в тому, що особистість встановлює схильність індивідів до певних афективних реакцій, але поточні події також впливають на актуальний рівень суб'єктивного благополуччя» [24, с. 35].

У той же час, було піднято питання про зв'язок суб'єктивного благополуччя з матеріальним, який протягом наступних років був підданий повним та детальним дослідженням. Е. Дінер відзначив, що існує велика кількість даних про позитивний зв'язок між доходами та суб'єктивним благополуччям в середині однієї і тієї ж країни. Люди з вищим рівнем добробуту щасливіші, ніж ті, хто має добробут нижче, і цей ефект часто досить сильний. Однак інші дані не підтверджують, особливо якщо порівнювати різні країни. Японія не дуже щасливіша, ніж Індія, а населення латиноамериканських країн багато в чому набагато щасливіше, ніж європейське, хоча ситуація зворотна для економічних показників. Поздовжні дані також неоднозначні. Наприклад, у Сполучених Штатах з 1946 по 1978 рр. реальний дохід, навіть з урахуванням інфляції та податків, збільшився в кілька разів, але не було ні найменшого зростання в оцінці загального рівня суб'єктивного благополуччя, навіть навпаки. Е. Дінер робить висновок, що дохід впливає лише на нижчих рівнях: з екстремальним ступенем бідності, збільшення доходу призводить до збільшення рівня щастя, але коли основні потреби в основному задовольняються, подальше зростання доходу не має такого ефекту[56].

Деякі інші дані про соціально – демографічні фактори щастя були ще менш однозначними. Спочатку виявлена кореляція суб'єктивного благополуччя з расовою приналежністю не отримувала підтвердження після того як були

проконтрольовані фактори освіти, віку, місця проживання, шлюбного статусу та інших демографічних змінних. За С. Любомирськи наявність роботи та задоволення нею, природно пов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя. Освіта виявила значущий, але не високий зв'язок з рівнем суб'єктивного благополуччя. Неоднозначні дані були отримані щодо взаємозв'язку релігійності з рівнем суб'єктивного благополуччя. Набагато визначеними були данні про вплив сімейного стану: люди, які одружуються, виявляють значно вищий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж будь – яка категорія людей що не перебувають у шлюбі, а також наявність або відсутність розірваних шлюбів у минулому не мають фундаментального впливу. Відповідно до даних, що приводить Е. Дінер, всі індивідуальні демографічні змінні (стать, вік, освіта, місце проживання, роботи) у сукупному пояснюють, як правило, не більше 15%, а іноді менше 10% дисперсії цих результатів, тобто загальний внесок соціально – демографічних показників у загальному рівні щастя та суб'єктивного благополуччя є досить скромними. У майбутньому ці оцінки отримали повторне підтвердження. Нарешті, тоді ж було виявлено що і суб'єктивне самовідчуття, оцінка власного стану здоров'я пов'язана з переживанням щастя, на відміну від об'єктивних медичних вимірювань. С. Любомирськи вказує що головне, відчувати себе нормально, суб'єктивні чинники є більш важливими, ніж об'єктивними[31].

Вивчення літературних джерел показує, що тема досягнення щастя, так чи інакше, була пов'язана з егоїзмом – його більш – менш розумними формами. Так, один з засновників евдемонічної традиції Арістотель стверджував, що добродісна людина зобов'язана любити і поважати себе[25].

Ідеї іншого стародавнього грецького філософа, Епікура, присвячені здатності людини отримувати задоволення від життя і уникнути страждань, знову стали популярними в Європі в Ренесансі. Типовим прикладом був середньовічний трактат Л.Валя «Про насолоду», який оспівує гедонізм і егоїзм [26].

За словами М. Штірнера, задоволення завжди було предметом гострого суперництва. Тому егоїзм був також необхідний для того, щоб випередити інших

і бути першим. У сучасному тлумаченні термін «гедоністичний егоїзм» означає бажання особистості до задоволення і уникання страждань[26].

Найбільш характерним прикладом є концепція суб'єктивного благополуччя (SWB) Е. Дінера, яка з'єднує рівень щастя з прагненням людини до приємного досвіду, уникаючи негативних впливів. Що стосується розумного егоїзму, як засобу набуття щастя, ця концепція була піднята щитом французькими просвітниками. Зокрема, було стверджувало, що, якщо (егоїстича) людина прагне до свого щастя і не порушує права інших, це, тим самим корисний і для них. Розумний егоїзм як основна людська чеснота на шляху до щасливого життя, був проаналізований у роботі А. Ренд [27]. «Зміїна шкіра егоїзму», за словами І.А. Ільїна [28, с. 75], може служити засобом захисту людини від потрясінь зовнішнього світу, сприяючи досягненню щастя. Відповідно до нинішніх теорій етичного егоїзму, кожна людина має переважаючий обов'язок по відношенню до себе. Її розум допомагає зробити правильний вибір на шляху до щастя. Люди з вищими показниками егоїзму, як правило, більш успішні та оптимістичні, тоді як успіх та оптимізм, у свою чергу, пов'язані з щастям. І навпаки: нещасливій людині, оточуючі схильні приписувати повну відсутність егоїзму та оптимізму. Як відмічав Дж. Б. Робінсон у своєму есе: «Відповідно до ваших симпатій, ви можете насолоджуватися своїм власним щастям або щастям інших людей, але ви завжди шукаєте своє власне щастя» [29, с. 75].

Для щастя, сильно впливають позитивні життєві події, і на цій основі можна побудувати терапію щастя. Е. Дінер стверджував, що благотворний ефект позитивних подій виявляється в тому випадку якщо змінити спосіб життя суб'єктів, використовуючи джерела щастя, значення яких було доведено багатьма дослідженнями. У цьому випадку терапія або лікарські препарати більше не будуть потрібні. Багато людей вважають, що гроші є ключем до щастя. Однак, насправді, їхня роль в основному незначна, оскільки фундаментальні потреби більшості людей вже задоволені. Крім того, є й інші, набагато важливіші джерела щастя, що людина не завжди визнає. Переконавання, що гроші приносять

щастя, – це ілюзія. Причиною її стабільності є, мабуть, є наступне: ми купуємо деякі речі, тому що нам здається, що вони задовольнять нас, приносять нам задоволення. Однак вони трохи змінюють наше життя[39].

Дослідження показують: якщо мова йде про погано забезпечених людей чи мешканців бідних країн, то гроші дійсно визначають відчуття щастя. Але у всіх інших випадках їхній вплив невеликий, тому що люди витрачають гроші на все більш потужні або розкішні автомобілі, будинки, подорожі тощо, що погано впливає на їх суб'єктивне благополуччя. Однак це не завжди так: гроші можуть бути витрачені на заняття, які роблять людину дійсно щасливим[61].

Експериментальні дослідження також показують, що середні показники щастя в багатих і бідних країнах досить суттєво відрізняються один від одного. Напевно, у першій популяції, найкращі умови для освіти, охорони здоров'я, дозвілля, безпеки та ін. Однак до сих пір науковці не змогли зрозуміти, чому величезні історичні рухи на середньому рівні доходу не виникає збільшення задоволення або щастя. Л.Г.Сокурянська вважає, що напевно, цей факт пов'язаний з зростанням претензій: якщо раніше люди мріяли про свій власний велосипед, тепер їм вже потрібно дві машини[51].

Відмінності на рівні щастя також спостерігаються між різними сегментами населення Як частина окремих країн, і особливо помітні там, де сильна соціальна нерівність. За Л.Г.Сокурянською це викликано не тільки тим, що багаті люди витрачають більше грошей – сама робота задовольняє їх більше, у них більш цікаве та різноманітне дозвілля, а суспільні відносини сильніші. Коли людина стає раптово заможною (наприклад, якщо комусь пощастить виграти в лотерею), несподівана сума грошей може бути настільки великою, що вносить розлад в життя цієї людини. Люди в такій ситуації залишають роботу, переїжджають жити на нове місце, входять до нових соціальних зв'язків, змушені звикати до іншого способу життя. Вони розлучаються з колишніми звичками та старими друзями, і в той же час зустрічаються з відторгненням від нової групи. Очевидно, що важко досягти вищої оплати своєї роботи, або якось розбагатіти, і пов'язані з цими зусилля, іноді впливають на стан здоров'я. За Е. Дінером дозвілля, на

відміну від цієї сфери життя, в значній мірі залежить від нашого особистого контролю, оскільки це пов'язано з вільним проведенням часу. Більшість заходів, які доставляють задоволення людям, що проходять терапію з приємними заняттями, є форми дозвілля. Як показано, різноманітні методи дозвілля дійсно викликають позитивні емоції, сприяють зміцненню щастя та хорошого психічного та фізичного здоров'я[37].

Спираючись на вище викладене можна виокремити низку компонентів, що детермінують стан щастя. Їх поділяють на об'єктивні та суб'єктивні (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Компоненти детермінації стану щастя [30]

До об'єктивних компонентів належать: вік, стать, здоров'я, сімейний статус, наявність дітей, дохід, робота, дозвілля, освіта тощо.

До суб'єктивних компонентів належать індивідуально – психологічні, особистісні особливості людини. Розглянемо найбільш значущі із суб'єктивних чинників.

Першим компонентом є позитивний емоційний настрій, фізіологічно викликаний нейротрансмітерами (дофамін, серотонін тощо). На оцінку задоволеності життям впливає і домінуючий емоційний стан, оскільки його розглядають як безпосередній індикатор суб'єктивного благополуччя. Оптимістичний погляд на світ також впливає на відчуття щастя. Професор Гарвардського університету Д. Вейлант, називає оптимізм зрілим способом захисту [30].

Наступним компонентом виокремлюється емоційний інтелект. Розробники його моделі Дж. Майер і П. Селовей визначають емоційний інтелект як уміння людини усвідомлювати емоції та почуття свої й інших людей, диференціювати їх і здійснювати дії відповідно до отриманих даних [31].

На думку Д.В. Люсіна, володіючи досить високим рівнем соціального інтелекту, люди черпають позитивні емоції з навколишньої соціальної реальності, навчившись змінювати її на краще. Такі люди менше схильні до депресій і схильні оцінювати навколишню дійсність більш позитивно, що, своєю чергою, проковує добрі вчинки, прояв кращих рис характеру в допомозі іншим людям і турботі про близьких.

Важливим психологічним чинником сприйняття себе як щасливої людини, на думку М. Селігмана, є задоволеність власним минулим. Позитивні почуття бувають пов'язані з минулим, сьогоденням і майбутнім. До розряду останніх належать оптимізм, як установка на благополучний розвиток подій. Із сьогоденням пов'язані радість, захоплення, спокій, ентузіазм, збудження, задоволення і, найголовніше, любов до життя. Позитивні почуття, пов'язані з минулим, задоволеність, почуття виконаного обов'язку, гордість, спокій[47].

На думку М. Аргайла, здатність відчувати себе щасливим є вродженою рисою людини. Можливо, що ця схильність до щастя визначається характерною структурою особистості, що володіє певним співвідношенням якостей. Сюди входять екстраверсія – інтроверсія, нейротизм, ставлення до себе, також впливають контроль і наявність мети в житті. Досить сильно щастя взаємопов'язане з екстраверсією. Екстраверсія визначається як спрямованість

людини на навколишній світ, на світ зовнішніх об'єктів. Екстравертам притаманні такі якості – ініціативність, гнучкість поведінки, комунікабельність, хороша адаптація в суспільстві. Екстравертованість пов'язана з вираженим переживанням щастя. Вважається, що щастя екстравертів пояснюється перевагою, яку вони надають соціальним ситуаціям, що несуть позитивний заряд. Можна сказати, вважає М. Аргайл, що екстраверсія – причина щастя. Дж. Ларсен і Т. Кетелаар встановили, що екстраверти сильніше за інтровертів реагують на позитивні стимули – поєднання екстраверсії з приємними ситуаціями викликає значні позитивні емоції [32].

Під час лонгітюдного дослідження М. Аргайл з'ясував, що екстраверсія прогнозує наявність щастя на п'ять місяців наперед, проте цей зв'язок опосередковано іншою властивістю – асертивністю (упевненим стилем поведінки), тобто умінням впливати на інших людей, залишаючись водночас із ними в доброзичливих стосунках.

Як було зазначено раніше, ще одним компонентом, що визначає здатність людини почуватися щасливою, є нейротизм. За І. П. Павловим нейротизм розуміється як нестійкість нервової системи, невірноваженість, швидка мінливість емоційних процесів, тривожність формують несприятливу життєву перспективу. Нейротизм впливає як на емоційне тло, що накладає відбиток на події, які відбуваються в житті, так і на когнітивні процеси, пов'язані зі сприйняттям і переробкою цих подій, з їхньою інтерпретацією і наданням їм сенсу.

Нейротизм має значуще негативний кореляційний зв'язок із рівнем щастя. З усіх складових благополуччя, згідно з дослідженнями П. Коста та Р. Мак – Кре, нейротизм найбільше позитивно корелює з негативними емоціями [33]. Протилежністю нейротизму є стабільність, урівноваженість, узгодженість психічних процесів, здатність керувати власними емоціями. Однією з важливих складових щастя, або суб'єктивного благополуччя, є відсутність таких негативних емоційних станів, як тривога та депресія, що своєю чергою визначає високу якість життя.

Значущим компонентом, що має зв'язок із відчуттям щастя, є самооцінка. Так, Р. Кемпбелл говорить про те, що задоволеність людини собою пов'язана із задоволеністю життя сильніше, ніж будь – який інший аспект особистості. Люди в пригніченому, депресивному стані схильні оцінювати результати власних дій більш негативно, вони також схильні недооцінювати якість своїх дій [34].

Стійка та висока самооцінка – маркер психологічного благополуччя людини, рівня її задоволеності собою та власним життям. Н.В Каргіна пише, що людина з адекватною самооцінкою, яка в будь – яких ситуаціях зберігає повагу до себе, має більшу стійкість у періоди невдач, ніж людина із заниженою самооцінкою. Висока самооцінка і повага до себе – це невичерпне джерело творчої активності.

Важливим компонентом, що сприяє переживанню щастя, є внутрішній контроль. Е. Дінер і деякі інші дослідники стверджують, що є певна категорія людей, для яких властиве відчуття внутрішнього контролю. Такі люди вважають, що вони, а не збіг обставин або інші люди, визначають напрямок їхнього життя. Людям із високими балами за шкалою «внутрішній контроль» найбільшою мірою характерне відчуття суб'єктивного благополуччя. До цієї ж категорії можна віднести людей, які вважають, що в їхньому житті досить багато варіантів для вибору дій за певних обставин. А. Наркес показав, що на людей, яким притаманне почуття внутрішнього контролю, складні життєві обставини чинять менший вплив, бо вони вміють знаходити найдієвіші способи подолання проблем. Такі люди докладають зусиль для того, щоб змінити негативні обставини і якось вплинути на ситуацію, а не змиритися з нею. Почуття внутрішнього контролю дає змогу бути гнучкішим і обирати ефективні способи розв'язання проблем[58].

Тісно взаємопов'язаний із відчуттям щастя і такий фактор, як наявність мети у житті. С. Любомирський говорить, що життя людини набуває сенсу в тому випадку, якщо у нього є далекосяжні плани та цілі.

Отже, можна дійти висновку, що важливою умовою щастя є показники й якості самої особистості. Важлива роль тут відводиться гармонійності

організації психіки та її адаптивним можливостям, адекватність суб'єктивного сприйняття відображуваним явищам та обставинам, відповідність психічних реакцій інтенсивності зовнішніх подразників, упорядкованість та причинну обумовленість психічних явищ, критичну самооцінку та оцінку навколишніх обставин, здатність до адекватної зміни поведінки відповідно до змін навколишнього оточення та її організації згідно з прийнятими морально – етичними нормами, почуття прив'язаності та відповідальності щодо близьких людей, здатність складати і здійснювати свій життєвий план.

1.3. Психологічні аспекти корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя

В психологічній літературі виділяються суб'єктивні компоненти щастя, які піддаються психологічній корекції. Перший з компонентів це емоційний настрій. Л. Бройнінг говорить, що він фізіологічно викликаний нейротрансмітерами (дофамін, серотонін та ін.). Вони, в свою чергу виробляються в організмі людини в певних умовах. Якщо людина відчувається добре, її мозок виробляє гормони: серотонін, ендорфін, дофамін і окситоцин. «Мозок починає виробляти ці гормони тільки тоді, коли відчуває в цьому необхідність – після задоволення потреб у їжі, соціальній підтримці, безпеці. Коли потреба задовольняється, мозок відчуває швидкоплинний приплив гормонів. Коли хвиля гормонів спадає людині стає дискомфортно, і їй знову хочеться відчути себе добре» [35, 11 с.].

Л. Бройнінг також додає, що цього відчуття можна домогтися за допомогою звичок: їжі, фізичних вправ, покупок, вечірок, приємних розмов. Але звички не можуть приносити задоволення постійно, тому що наш мозок влаштований по – іншому. «Коли вплив гормонів щастя минає, людині знову потрібно робити щось, щоб отримати їхню нову порцію» [35, 12 с.]. Отже можна сказати що емоційний настрій – повною мірою залежить від самої людини.

Наступними компонентами є соціальний та емоційний інтелект. Американський психолог Е.Торндайк говорив про нього як про здатність

досягати успіху в міжособистісних ситуаціях, поводитися мудро у взаєминах і навіть про здатність керувати іншими людьми. У поняття соціальний інтелект він включав дві здатності: розуміти інших людей, а також знати, як поводитися з ними[36].

Пізніше інший американський психолог Г.Олпорт, описував соціальний інтелект як одну з восьми особистісних якостей, необхідних для того, щоб добре розбиратися в людях. Він вважав, що соціальний інтелект пов'язаний зі здатністю висловлювати швидкі, майже автоматичні судження про людей[37].

Поняття емоційний інтелект з'явилося саме в контексті розроблення проблематики соціального інтелекту такими дослідниками, як Дж. Гілфорд, Х. Гарднер і Г. Айзенк.

Проте Д.В. Ушаков вважає, що емоційний інтелект хоча й тісно пов'язаний із соціальним інтелектом, але має свою специфіку. Тому ці два компоненти можуть бути показані як області, що перетинаються [19].

Вчені Д. Мейер і П. Селовой обумовили емоційний інтелект як здатність сприймати та виражати емоції, асимілювати емоції та думки, розуміти та пояснювати емоції, регулювати власні емоції та емоції інших. У 1990 р. вони розробили одну з головних і найвідомішу модель цього конструкту. Тоді ж вони розпочали розробку методики для дослідження емоційного інтелекту [38].

П. Селовой і Дж. Мейер запропонували формальне визначення емоційного інтелекту як комплексу навичок, що стосуються точної оцінки своїх і чужих емоцій, а також вираження своїх емоцій, використання емоцій та ефективного регулювання своїх і чужих емоцій.

Згодом Дж. Мейер і П. Селовой доопрацювали і розширили свою модель емоційного інтелекту. В ній вчені зробили новий акцент на когнітивній складовій емоційного інтелекту, пов'язаній з переробкою інформації про емоції. Також у цій моделі з'явився компонент, пов'язаний з особистісним та емоційним зростанням. У світлі цих змін поняття емоційного інтелекту отримало й нове визначення – як здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях: визначати значення емоцій, їх зв'язки одна з одною, використовувати емоційну

інформацію як основу для мислення та ухвалення рішень. Подальший аналіз здібностей, пов'язаних із переробкою емоційної інформації, дав змогу Дж. Мейєру і П. Селовею виокремити чотири компоненти емоційного інтелекту, які були названі «гілками». Ці компоненти вибудовуються в ієрархію, рівні якої, за припущенням авторів, послідовно виробляються в онтогенезі:

- сприйняття, оцінка та вираження емоцій або ж ідентифікація емоцій;
- використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності; розуміння та аналіз емоцій;
- свідоме управління емоціями для особистісного зростання і поліпшення міжособистісних стосунків [14].

До ефективних методів підвищення рівня соціального та емоційного інтелекту автори відносять тренінги, фільмотерапію та аналіз відеосюжетів, програвання проблемних ситуацій, техніки емпатійного слухання, вправи на розвиток невербальних засобів спілкування, а також сюжетно – рольові ігри

Наступним компонентом суб'єктивного відчуття щастя є самооцінка.

Самооцінка – це оцінка людини самої себе, своїх якостей, здібностей, можливостей і місця серед інших людей [40].

Самооцінка регулює поведінку людини. За Р.Гріном вона визначає взаємодію людини з іншими людьми, визначає ступінь її критичності, вимогливості до себе, ставлення до досягнень та поразок, ефективність діяльності та розвиток особистості в цілому.

Р. Грін вважає предметом самооцінки людини її тіло, здібності, відносини з окремими індивідами і / або групами і все розмаїття інших особистісних проявів. За ним все це формує систему приватних самооцінок, що разом інтегруються в загальне відчуття, пов'язане з цілісним образом «Я». Узагальнена і в більшій мірі стійка самооцінка і виступає предметом психологічного аналізу в більшості досліджень поданої проблематики.

Так, Д. Куперсміт під самооцінкою розуміє ставлення індивіда до себе. Воно складається поступово і з часом набуває більш – менш постійний характер,

проявляється як схвалення або несхвалення, ступінь якого визначає переконаність індивіда у своїй самоцінності та значущості[41].

На думку Б.Г. Ананьєва самооцінка є одним з різноманітних елементів самосвідомості. Процедура само оцінювання –це пізнання самого себе. Це складний діалектичний процес, що протікає в часі, і веде до усвідомлення свого Я як єдності, і детермінований впливом середовища і навколишнього соціуму. Самооцінка є одним з елементів Я – концепції – поняття цілісного образу себе, системи уявлень про свою особистість (зовнішніх і внутрішніх особливостях, достоїнства і недоліки, взаємини). Р. Берн говорить, що в основі самооцінки є власне думка про себе, тому вона часто не об'єктивно відображає реальність. Позитивний образ Я – концепції властивий людям з високою самооцінкою. Люди що занижено оцінюють себе, як правило, мають цілу сукупність негативних уявлень про себе [43].

Самооцінка як має свою структуру, виконує різні функції та характеризується різноманітними параметрами.

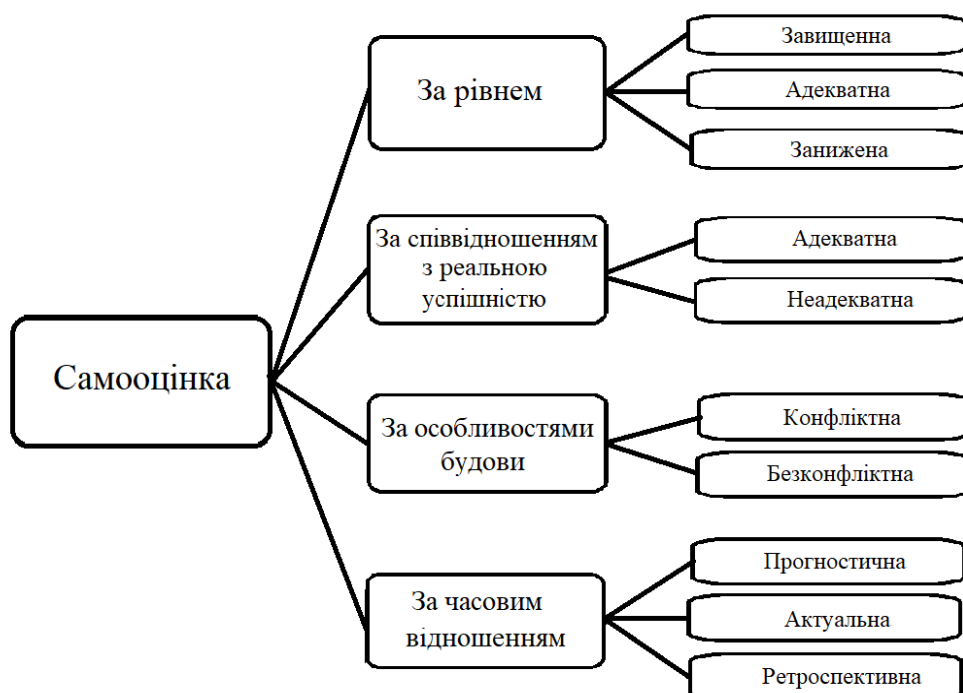
М.С Неймарк описує структуру самооцінки двома компонентами: когнітивним і емоційним. перший компонент включає уявлення людини про себе, порівняння себе з іншими людьми, зіставлення своїх якостей з певними еталонами, другий же відображає ставлення до себе як міру задоволеності собою. Ці компоненти функціонують у нерозривній єдності. Так, знання про себе, сформоване суб'єктом в соціальному контексті, неминуче супроводжується емоціями, сила і інтенсивність яких залежить від значимості для особистості предмета оцінювання.

Всю складність поняття «самооцінка» можна зобразити у вигляді схеми, що представляє собою комплексну характеристику (класифікацію) досліджуваного феномена (рис. 1. 5).

За Р. Бернсом людям з позитивними уявленнями про себе легше змиритися з невдачами, які відбуваються у них набагато рідше, так як працюють вони ефективніше, оскільки висока самооцінка зазвичай поєднується з такими якостями, як самостійність, схильність покладатися на самих себе, вміння конструктивно приймати і аналізувати критику. Люди з низькою самооцінкою воліють працювати над простими задачами, оскільки тоді вони більше впевнені в успіху.

Рис.1.5 Характеристика самооцінки[10].

Завершуючи розгляд взаємозв'язку самооцінки і соціального життя людини, наведемо думку Ф. Зімбардо про те, що наші уявлення про себе глибоко впливають на все наше життя: «Люди, які усвідомлюють власну значимість, як



правило, поширюють навколо себе ореол задоволеності. Вони менш залежні від підтримки і схвалення оточуючих, оскільки навчилися самі себе стимулювати. Такі люди своєю підприємливістю й ініціативою змушують обертатися

соціальний механізм, і відповідно їм дістається лєвова частка наданих суспільством благ»[44, с. 283].

Ще одним не менш важливим компонентом суб'єктивного відчуття щастя є ставлення до минулого.

В.Г. Панок, Г.В. Рудь вважають що до минулого можна ставитися по – різному. Для одного це скриня з дорогоцінними спогадами, предмет гордості і розрада в старості. Для іншого – низка помилок і сумних помилок, згадка про які болісна і тому перебуває «під заборона»[8].

Чимала частина людей, що живуть, вважає своє минуле порожнім і малоцікавим. При запитанні про їхнє минуле їм доводиться з величезними труднощами «виціджувати» з рутинного болота одноманітних днів і років хоч якесь яскраве враження. Та й то, його «яскравість» і неординарність досить відносні. Потрібно розуміти, що особисте минуле – це лише наполовину реальне відображення подій, що відбувалися, а інші 50% – суб'єктивна інтерпретація. Вона за Г.В. Рудь залежить від внутрішніх установок людини, широти її поглядів, ставлення до життя, та й просто – від настрою[12].

Дві людини зовсім по – різному викладають одну й ту саму історію. Особисте минуле – це лише наполовину реальне відображення подій, що відбувалися. Н.І.Погорільська визначає Ставлення до минулого як конструктивним і деструктивним. Конструктивне ставлення до минулого:

Прийняття. Коли ми приймаємо все, що дано було пережити, без злості та відчаю, то вивільняємо сили для майбутніх змін. Адже, як правило, було і погане, і хороше. «Це – моя історія», –говоримо ми собі і йдемо далі.

Прощення собі та інших. Корисні висновки. Витяг цінного досвіду. «Життєві уроки», без яких немислима зрілість.

Подяка світу, людям. Це найщасливіший варіант і, на жаль, найрідкісніший. Саме таке ставлення до минулого дає необмежений емоційний ресурс, і ми з упевненістю дивимося в майбутнє[17].

Деструктивне ставлення до минулого:

1. Почуття жалю про втрачений час. Найчастіше це трапляється в людей, які були виховані в так званій «нелюбові», тобто здійснювався елементарний догляд за дитиною, формально її права не порушувалися, але не було емоційної близькості, щирого інтересу до її внутрішнього життя. Батьки і дитина нагадували сусідів по комунальній квартирі, які виявляють зовнішню ввічливість, але насправді – кожен зайнятий своїм. Згодом життя цих дітей характеризувалося одноманітністю і тьмяністю вражень, якоюсь хронічною безрадністю і порожнечею. «Час минув даремно... мені 42, а я так нічого й не побачив... не досяг... найкращі роки минули як уві сні».

2. Злість на минуле. Дещо розширений варіант «пошуку винного». Людина чомусь жила «не своїм життям», можливо, потрапила в залежність або виявляла невпевненість, пасивність, боягузливу догідливість. До певного віку вона вважала, що живе «як усі», але потім у якийсь момент із гіркотою усвідомив, що непоправно нашкодила собі, зрадила свою душу. І вона починає звинувачувати людей, обставини і своє минуле. Воно стає немов живою істотою, злою і ворожою, якої хочеться позбутися.

3. Бажання змінити своє минуле. Багато душевних сил і часу витрачається на фантазії про те, що «могло б бути», якби все сталося по – іншому. При цьому не докладається жодних зусиль для виправлення наявної ситуації. За В.Г. Паноктакі безплідні мріяння можуть призвести таку людину до низки залежностей, а також до депресії із суїцидальними тенденціями.

4. Упевненість, що все найкраще залишилося позаду. Закриває перспективу і перетворює життя на низку нескінченних жалю. Коли ми приймаємо все, що дано було пережити, без злості та відчаю, то вивільняємо сили для майбутніх змін

5. Самоствердження минулим. Це буває в тих, хто колись мав певну соціальну вагу, визнання, навіть славу і багатство. Але часи змінилися, а людина залишилася колишньою. Не подужала вимог нової епохи. Виявляла нетерпимість, повчала і наполягала на тому, щоб «усе залишити, як було». З часом соціальні контакти цієї людини зменшуються, і в кінці вона залишається

на самоті. Сьогоднішня в цієї людини – це перебільшена інтерпретація власної минулої історії. За В.Г. Панокії увага диференційовано виділяє світлі сторони минулого, випинає їх, залишаючи в тіні все те, що не відповідає фальшивій біографії. І ось, незважаючи на те що від неї вже відмахуються, вона до кінця життя намагається підвищити власний статус за рахунок «великого минулого»[37].

Погорільська Н.І зазначає найбільш правильне ставлення до минулого: Розуміння важливості минулого. «Без минулого немає майбутнього». Важкі ситуації і важкі переживання – це всього лише епізоди, що готують наше сьогоднішнє, це тренування волі, набуття цінного досвіду[17].

Згадувати трагічні моменти треба якомога рідше; вони мають пропливати перед внутрішнім поглядом, немов кадри кінокартини, уже без емоцій («так, це було, але я впорався»).

Наступним компонентом є внутрішній контроль.

Локус контролю – поняття в психології, що характеризує властивість особистості приписувати свої успіхи або невдачі тільки внутрішнім або тільки зовнішнім чинникам. Соціальний психолог Дж. Роттер «Локус контролю» називав також «локалізацією контролю вольового зусилля»[18].

Локус контролю належить до внутрішнього світу, самосприйняття і світогляду людини, і він відображає те, яку частку відповідальності людина готова прийняти за те, що з нею відбувається. Дж. Роттер поділяє локус контролю на зовнішній та внутрішній. Зовнішній або екстернальний локус контролю означає, що відповідальність за події, які відбуваються в житті, людина приписує чомусь поза собою. Наприклад, не вийшло закінчити школу через поганих учителів, не вступив до інституту через те, що відрадив батько, розлучився з дружиною, тому що проблема була в ній. Внутрішній або інтернальний локус контролю, навпаки, припускає, що причину зовнішніх подій людина знаходить тільки в собі, і, якщо з нею трапляється щось несподіване або неприємне, вона думає про те, як опинилася в цій ситуації, як могла вплинути на

її виникнення, якою є її роль у ній, у чому її помилка, якщо їй не подобається результат[39].

Безумовно, виключно зовнішній або внутрішній локус контролю створює дисбаланс у психіці людини. Людина з переважанням зовнішнього локусу контролю часто може почуватися в позиції жертви та переживати власну пасивність і безпорадність на тлі того, що їй здається, що її життям керують тільки інші люди або зовнішні обставини.

Переважання внутрішнього локусу контролю за Д. Мейерс призводить до гіпервідповідальності та почуття провини. Але далеко не за всі події людина може відповідати тільки сама. Деякі події – результат взаємних дій і домовленостей з іншими людьми, деякі можуть ніяк не залежати від людини.

Дж. Роутер вважає, що у повсякденному житті між зовнішнім і внутрішнім контролем потрібен баланс, а для цього важливо навчитися розрізняти, що по – справжньому залежить в людини, і тоді є шанс це змінити, а що – ні. Так, людина не можемо змінити своє дитинство, глобально перебудувати навколишнє середовище, культуру або суспільство, але може опрацювати дитячі травми, знайти своє місце в суспільстві, вибрати найкращі для свого розвитку умови і варіанти з можливих (і в стосунках, і в професійному житті, і в будь – яких інших сферах)[18].

В той час Д. Меєрс вважає що виключно зовнішній локус контролю, як правило, поєднується зі страхом перед відповідальністю та дорослішанням. Якщо людина перекладає відповідальність на інших людей, це позбавляє її екзистенціальної провини – за ті можливості, які вона не реалізувала, вибори, які вона не зробила. Для когось тягар цієї відповідальності може бути занадто важким і гнітючим. А зіткнення з позицією авторства свого життя – болючим. І, якщо різко змінити локус контролю, є ризик раптового занурення в тривогу або депресію, оскільки зовнішній локус контролю виконує захисну функцію. А з психологічними захистами важливо дотримуватися обережності – не зривати, а повільно опрацювати їх.

В своїй статті Хижняк О.А. зазначає що поступово роблячи кроки в бік внутрішнього локусу контролю, людина розширює ступінь своєї свободи, усвідомлюючи, що в житті все більше залежить тільки від неї. І, незважаючи на те, що зовнішні умови не завжди можливо змінити, можна змінити свою реакцію на них, виробити психологічну стійкість, зробити своє життя більш стерпним і комфортним. У цьому сенсі, розвиток внутрішнього локусу контролю передбачає не тільки усвідомлення своєї сили та ресурсів, а й визнання своїх слабкостей та обмежень.

Останній суб'єктивний компонент щастя: наявність мети в житті.

В. Крушельницька визначає мету як реальний результат, до якого прагне людина у своїх діях [27].

Під час постановки цілей часто плутають цілі й мотиви, і замість цілей беруть мотиви. Мета реально досяжна, мотив – що можливо отримаю при досягненні (не залежить безпосередньо від людини). Мета – те, що потрібно зробити, мотив – те, що хочеться отримати. Досягнення мети тільки підвищує ймовірність отримання мотиву, але не робить його 100%. Мета – це те, що спрямовує, мотив – це те, що надихає[47].

Також слід розділяти мету та цілі. В. І. Паніотто дає такі визначення: мета – щось дійсно глобальне, яке потребує дійсно багато часу. Ціль – складова мети, яка має чітко визначені часові рамки.

Вчені виділяють далекі, середні та ближні цілі[6].

Далекі цілі (орієнтири):

- Це цілі на роки.
- Це «візуалізована мрія», ставляться за принципом найбільшої бажаності, вони мають надихати. Далекі цілі та мотиви збігаються. Дальня мета відрізняє від мрії тим, що мрія – це те, про що просто мріють, а до мети прагнуть.
- Ставляться за принципом амбітності та недосяжності (якомога вищі та глобальніші), їх ще називають орієнтирами – це те, на досягнення чого людина

орієнтується в житті, але навряд чи колись досягне, але ніщо не заважає до них прагнути;

- Вони не мають бути конкретними і докладними, головне – їхня чуттєва наповненість.

Середні цілі:

- Це цілі на день, тиждень, місяці до року.
- Є сходинками по досягненню дальньої мети.
- Якщо далекі цілі потрібно завищувати, то середні цілі потрібно занижувати, ставити їх трохи нижче реально можливого.

- Досяжні. Можна побудувати реальний здійснений план з їхнього досягнення, який можна буде здійснити з імовірністю не менше 50%. Середня мета завжди ставиться разом із планом її досягнення.

- Вимірювані, конкретні. Ці цілі можна конкретно описати, виміряти, виразити в числах. Якщо ставиться психологічна мета, то потрібно ставити собі запитання «як я точно зрозумію, що мету досягнуто" або «як конкретно зміниться моя поведінка при досягненні цієї мети».

- Чітко визначені в часі (за скільки я її досягну).

Ближні цілі (ситуаційні):

- Це цілі на одну ситуацію (результат, до якого хочу привести ситуацію).

- Абсолютно реальні – ймовірність їхнього досягнення не менше 80%.
- Побудовані за принципом корисності (яку користь принесуть мені та іншим).

- Я – залежні. Залежать тільки «від мене»: «я досягну того що Я, у мене, мене і т.д.». Не залежать від інших (у цілі немає «ми, вони, ситуація тощо»).

- Абсолютно чітко можна описати, як я збираюся її досягти.

- Їх досягнення не викликає напруги, виснаження, високих зусиль.

Ближні цілі не виправдовують засоби.

У зрілої особистості ближні цілі підпорядковуються середнім цілям, а ті співпідпорядковуються далеким цілям[6].

Для цілей також важливо самоефективність та очікування.

А.В. Фурман визначає очікування як наскільки людина очікує хорошого результату. За високих очікувань людина не готова до негативного результату, за низьких очікувань людина готова до провалу. Самоефективність – наскільки людина прагне до досягнення мети, наскільки вона готова її досягати[37].

Л.З.Сердюк визначив чотири можливі варіанти комбінації цих компонентів:

Високі очікування і низька само ефективність – людина не готова до провалів і не готова досягати мети. Основні почуття – депресія.

Високі очікування і висока само ефективність – людина не готова до провалів, але готова досягати мети. Основні почуття – тривога.

Низькі очікування і низька само ефективність – людина готова до провалів, але не готова досягати мети. Основні почуття – апатія, нудьга.

Низькі очікування і висока само ефективність – людина готова досягати мети, але при цьому готова до невдач. Основні почуття – впевненість та ентузіазм. Здорова позиція – прагну кращого, але готовий до гіршого.

Також Л.З.Сердюк зазначає що знизити очікування можна з огляду на можливий негативний результат і будуючи запасні плани на цей випадок. Підвищити самоефективність можна будуючи реальні плани досягнення бажаного. Що вищий рівень інтелектуального і духовного розвитку особистості, то більше життєвих цілей у неї з'являється.

Найповніший опис ієрархії склав А. Маслоу, який оформив результати своїх роздумів у вигляді піраміди потреб людини (рис 1.6). В її основі знаходяться найпримітивніші бажання, які ускладнюються з кожним новим щаблем. Якщо дно піраміди – це голод, спрага, хтивість, то на її вершині – особистісний і духовний ріст[38].



Рис. 1.6. Ієрархія потреб А. Маслоу

Отже, відчуття щастя – складний феномен, що складається з багатьох компонентів. І для колекційної роботи слід саме їм слід приділити увагу. Це такі компоненти: соціальний та емоційний інтелект, ставлення до минулого, внутрішній контроль, самооцінка та наявність мети в житті. Це ті аспекти які піддаються психологічній корекції, та з якими найефективніше працювати психологу.

Висновки до першого розділу

Категорія щастя є предметом дискусій і досліджень вже багато століть, і при цьому не втрачає актуальності й нині. Єдиної думки про сутність щастя так і не сформувався. У психології виділяють два основні підходи до поняття щастя: гедоністичний і евдемоністичний, кожен з яких оперує своїми поняттями і використовує свій діагностичний інструментарій.

У гедоністичному підході основними поняттями в теоретичних та емпіричних дослідженнях є поняття щастя та його психологічний синонім – суб'єктивне благополуччя. Щастя є суб'єктивним відчуттям і розглядається як поняття, що складається з когнітивного (задоволеність життям) та афективного (баланс позитивних і негативних емоцій) компонентів. Щастя відчувається на поточний момент життя.

В евдемоністичному підході до щастя, основним поняттям є поняття психологічне благополуччя, яке включає в себе як суб'єктивну, так і об'єктивну складові та пов'язується із самореалізацією особистості, з її ресурсами та позитивними якостями, з особистісним зростанням. Психологічне благополуччя характеризує міру зрілості й оптимальності особистісних механізмів саморегуляції життєдіяльності.

Ці поняття містять у собі об'єктивні та суб'єктивні чинники, що взаємно впливають один на одного об'єктивні та суб'єктивні компоненти і в сукупності більш повно описують щастя людини.

До суб'єктивних компонентів належить: емоційний настрій, соціальний та емоційний інтелект, самооцінка, ставлення до минулого, внутрішній контроль та наявність мети в житті.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ДЕТЕРМІНАНТ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

2.1. Організація та методи дослідження суб'єктивного відчуття щастя

З метою дослідження питання корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя особистості було проведено дослідження, в якому брали участь студенти ЧНУ імені Петра Могили віком від 19 до 24 років, які дали добровільну згоду на участь у дослідженні, кількість становила 52 особи вибірка була складена випадковим чином.

В ході дослідження особливостей корекції детермінант суб'єктивного відчуття щастя, була розроблена емпірична програма, яка складається з декількох етапів:

1) Підбір психодіагностичного інструментарію.

Для визначення рівня суб'єктивного щастя, ми виявили необхідність вивчення її з погляду трьох аспектів – задоволеність життям, рівень оцінки власного щастя та позитивного та негативного афектів. Оскільки кожен аспект вносить окрему характерологічну оцінку.

Психодіагностичний комплекс методик склали:

1. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).
2. Шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА) (Уотсон та ін, апробація Е.Осін, Д.Леонтьєв).
3. Методика «Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)».

Методика «Шкала психологічного благополуччя (The scale of psychological well – being)» (К. Ріфф). В адаптації Л.В. Жуковскою, Є.Г. Трошихінойта у перекладі українською мовою С. В. Карсканової [24].

Є декілька варіантів опитувальника. В даному дослідженні використовуємо найбільш поширену та визнану версію на 84 питання, які відображають різні компоненти психічного відображають різні компоненти психологічного благополуччя.

Дана методика містить шість шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно з Ріфф: автономія, особисте зростання, мета вжитті, самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем.

Шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА)

Методика представляє собою опитувальник, спрямований на діагностику широкого спектра позитивних і негативних емоційних станів. Розроблена на основі зарубіжної методики ШПАНА (Positive and Negative Affect Schedule) розробленої Д. Уотсоном, Лі Е. Кларк та А. Теллегеном

Методика складається зі списку 20 прикметників, що описують емоційний стан. Респондент повинен оцінити за 5 – бальною шкалою Ліккерта, наскільки він почував себе так (як запропоновано в пунктах 1 – 20) протягом того чи іншого часу (стандартне формулювання — останніх двох тижнів, але теоретично період часу для опису може бути будь – яким, у тому числа, невизначеним – зазвичай, у середньому, як правило)[48].

3. Методика «Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)».

Методика створена для визначення рівня щастя. Була піддана доопрацюванню 1995 року колективом авторів (М. Аргайл, Л. Лу, М. Мартін). Методика використовувалася в більшості досліджень Оксфордського університету. Опитувальник має більшу ретестову надійність.

Методика містить у собі 29 запитань, до складу кожного з яких входять по 4 твердження. Випробовуваним дається інструкція: «Перед вами групи тверджень, що стосуються особистого щастя. Подивіться, будь ласка, по чотири твердження в кожній із груп і потім вкажіть, яке з них найкраще описує ваші

відчуття останнім часом, у тому числі сьогодні. Обведіть у кружечок одну з літер (а, б, в або г), ту, яка відповідає обраному вами твердженню».

Обробка результатів проводиться за таким алгоритмом: складаються всі бали від 0 до 3, (а – 0 балів, б – 1 бал, в – 2 бали, г – 3 бали. Після цього, загальна кількість балів ділиться на 87 (максимальна кількість балів у разі вибору найбільш ствердого варіанту (варіанту г) у кожному пункті з 29). Отриманий результат множиться на 100. Отримане число визначає рівень щастя у процентному співвідношенні від передбачуваної максимальної кількості балів.

Під час опрацювання результатів переслідується мета визначити індивідуальний показник у цілих числах від 0 до 100.

Рівень прояву відчуття щастя: 0 – 20 балів – низький, 21 – 40 балів – знижений рівень, 41 – 60 балів – середній рівень, 61 – 80 балів – підвищений рівень, 81– 100 балів – високий рівень [45].

2) На другому етапі емпіричної програми здійснювався підбір експериментальної бази. Вибірку дослідження склали 52 людини, які виявили бажання взяти участь у експерименті. Розподіл даної вибірки на експериментальну (26 осіб) та контрольну (26 осіб) групи.

3) На третьому етапі емпіричної програми передбачалось проведення психодіагностичного зрізу за допомогою зазначених вище методик.

4) Четвертий етап включав розробку та апробацію корекційної програми з метою підвищення рівня суб'єктивного відчуття щастя серед учасників експериментальної групи.

5) Під час п'ятого етапу проводилося узагальнення та порівняння результатів контрольної та експериментальної груп, формулювання висновків.

Спираючись на розглядувані теоретичні концепції стосовно суб'єктивного відчуття щастя в психологічній літературі, як компоненти структури суб'єктивного відчуття щастя ми розглядаємо емоційний та оцінний компонент, які було досліджено за допомогою наступного психодіагностичного комплексу методик (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

**Компоненти, критерії та методики емпіричного дослідження
суб'єктивного відчуття щастя**

Компоненти	Критерії		Методики дослідження
Емоційні	Позитивний афект		Шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА)
	Негативний афект		
Когнітивні	Психологічне благополуччя	Автономія	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)
		Особистісне зростання	
		Мета в житті	
		Самоприйняття	
		Позитивні стосунки з оточуючими	
		Управління середовищем	
	Рівень щастя		Методики «Оксфордський опитувальник щастя (OxfordHappinessInventory)»

Таким чином, підібраний нами психодіагностичний інструментарій відповідає вимогам стандартизації, валідності, надійності, співвідносяться з метою роботи, завданнями дослідження і надає дає змогу перейти до проведення діагностичного зрізу.

2.2. Якісні та кількісні характеристики діагностичного зрізу

Для визначення рівня суб'єктивного відчуття щастя були обрані такі психодіагностичні методики: Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА) (Уотсон та ін, апробація Е.Осін, Д.Леонт'єв), методика «Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)». Участь в дослідженні прийняли 52 особи, віком від 19 до 24 років.

В табл. 2.2 представлені результати дослідження рівнів суб'єктивного відчуття щастя респондентів за методикою Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory).

Таблиця 2.2.

Рівень суб'єктивного відчуття щастя респондентів за методикою Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory).

Рівень суб'єктивного відчуття щастя	Контрольна група		Експериментальна група	
	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%
Низький (0 – 20 балів)	1	3,9	1	3,9
Знижений (21 – 40 балів)	6	23	7	27
Середній (41 – 60 балів)	14	53,9	12	46,1
Підвищений (61 – 80 балів)	5	19,2	4	15,3
Високий (81 – 100 балів)	0	0	2	7,7
Всього	26	100	26	100

Більшість респондентів як в експериментальній групі (73 %), так і в контрольній (69 %) почуваються в тій чи іншій мірі щасливими. З них в експериментальній групі 12 осіб, і в контрольній 14 осіб оцінили свій рівень щастя, як середній, тобто вони почуваються щасливими, але для повноти цього відчуття їм чогось не вистачає.

Підвищений рівень щастя притаманний 5 респондентам в контрольній і 4 в експериментальній. Для них властивий високий рівень задоволеності своїм життям, наявність сенсу, домінування позитивних емоцій над негативними, інтерес до людей і простору навколо, віра у свої можливості контролювати своє життя і впливати на події у потрібному напрямку. Крім того 2 респонденти в експериментальній групі оцінили свій рівень щастя як високий.

Згідно з дослідженням Е. Дінера оптимальним рівнем щастя, якщо вимірювати його за 10 – бальною шкалою, буде рівень 8 балів, що відповідає підвищеному рівню щастя у нашому дослідженні. Люди з таким рівнем щастя чудово почуваються в житті, у них вищий зарібок, вони краще вчать, більш сумлінні, ніж ті, хто вважає себе абсолютно щасливими. Причина в тому, що цим людям є куди прагнути, вони мають більше перспектив [74].

Знижений рівень відчуття щастя спостерігається у 6 респондентів контрольної та 7 експериментальної групи. У цих людей переважають стани, які можна оцінити як емоційне неблагополуччя; вони розглядають своє життя як не дуже вдале, хоча є деякі успіхи. Життя важке і для того, щоб щось отримати від життя (світу), необхідно докладати багато зусиль, але часто вони не приносять результату.

У двох респонденти (по одному в кожній групі), було встановлено низький рівень щастя. Для них характерні у переважній більшості стани туги, апатії безсилля, оцінює своє життя як "погане", не справляється з негативними станами, характерна спрямованість на емоційне само занурення.

Отримані результати загалом збігаються з результатами моніторингу рівня щастя українців, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС) в вересні 2022 року [25].

У таблиці 2.3 представлені дані респондентів із різними рівнями психологічного благополуччя за методикою К. Ріффа.

Таблиця 2.3.

Рівень психологічного благополуччя за методикою К. Ріффа

Рівень психологічного благополуччя	Контрольна група		Експериментальна група	
	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%
Низький (0 – 20 балів)	5	19 %	6	23%
Середній (41 – 60 балів)	16	61%	15	58%
Високий (81 – 100 балів)	5	20%	5	19%
Всього	26	100	26	100

Результати дослідження за шкалою "Загальний показник психологічного благополуччя" показали, що негативно оцінює свій рівень психологічного благополуччя 5 респондентів з контрольної та 6 з експериментальної групи.

Інші респонденти оцінюють свій рівень психологічного благополуччя як середній і високий, тобто тією чи іншою мірою позитивно.

Психологічне благополуччя пов'язується із внутрішньою цілісністю людини, високим ступенем самоприйняття, при цьому в житті людини переважають позитивні емоції, присутні довірчі взаємини, існує усвідомлення життєвих смислів, високий ступінь самореалізації та позитивна мотивація.

Оскільки психологічне благополуччя є складним конструктом, було розглянуто відмінності в показниках його складових. Дані про кількість респондентів із різними рівнями показників за шкалами психологічного

благополуччя К. Ріфф за вибіркою для контрольної групи подано в табл. 2.4., та експериментальної в табл. 2.5.

Таблиця 2.4.

**Результати контрольної групи респондентів за складовими
психологічного благополуччя**

Складові психологічного благополуччя	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%
Автономія	5	19	17	65,5	4	15,5
Особистісне зростання	7	27	15	57,5	4	15,5
Мета в житті	8	30,5	16	61,5	2	8
Самоприйняття	2	8	18	69	6	23
Позитивні стосунки з оточуючими	0	0	22	84,5	4	15,5
Управління середовищем	8	30,5	14	54	4	15,5

Аналіз результатів за шкалою «Автономія» виявив середні значення більшості респондентів в контрольній (17 осіб) та експериментальній (18 осіб) групах, що вказує на достатній рівень їхньої незалежності від громадської думки, наявність здатності самостійно регулювати свою поведінку. Майже однакова кількість респондентів з контрольної (4 особи) та експериментальної груп (3 особи) оцінили свій рівень автономності, як високий. Це говорить про їхню здатність витримувати тиск соціуму, мати свої погляди на влаштування життя,

діяти виходячи з особистих переконань, складати думку про себе орієнтуючись на особисті цінності.

З іншого боку, це може несприятливо позначитися на соціальному житті, а саме перешкоджати дотриманню соціальних правил і вимог. Низький рівень за цією шкалою встановлено у однакової кількості респондентів в контрольній та експериментальній групах (5 осіб), що вказує на їхню залежність від суджень та оцінки інших людей, відсутність уміння чинити опір тиску соціального середовища

Таблиця 2.5.

Результати експериментальної групи респондентів за складовими психологічного благополуччя

Складові психологічного благополуччя	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%
Автономія	5	19	18	69	3	12
Особистісне зростання	6	23	16	61,5	4	15,5
Мета в житті	5	19	18	69	3	12
Самоприйняття	2	8	20	76,5	4	15,5
Позитивні стосунки з оточуючими	3	11,5	16	61,5	7	27
Управління середовищем	7	27	14	54	5	19

За шкалою «Особистісне зростання» 15 осіб контрольної та 18 експериментальної групи оцінюють рівень реалізації свого потенціалу як

середній, що вказує на те, що випробовувані бачать себе досить відкритими до нового досвіду, такими, що в міру можливостей розвиваються і самовдосконалюються. Для 4 осіб з контрольної та такої ж кількості з експериментальної групи характерний високий рівень самореалізації. Це вказує на те, що ця група людей відчувають себе ефективними, такими, що перебувають у постійному розвитку, готовими до експериментів. Низькі показники виявились у 7 осіб контрольної та у 6 експериментальної групи. Людина з низькими показниками усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові стосунки або змінити свою поведінку.

За шкалою «Мета в житті» у більшості респондентів контрольної (16 осіб) та експериментальної (18 осіб) зафіксовано середні показники, що свідчить про наявність у них намірів і цілей у житті. При цьому 8 респондентів контрольної та 5 експериментальної групи мають низький бал за цією шкалою, що свідчить про відсутність сенсу в житті, обмеженість цілей. А 2 респонденти контрольної та 3 експериментальної, навпаки, вважають, що в них є всі підстави і причини для того, щоб жити, мають цілі та почуття спрямованості.

Аналіз результатів за шкалою «Самоприйняття» виявив так само що більшість респондентів контрольної (18 осіб) та експериментальної (20 осіб) мають середні показники. Це вказує на достатній рівень прийняття себе респондентами. 2 респонденти в кожній з груп мають низькі показники за цією шкалою, що свідчить про критичне ставлення до себе, незадоволеність собою. 6 респондентів контрольної та 4 експериментальної позитивно ставляться до себе і свого минулого, усвідомлюють і приймають свої різні сторони, як позитивні, так і негативні.

За шкалою «Позитивні стосунки з оточуючими» у 22 респондентів контрольної та 16 експериментальної груп переважають середні значення, це вказує на те, що вони відчувають себе компетентними у сфері побудови стосунків з оточуючими людьми. Вони схильні до співчуття, до прояву турботи про інших людей, до взаємних поступок у спілкуванні. Низькі показники мають

3 респонденти експериментальної групи. Вони відчують труднощі у спілкуванні з людьми, їм складно бути в контакті з іншими людьми, розкривати себе в спілкуванні, йти на компроміс, на взаємні поступки. При цьому 4 респонденти з контрольної та 7 з експериментальної оцінюють свій рівень стосунків як високий, це означає, що ці респонденти задоволені наявністю довірчих, близьких стосунків з іншими людьми, мають здатність до співпереживання, усвідомлюють важливість взаємних компромісів у стосунках з іншими людьми.

За шкалою «Управління середовищем» 14 респондентів з кожної групи мають притаманні середні значення. Це свідчить про те, що респонденти цієї групи вважають себе компетентними у вирішенні повсякденних питань, здатними впливати на перебіг свого життя і контролювати події. При цьому у 8 респондентів з контрольної та 7 з експериментальної з низькими показниками за цією шкалою не володіють здібностями ефективно організовувати свою діяльність, відчують безсилля щодо зміни умов свого життя, песимістично налаштовані. Високі показники за шкалою у 4 респондентів з контрольної та 5 з експериментальної груп, що свідчить про те, що ці випробовувані володіють почуттям майстерності та компетентності в оволодінні середовищем, здійснюють різноманітні види діяльності, здатні робити вибір і створювати відповідні умови для реалізації особистих потреб і цінностей.

Дослідження за методикою шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА) показано на рис. 2.1 для позитивного афекту і на рис. 2.2 для негативного афекту.

За шкалою позитивний афект середній рівень у 15 респондентів контрольної та 12 респондентів експериментальної групи. Низький мають 6 осіб з контрольної та 8 осіб з експериментальної групи. При цьому високі показники у 5 та 7 осіб контрольної та експериментальної групи відповідно.

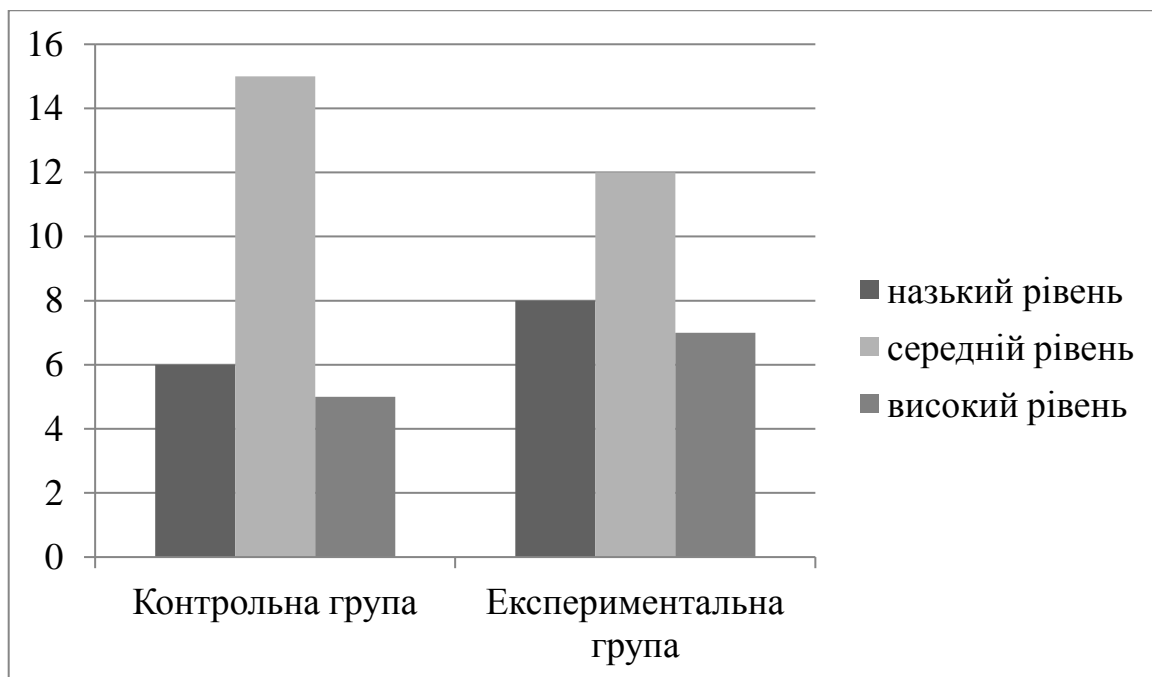


Рис. 2.1. Співвідношення позитивного афектів у контрольної на експериментальній групі

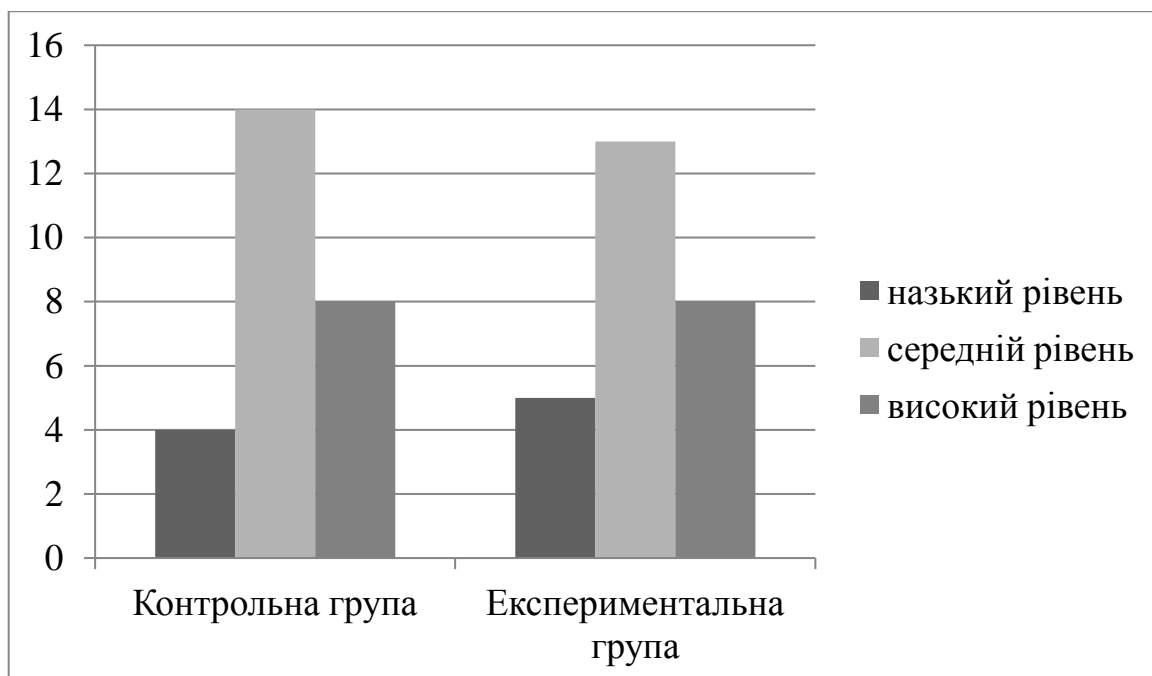


Рис. 2.2. Співвідношення негативного афектів у контрольної на експериментальній групі

Аналіз результатів за шкалою негативний афект показав такі результати: середні показники у 14 респондентів контрольної та 13 експериментальної групи, 4 респонденти з контрольної та 6 з експериментальної мають низький рівень негативного афекту. А високий рівень мають по 8 осіб з кожної групи.

Д. Вотсон, Л. Кларк та А. Теллеген визначають високий рівень позитивного афекту як стан приємної залученості, високої енергійності та повної концентрації на противагу зневірі та млявості. Високий рівень негативного афекту вони визначають, як стан страждання, що суб'єктивно переживається, неприємної залученості (різної за змістом — це може бути гнів, огида, зневага, вина, страх, дратівливість) на противагу спокою та безтурботності[22].

Вимірювання позитивного та негативного афекту відображають емоційні стани, проте пов'язані і з особистісними рисами, що відповідають стійким індивідуальним відмінностям у схильності до емоційних реакцій того чи іншого типу. За даними численних досліджень, показники негативного афекту корелюють з переживанням стресу і труднощами подолання його, з частотою неприємних подій у житті, нейротизмом. У свою чергу, показники позитивного афекту корелюють із частотою приємних подій, екстраверсією, соціальною активністю, наявністю близьких відносин, а також із показниками релігійності та духовності.

Для підвищення загального рівня суб'єктивного відчуття щастя респондентів експериментальної групи, необхідна розробка корекційної програми з використанням різних технік та вправ для корекції суб'єктивних компонентів відчуття щастя.

2.3. Процесуальні аспекти корекційної програми суб'єктивного відчуття щастя

Корекційна програма розроблена для підвищення рівня суб'єктивного відчуття щастя серед респондентів експериментальної групи. Експериментальна група сформована з 26 респондентів

Програма щодо корекції рівня суб'єктивного відчуття щастя складається з 6 занять, тривалістю по 60–70 хвилин, що проводиться з періодичністю три рази на тиждень. Програма розрахована на людей віком від 19 до 24 років.

Завдання колекційного етапу дослідження:

1. Розроблення та впровадження психокорекційної програми підвищення рівня суб'єктивного відчуття щастя.
2. Проведення контрольного зрізу в особистостей, що складають експериментальну групу.
3. Проведення аналізу ефективності впливу психокорекційної програми щодо підвищення рівня суб'єктивного відчуття щастя особистостей, що складають експериментальну групу.

Метою розробленої корекційно – розвивальної програми є підвищення рівня суб'єктивного відчуття щастя особистостей.

Враховуючи мету, було визначено такі завдання програми:

- підвищити загальний рівень суб'єктивного відчуття щастя особистості.
- підвищити рівень соціального та емоційного інтелекту особистості
- нормалізувати рівень самооцінки особистості;
- розвинути здатність ставити мету;
- підвищити рівень внутрішнього контролю особистості;

Очікувані результати:

- покращення емоційного стану;
- підвищення розуміння власних емоцій та емоцій інших;
- поява мети в житті;

•підвищення прагнення до самопізнання та самопізнання;

Форма занять:групова (он лайн (ZOOM))

Заняття № 1

Вправа – розминка «Доброго ранку, я рада/радий вас бачити»

Мета: налаштування на роботу, розвиток вміння розуміти та виражати різні емоції.

Тривалість: 15 – 20хв.

Алгоритм виконання: Учасники по черзі говорять фразу «Я рада/радий вас бачити», кожен з різною емоцією. Інші учасники відгадують емоцію. Приклади емоцій: радість, гнів, страх, здивування, байдужість та ін. Учасники обирають емоції самостійно.

Вправа: Мозковий штурм

Мета: виявлення способів керування власними емоціями,розширення уявлень про емоції.

Тривалість: 30 – 35 хв.

Алгоритм виконання:

Учасники відповідають на наступне питання:

Що ви розумієте під емоціями?

Далі ведучий читає історію. « На дорогу вистрибнуло жабеня, хлопчик дивиться на нього з цікавістю, жінка з відразою, дівчинка – з жахом, чоловік – байдуже, а біолог з захопленням «Подивіться, який чудовий екземпляр» – скаже він».

Питання для обговорення:

1. Чому у всіх учасників цієї історії були різні емоційні реакції відносно жабеняти?

2. Чим зумовлено те, що люди мають різні емоції і почуття з приводу одного й того ж об'єкта чи ситуації?

3. Що було б, якби люди мали однакові емоції відносно конкретної ситуації?

(В процесі обговорення слід підвести до думки, що кожена людина має право на індивідуальне вираження емоцій і почуттів. Це залежить від її інтересів, досвіду, виховання та ін.).

Вправа: «Мені сьогодні...»

Мета: встановлення зворотного зв'язку, аналіз досвіду.

Алгоритм виконання: Кожен учасник групи повинен закінчити фразу: «Мені сьогодні...».

Рекомендації до самостійного виконання:

Вправа: "Знайти й запам'ятати"

Мета: краще розуміння емоційних станів, переведення фокусу уваги на позитивні відчуття.

Протягом дня знайдіть десять приводів для радості, порадійте від душі й простежте, як змінився ваш стан у цей момент. За можливості – подивіться в дзеркало, відчуйте і постарайтеся запам'ятати відчуття в тілі.

Наступного дня знайдіть десять приводів для здивування і простежте, як змінюється стан.

За такою ж схемою відпрацюйте всі емоції, що підвищують ефективність людської діяльності: прийняття, довіру, інтерес, захоплення.

Заняття № 2

Вправа: Рекомендація

Мета: розвиток впевненості та підвищення самооцінки.

Тривалість: 35 – 45 хв.

Алгоритм виконання: Учасникам дається завдання підготувати і представити рекомендацію для вступу в закритий елітарний клуб.

Учасники діляться на пари, і рекомендації складаються один на одного. Спочатку 6 – 8 хвилин відводиться на спілкування, протягом цього часу треба з'ясувати й уточнити головні переваги партнера. Потім слідує публічна презентація (кожному на виступ дається 1 хвилина).

Сенс вправи: В ігровій формі створюються умови, щоб людина знайшла переваги у своєму характері, виявила в собі прихований потенціал, особливі

здібності та інші свої сильні сторони. Загалом вправа сприяє підвищенню самооцінки.

Обговорення:

Що ви дізналися один про одного? Що здалося несподіваним, цікавим?

Чії презентації особливо запам'яталися, чим саме?

У когось виникали труднощі під час складання рекомендації? З чим пов'язані ці труднощі, як їх можна подолати?

Заняття № 3

Вправа: Телепатія (Вправа на невербальну комунікацію)

Мета: розвиток вміння розуміти емоції та почуття інших.

Тривалість: 25 – 30 хв.

Алгоритм виконання:

Учасники діляться на пари сідають так, щоб вони перебували обличчям один до одного, заздалегідь домовляються про ролі, один з учасників буде веденим, а інший – ведучим. Протягом 5 хвилин ведучий починає уявляти якийсь образ і подумки передавати його другому учаснику, веденому. А його завдання полягає в тому, щоб спробувати відчутти і зрозуміти образ, те, що передає йому ведучий.

Передача образу ведучим здійснюється без допомоги будь – яких слів, зображень і жестів, веденому необхідно зрозуміти образ виключно за виразом обличчя та очима ведучого.

Після того, як минули 5 хвилин, ведений повідомляє ведучому про те, що він відчував і про що здогадався.

Після діалогу в парах проводиться загальногрупова бесіда. Так, за бажанням учасників, пари інформують групу про отримані емоції та враження.

Більшість гравців помічають, що починають розуміти емоції, почуття і думки партнерів по парі, необхідно тільки дуже уважно дивитися їм в очі і на вираз обличчя. У будь – якому разі, майже завжди правильно відгадується емоційне тло переданого образу: наприклад, сумний або радісний, а також напружений або спокійний.

Рекомендації до самостійного виконання:

Вправа: "Дзеркало"

Мета: тренування навичок розпізнавання емоцій

Алгоритм виконання:

Встаньте навпроти дзеркала, розслабтеся. Почніть зображати різні емоції.

Радість: розслабте лицьові м'язи і широко посміхніться, при цьому подумайте про щось приємне.

Здивування: розслабте лицьові м'язи, широко розплющте очі, водночас подумавши зі здивуванням: "Для чого це робити?" – спокійно закрийте очі.

Гнів: розслабте лицьові м'язи і примружтеся, при цьому напружте ніс і подумайте: "Як мені все це набридло!"

Щастя: розслабте лицьові м'язи, витягніть губи в трубочку, потім розтягніть в усмішці.

Повторюйте вправу щодня хоча б тиждень, а потім спробуйте зображати емоції тільки за допомогою очей: добрі, злі, люблячі, заздрісні очі. Важливо думати в цей момент про відповідну емоцію.

Заняття № 4

Арт терапевтична вправа: Що я можу контролювати

Мета: сформувані уявлення про речі які можна і слід контролювати і речі що контролю не піддаються.

Тривалість: 25 – 30 хв.

Матеріали: папір, олівці, маркери.

Алгоритм виконання:

Обводимо на папері свою руку. Усередині руки пишемо "Я контролюю". Зовні руки пишемо "Я не контролюю". Тепер треба записати або намалювати речі поза контролем і підвладні йому. Можна написати щось на кшталт: мої думки, мої емоції, моя поведінка, слова, які я говорю, слова, які я можу залишити в собі, як я реагую на події чи слова, чи на поведінку людей, тощо. Ззовні руки пишемо речі, що поза нашим контролем: робота батьків, розлучення батьків, поведінка дітей, друзів, погода, голос учителя, сніданок мого сусіда по навчанні

(роботі), новини, події у світі, політика, стосунки між іншими людьми, почуття мого друга, моє минуле тощо.

Обговорення:

Рука дуже важлива візуалізація контролю. Слід пояснити учасникам, що те, що в їхніх в руках, вони може контролювати. Для конкретного прикладу можна використати будь – який предмет (наприклад цукерку в обгортці). Знімаємо обгортку, і тепер можемо вибрати що з нею робити. Можна тримати її в руці, зім'яти в кульку, викинути в сміття, в когось кинути (краще цього не робити)), і т.д.

Але якщо в руках нічого немає, то ми не можемо це контролювати. Якщо цукеркова обгортка лежить на столі на відстані, ти не можеш впливати і впливати на неї. Ти не контролюєш те, що з нею відбувається.

Варто зрозуміти, що спроби втримати міцно в руках те, що насправді поза їхнім контролем, може спричинити їм почуття пригніченості та морального виснаження. Дуже складно утримувати те, що ми не в силах контролювати. Дозвольте їм уявити, як вони розмикають свої долоні, і відпускають щось. Це потужний шлях до фокусування на речах "у руках", або на тому, що насправді контролю не піддається.

Заняття № 5

Вправа: Плюси і мінуси

Мета: навчити гнучкіше дивитися на всі події, відшукувати в них і негативні, і позитивні елементи, дати зрозуміти що на нашу оцінку ситуації, яка відбувається, насамперед впливає її сприйняття.

Тривалість: 35 – 45хв.

Алгоритм виконання:

Учасникам дають завдання: придумати приклади двох реальних подій – поганої і хорошої, а потім коротко, за допомогою кількох фраз, їх описати. Після цього всі учасники починають ділитися на окремі групи. Так, у кожній з них перебуватиме приблизно по 3 – 4 людини. У групі вони починають обмінюватися

власними прикладами, а в кожній із подій їм необхідно знайти по три позитивних і негативних моменти. Усе це має стосуватися поганих і хороших подій.

Відбувається обговорення подій. Через 15 хвилин учасники кожної з груп повідомляють іншим про приклади таких подій, і наслідків з них – негативних і позитивних.

Сенс цієї вправи полягає в демонстрації перед людьми можливості різного трактування одних і тих самих подій, навіть якщо їх можна виразно віднести до групи поганих або хороших.

Після цього учасники можуть знову провести невелике обговорення і зробити певні висновки. Адже лише деякі події можна конкретно віднести до якогось виду, часто в більшості з них можна знайти як і позитивні, так і негативні властивості. Але зазвичай ми помічаємо лише одне, а особливо нелегко побачити позитивні якості в поганих подіях. Отже, до чого може призвести подібне сприйняття світу, і за допомогою чого його можна змінити?

Самостійне завдання:

Вправа «Мій життєвий шлях».

Обладнання:

Тривалість: 40 хв.

Матеріали: образотворчі матеріалів (наприклад, фарби, фломастери, олівці), бажано мати особисті фотографії, на яких зображені значущі події життя

Алгоритм виконання:

Учасникам ставлять такі запитання: "Ви крокуєте дорогою, назва якої – Життя... Звідки Ви йдете і куди? Чи є у Вас головні досягнення? Що надає Вам сил, щоб іти життєвим шляхом, і навпаки, що заважає? Які предмети знаходяться навколо Вас? І яка кінцева мета?"

Колаж створюється учасниками з метою демонстрації їхнього життєвого шляху, з урахуванням різних планів, оточення та досягнень. Цю вправу потрібно виконувати самостійно та індивідуально.

Сенс цієї вправи полягає в розвитку здатності планування свого життєвого шляху. Це заняття дає змогу замислитися над важливістю деяких подій, прагнення до поставлених цілей і вирішення труднощів.

Заняття № 6

Обговорення вправи «Мій життєвий шлях» з заняття № 5

Тривалість: 25 – 30 хв.

За бажанням учасники здійснюють презентацію, як невеличку екскурсію, де демонструють групі власну роботу.

Обговорення: Всім учасникам ставлять такі запитання.

Які враження та емоції з'являються при погляді на власний колаж?

Чи вдалося помітити нові подробиці свого життя?

Чи реальне те майбутнє, зображене на колажі?

Як можна постаратися його досягти?

Вправа: 4 квадрати

Мета: допомогти краще усвідомити свою сутність, віднайти позитивні й негативні якості, достоїнства

Тривалість: 30 хв.

Матеріали: папір, олівець або ручка

Аркуш паперу потрібно розділити на чотири частини, у формі квадрата. У кутку кожного квадрата необхідно поставити цифри від 1 до 4. У першому квадраті потрібно написати 5 власних позитивних якостей у вигляді одного слова або речення. У третьому квадраті (під першим) потрібно написати власні негативні якості.

Потрібно бути щирим, оскільки дана таблиця створюється виключно для самої людини. Після перегляду переліку негативних якостей їх потрібно переформулювати на позитивні та записати в другий квадрат. Наприклад, описати, що "жадібний" означає бережливий, що з'являється можливість витратити гроші на важливі речі.

Після цього, прочитайте перелік позитивних якостей із квадрата № 1, переробіть їх на негативні, запишіть їх у четвертий квадрат. Після того, як усі

квадрати будуть заповнені, прикрийте квадрати № 3, 4 і прочитайте свої якості з квадратів № 1, 2.

Опісля, важливо поглянути на всі чотири заповнені квадрати і зробити висновок, що одні й ті самі характеристики описані з позитивного і негативного боку. Те, що для нас є хорошим, для інших може виявитися поганим. Тому немає потреби звертати особливу увагу на те, що говорять інші. Краще розвивати свої якості, які подобаються, а також можуть послужити на майбутнє.

Вправа «Прощання».

Мета: Завершення тренінгу.

Час: 15 хвилин

Інструкція:

Наші заняття завершуються. Позаду добре зроблена робота. У кожного свій внесок у той результат, до якого ми прийшли. Давайте подивимося один на одного. Згадаймо кожного з нас, наші дії, прояви під час роботи.

Ведучий дає учасникам можливість подумати протягом 2 – 3 хвилин.

А зараз усі ми по черзі говоритимемо учасникам компліменти з приводу спільної роботи.

Розроблена корекційна програма дозволяє приступити до наступного етапу нашого дослідження – її апробації та повторного зрізу.

2.4. Результати корекційно –відновлювальної роботи

Після проведення корекційної роботи спрямованої на підвищення рівня суб'єктивного відчуття щастя був проведений повторний зріз за методиками: Шкала психологічного благополуччя(К. Ріфф), Шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА) (Уотсон та ін, апробація Е.Осін, Д.Леонтьєв), Методика «Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)» .

Результати контрольної та експериментальної групи за методикою «Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)» представлені в табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

**Рівень суб'єктивного відчуття щастя респондентів за методикою
Оксфордський опитувальник щастя (OxfordHappinessInventory).**

Рівень суб'єктивного відчуття щастя	Контрольна група		Експериментальна група	
	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%
Низький (0 – 20 балів)	1	4	0	0
Знижений (21 – 40 балів)	5	19	3	11,5
Середній (41 – 60 балів)	16	61,5	14	54
Підвищений (61 – 80 балів)	3	11,5	6	23
Високий (81 – 100 балів)	1	4	3	11,5
Всього	26	100	26	100

З таблиці бачимо що з респонденти з експериментальної групи мають високий рівень щастя, 6 – підвищений, 14 – середній рівень, і лише троє знижений, також ні у кого не виявлено низького рівня щастя. Серед контрольної групи результат майже не змінились так 1 респондент має високий рівень щастя, 3 – підвищений, 16 – середній, 5 – знижений та 1 респондент показав низький рівень щастя.

Отже, серед респондентів значно підвищилась кількість людей з високим та підвищеним рівнем щастя, що вказує на правильно підібрану корекційну програму, спрямовану на загальний особистісний розвиток людини.

Методика «Шкала психологічного благополуччя (The scale of psychological well – being)» (К. Ріфф), дозволяє більш ширше побачити зміни що відбулися в окремих компонентах поняття щастя досліджуваних в контрольній групі. Результати досліджуваних за загальною шкалою «Рівень психологічного благополуччя» представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

**Результати контрольної та експериментальної групи за шкалою
рівень психологічного благополуччя**

Рівень психологічного благополуччя	Контрольна група		Експериментальна група	
	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%
Низький (0 – 20 балів)	4	15,5	1	4
Середній (41 – 60 балів)	17	65,5	19	73
Високий (81 – 100 балів)	5	19	6	23
Всього	26	100	26	100

З таблиці ми бачимо що досліджувані з контрольної групи мають такі результати: у 4 респондентів відмічено низький рівень психологічного благополуччя, 17 мають середній рівень і 5 – високий рівень психологічного благополуччя. Натомість у експериментальної групи лише у одного респондента низький рівень, у 19 досліджуваних визначено середній рівень і у 6 – високий рівень психологічного благополуччя.

Отже в порівнянні з попередньою методикою тут результати значно не змінилися, але це може бути пов'язано з тим що в першій методиці чотири рівні

градування в той час як дана методика має три рівні і досліджувані з експериментальної групи на початку дослідження можуть мати результати на перетині наприклад низького та середнього рівня, а після експерименту на між середнім та високим рівнем, але і в першому і в другому випадку у досліджуваного буде визначено середній рівень психологічного благополуччя.

Дані респондентів за субшкалами даної методики для контрольної групи подано в табл. 2.8., та експериментальної групи в табл. 2.9.

Таблиця 2.8.

Результати контрольної групи респондентів за складовими психологічного благополуччя

Складові психологічного благополуччя	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%
Автономія	5	19	18	69	3	12
Особистісне зростання	6	23	15	58	5	19
Мета в житті	8	31	16	61,5	2	7,5
Самоприйняття	3	11,5	16	61,5	7	27
Позитивні стосунки з оточуючими	0	0	21	81	5	19
Управління середовищем	8	31	13	50	5	19

Аналіз результатів за шкалою «Автономія» виявив середні значення у 18 осіб, 5 осіб оцінили свій рівень автономності, як низький та 3 опитуваних показали високі показники. За шкалою «Особистісне зростання» 15 респондентів оцінюють рівень реалізації свого потенціалу як середній, 5 респонденти мають

високий рівень, та 6 респондентів виявляють низькі показники. Результати респондентів за шкалою «Мета в житті» залишилися такими ж як і в минулому опитуванні а саме: у 16 опитуваних виявлено середні показники, у 8 – низькі та у 2 – високий рівень. Аналіз результатів за шкалою «Самоприйняття» виявив що 16 респондентів мають середні показники. 4 респонденти мають низькі показники за цією шкалою, та 6 опитуваних позитивно ставляться до себе і свого минулого. За шкалою «Позитивні стосунки з оточуючими» у 21 респондента виявлено середні значення, 5 респондентів мають високі показники. При цьому низьких показників не виявлено у жодного респондента. Хоча в попередньому опитуванні 3 респонденти мали низькі результати. За шкалою «Управління середовищем» 13 респондентів мають середні значення. У 8 респондентів виявлено низький рівень за цією шкалою. Високі показники відзначено у 5 респондентів.

Отже, ми бачимо, що загалом результати контрольної групи майже не змінилися з проведення першого опитування.

З таблиці 2.9 ми бачимо що 19 респондентів з експериментальної групи мають достатній рівень за шкалою «Автономія», наявність здатності самостійно регулювати свою поведінку. 3 особи оцінили свій рівень автономності, як високий, та у 4 осіб визначено низький рівень за цією шкалою. За шкалою «Особистісне зростання» 18 осіб оцінюють рівень особистісного зростання як середній. Для 5 осіб характерний високий рівень. Низькі показники виявились у 3 респондентів. За шкалою «Мета в житті» у більшості респондентів (19 осіб) зафіксовано середні показники. При цьому 2 респондентимають низький бал за цією шкалою. А 5 навпаки, вважають що мають цілі та почуття спрямованості

Таблиця 2.9.

Результати експериментальної групи респондентів за складовими психологічного благополуччя

Складові психологічного благополуччя	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%
Автономія	4	15,5	19	73	3	11,5
Особистісне зростання	3	11,5	18	69	5	19,5
Мета в житті	2	7,5	19	73	5	19,5
Самоприйняття	2	7,5	20	77	4	15,5
Позитивні стосунки з оточуючими	1	4	17	65,5	8	30,5
Управління середовищем	4	15,5	16	61,5	6	23

Аналіз результатів за шкалою «Самоприйняття» виявив так само що більшість респондентів (20 осіб) мають середні показники. 2 респонденти мають низькі показники за цією шкалою. 4 респондентів позитивно ставляться до себе і свого минулого. За шкалою «Позитивні стосунки з оточуючими» у 17 респондентів переважають середні значення. Низькі показники виявлено лише в 1 респондента. А 8 опитуваних оцінюють свій рівень стосунків як високий. За шкалою «Управління середовищем» 16 респондентів мають середні значення. При цьому 3 респондентів з низькими показниками за цією шкалою. Високі показники визначено у 7 респондентів.

Можна сказати що помітно позитивні зміни після проведення формульного експерименту в шкалах «Особистісне зростання», «Мета в житті» та «Управління середовищем». В шкалах «Автономія» та «Позитивні стосунки з оточуючими» зміни незначні. А результати за шкалою «Самоприйняття» не змінилися.

Повторні опитування за методикою шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА) показано на рис. 2.3 для позитивного афекту і на рис. 2.4 для негативного афекту.

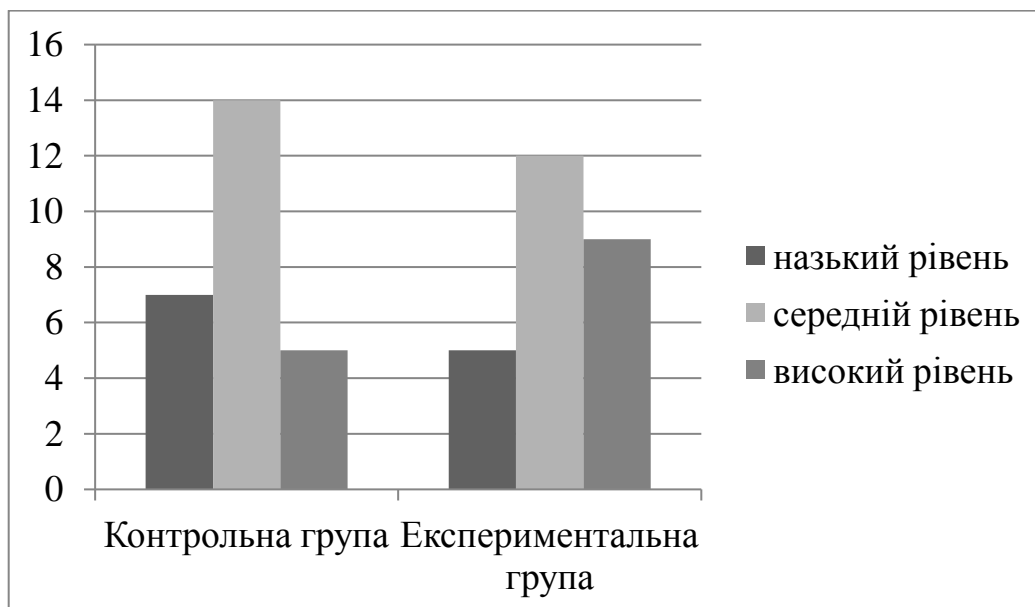


Рис. 2.3. Співвідношення позитивного афектів у контрольної на експериментальної групи

З рисунку ми бачимо що 14 респондентів контрольної та 12 респондентів експериментальної групи мають середній рівень позитивного афекту. Низький рівень визначено у 7 осіб з контрольної та 5 осіб з експериментальної групи. При цьому високі показники мають 5 опитуваних в контрольній та 9 респондентів в експериментальній групі. Отже серед досліджуваних в експериментальній групі дещо зменшилась кількість осіб з низьким рівнем позитивного афекту та збільшилось число респондентів з високими показниками.

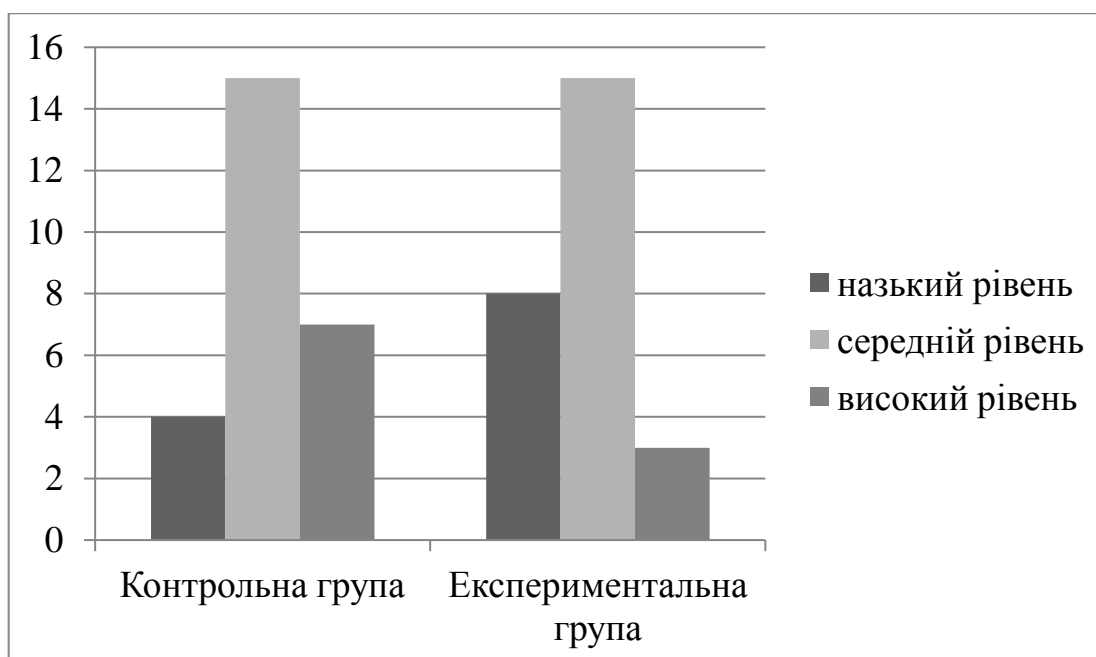


Рис. 2.4. Співвідношення негативного афектів у контрольної та експериментальної групи

Дивлячись на рисунок співвідношення негативного афекту у контрольної та експериментальної груп можна говорити про зворотну залежність, у експериментальній групі значно нижча кількість респондентів (3 особи) з низькими показниками, ніж у контрольній (7 осіб). Також серед респондентів експериментальної групи вищий показник низького рівня негативного афекту, а саме 8 респондентів, в той час як в контрольній тільки 4 особи мають низький результат. А ось середні значення мають по 15 респондентів в кожній групі.

Для точної оцінки розбіжностей експериментальних даних на початку та вкінці корекційної програми ми використали t – критерій Стьюдента для залежних вибірок. Отримані результати вказано у таблиці 2.10.

Для 26 респондентів, число ступенів свободи (U) складає 25. При цьому критичний t – критерій Стьюдента для рівня значущості $p=0,95$ дорівнює 2,06 та $p=0,99$ дорівнює 2,79. У випадку, якщо $t_{\text{емпір}} > t_{\text{теор}}$ – різниця є достовірною. В таблиці значення що мають достовірну різницю виділено курсивом.

Таблиця 2.10.

**Розбіжності експериментальних даних на початку та вкінці
корекційної програми за t – критерієм Стьюдента**

Методика	Шкала	$t_{емпір}$
«Оксфордський опитувальник щастя»	Рівень щастя	2.35
Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)	Психологічне благополуччя	2.14
	Автономія	1.92
	Особистісне зростання	2.21
	Мета в житті	2.37
	Самоприйняття	1.78
	Позитивні стосунки з оточуючими	1.96
	Управління середовищем	2.19
Шкала позитивного та негативного афекту(ШПАНА)	Позитивний афект	1.99
	Негативний афект	- 2.04

З таблиці бачимо що оцінка рівня свого відчуття щастя респондентами значно підвищилась, на це вказує достовірна різниця в результатах за методикою Оксфордський опитувальник щастя та Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф. В той час за методикою ШПАНА не виявлено достовірних значень. Можливо це пов'язано з тим що хоча вимірювання позитивного та негативного афекту відображають емоційні стани, однак також пов'язані з особистісними рисами, що відповідають стійким індивідуальним відмінностям у схильності до емоційних реакцій того чи іншого типу. І для більш успішної корекції необхідно або більш ціле направлений вплив, або більш тривалий час впливу.

Але загалом у досліджуваних простежується позитивна динаміка, в них підвищилось почуття здатності впливати на перебіг свого життя, та більш ефективно організовувати свою діяльність. Також досліджувані бачать себе досить відкритими до нового досвіду, такими, що розвиваються і самовдосконалюються. В більшості підвищився інтересу до життя, у них є сенсі цілі для того щоб жити.

Висновки до другого розділу

Для дослідження рівня суб'єктивного щастя було використано наступні емпіричні методи: тести, констатувальний та формувальний експерименти. Психодіагностичний комплекс методик склали: Методика «Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)», Шкала психологічного благополуччя(К.Ріфф). Шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА) (Уотсон та ін, апробація Е.Осін, Д.Леонт'єв).

Була підібрана вибірка, яка була розділена на дві групи вибірки: контрольна та експериментальна групи.

За першим зрізом більшість респондентів мають середні показники майже за всіма критеріями, низькі та високі показники характерні для меншої кількості досліджуваних. За результатами діагностики була розроблена корекційна програма, спрямована на підвищення рівня суб'єктивного відчуття щастя.

Після проведення колекційної програми у більшості досліджуваних підвищився рівень оцінки власного щастя, це також доводить виявлення значущості за t – критерієм Стюдента. Після проведення колекційної програми у більшість досліджуваних підвищились рівень задоволеності своїм життям, інтерес до людей і простору навколо, віра у свої можливості і здатність контролювати своє життя і впливати на події у потрібному напрямку.

ВИСНОВОКИ

У даній роботі представлено теоретико – методологічний підхід до вивчення питання суб'єктивного відчуття щастя особистості, визначення детермінант щастя та особливостей їх корекції.

Спираючись на завдання даного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Переживання щастя, задоволеності життям загалом суб'єктивного благополуччя привертають увагу дослідників протягом тривалого часу. Проте досі залишаються нез'ясованими питання цінностно – смислових характеристик уявлень про щастя, тобто, тих підстав, на яких ґрунтується його звичайне визначення. На пояснення поняття щастя накладають відбиток традиції та звичаї, ментальні характеристики того чи іншого народу. Основи уявлень про щастя у науці було закладено давньогрецькими філософами та з часом трансформовано в два підходи розуміння щастя: гедоністичний та евдемоністичний. В основі гедоністичного підходу, сформульованого Арістіппом, лежить необхідність задоволення біологічних потреб і задоволення, що випробовується при цьому, вищим благом і метою життя є чуттєві задоволення, прагнення насолод. Як найбільш загальний індикатор гедоністичного підходу розуміється «переживання щастя» або «суб'єктивне благополуччя» людини, яке визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення. Евдемоністичний підхід (Платон, Аристотель) пов'язував щастя з володінням чеснотою. Відповідно до цього значення сенс щастя пов'язується з наближенням до ідеалу, з «ідеальними орієнтирами». Евдемоністичне розуміння даної проблеми будується на тому постулаті, що особистісне зростання – головний і самий необхідний аспект благополуччя.

2. Спираючись на вище викладене можна виокремити низку компонентів, що детермінують стан щастя. Їх поділяють на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних компонентів належать: вік, стать, здоров'я, сімейний статус, наявність дітей, дохід, робота, дозвілля, освіта тощо. До суб'єктивних

компонентів належать індивідуально – психологічні, особистісні особливості людини, це емоційний настрій, соціальний та емоційний інтелект, самооцінка, ставлення до минулого, внутрішній контроль та наявність мети в житті.

3. На основі аналізу психологічної літератури з проблеми дослідження, була розроблена програма емпіричного дослідження, спрямована на вивчення суб'єктивних компонентів відчуття щастя особистості. Також був сформований психодіагностичний комплекс методик які склали: методика «Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)», шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) та шкала позитивного та негативного афекту (ШПАНА) (Уотсон та ін, апробація Е.Осін, Д.Леонт'єв).

За першим зрізом більшість респондентів як в експериментальній групі, так і в контрольній відчуваються в тій чи іншій мірі щасливими. Знижений та низький рівень спостерігається у близько третини досліджуваних в кожній групі. Результати дослідження за шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» показали, що негативно оцінює свій рівень психологічного благополуччя. За Шкалою позитивного та негативного афекту маємо схожий розподіл.

Зважаючи на отримані результати дослідження була розроблена корекційна програма та проведено корегуючий експеримент спрямований на підвищення рівня суб'єктивного відчуття щастя особистості. У підсумку було проаналізовано зміни, що відбулися в показниках експериментальної групи.

4. Після проведення корекційної програми був проведений другий зріз, як має такі результати: серед респондентів значно підвищилась кількість людей з високим та підвищеним рівнем щастя. За субшкалами Методика «Шкала психологічного благополуччя» помітно позитивні зміни після проведення формувального експерименту в шкалах «Особистісне зростання», «Мета в житті» та «Управління середовищем».

Серед досліджуваних в експериментальній групі дещо зменшилась кількість осіб з низьким рівнем позитивного афекту та збільшилось число респондентів з високими показниками.

Аналіз отриманих результатів експериментальної групи на початку та наприкінці корекційної програми за допомогою t – критерію Стюдента для залежних вибірок виявив достовірну різницю у результатах на рівні значущості $p=0,95$ за методиками «Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)» та шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф). В останній методиці значущість виявлена за субшкалами «Особистісне зростання», «Мета в житті» та «Контроль середовищем». За методикою «Шкала позитивного та негативного афекту» достовірного рівня значущості не виявлено. Отже, проведена корекційна програма показала свою ефективність за більшістю показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, Вип. 6.* 2017. с. 17 – 25.
2. Бончук Н.В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками/ *«Молодий вчений» № 5, 2016.* с. 542 – 547
URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/5/135.pdf>
3. Бройнинг Л. Г.. Керуй гормонами щастя. Харків: Фабула, 2019. 240 с.
4. Брюкнер П. Вічна ейфорія: есе о примусовому щасті, 2007 68 с.
5. Бугайцова А.С. Особливості співвідношення показників самодостатності. *Наука і освіта, 2014. №11.* с. 51 – 55.
6. Васильєв, Я. В. Футурреальна психологія особистості [Текст]: монографія / Я. В. Васильєв. Миколаїв: Іліон, 2007. 519 с
7. Вахрушина М. О. Самоактуалізація сучасної жінки в сім'ї як психологічна проблема. *Молодий вчений. Т.2. 2011. №4.* с. 57–59.
8. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології, 2013. №2.* с. 20 – 25.
9. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету, 2018. №1. Т.1.* с. 50 – 62.
10. Галецька І.І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Філософські науки. 2007. Вип. 10.* с. 317–328.
11. Галецька І.І. Психологічне здоров'я. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2006. с. 89 – 122.
12. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського держ. ун – ту. 2012. Вип. 2.* с. 293 – 303
13. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Переклад з англійської, Соломія – Любов Гумецька. Видавництво: Vivat. 2018 р. 512 с.

14. Гоулман, Д. Емоційне лідерство. Мистецтво управління людьми на основі емоційного інтелекту / Гоулман Д., Бояцис Р., Маккі, Е., Переклад А. Лісіцина. 2020, 304 с.

15. Грисенко Н.В., Батаєва К.Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*, 2016. Вип. 22. с. 51 – 61

16. Гуляс І.А. Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Т. XII, Ч. 4.* с. 103 – 109.

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

18. Єлісеєв О. П. Локус контролю. *Практикум з психології особистості Львів*, 2003. с. 413 – 417.

19. Заблоцький В. Соціальний інтелект // *Філософський енциклопедичний словник* / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002.с. 599 – 742 с

20. Зімбардо Ф. Формування самооцінки. Самосвідомість і захисні механізми особистості. *Хрестоматія. Харків: Ранок .2006.с. 282 – 296*

21. Ільїн Є.П. Емоції та почуття / Є.П. Ільїн, 2007. 783 с.

22. Каргіна Н. В. Суб'єктивні складові психологічного благополуччя особистості Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: матеріали міжнародної наук. – практ. конф. (м. Луцьк, 7 квітня 2016 р.). Луцьк: Вежа – Друк, 2016. с. 176 – 180.

23. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.01/ КаргінаНаталья Вікторівна. Одеса : ПНПУ ім. К. Ушинського, 2018. 270 с.

24. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота, №1(142)*, 2011. с. 1 – 9.

25. Київський міжнародний інститут соціології. Самооцінка щастя населення України, [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1145&page=1>

26. Князева Е.В. Задоволеність життям як соціальний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2011. № 941. с. 160–165

27. Кологривова Е.І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодого людиною суб'єктивного благополуччя: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Ін – т соц. та політ. психології АПН України. Київ, 2008. 23 с.

28. Курова А.В. Концепт суб'єктивного благополуччя особистості в психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2015. Вип. 1(1). с. 38 – 41.

29. Кэмпбелл, Р. Виховання в спілкуванні. Київ: Наш Формат 2002. 216 с.

30. Лакосіна, Н.Д. Медична психологія: Підручник для мед.інститутів/Н.Д. Лакосіна, Г.К. Ушаков. мед.інститутів/Н.Д. Лакосіна, Г.К. Ушаков. 1984. 272 с

31. Левіт Л.З. Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія. Історія психології» Київ, 2016. 40 с

32. Леонтьєв Д. А. Щастя і суб'єктивне благополуччя: до конструювання понятійного поля. *Моніторинг громадської думки: Економічні та соціальні зміни*. 2020. № 1. с.14 – 37

33. Лунева, О.В. Історія дослідження соціального інтелекту *Знання. Розуміння. Уміння*. 2008. № 4. с. 4.

34. Майерс .Д Соціальна психологія. 7 вид. 2009. 688 с.

35. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: Підручник. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с

36. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 32. Х. ХНПУ. 2009. с. 175 – 179.

37. Онфре М. Сила життя. Гедоністичний маніфест пер. з фр. А. Репа. Київ. Ніка – Центр, 2016. 192 с.

38. П. Гірностай. Маслоу Абрахам Гарольд // Політична енциклопедія. Редкол.: Ю. Левенець (голова), Ю. Шаповал (заст. голови) та ін. Київ: Парламентське видавництво, 2011. 430 с.

39. Паніотто В. І. Динаміка рівня щастя та його детермінанти. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2018. № 1. с. 84 – 102. Режим доступу: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/13604>

40. Потоцька І. С. Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісно – мотиваційних орієнтацій у сучасній студентській молоді. *Медична психологія*. Т. 14, No 1. с. 19 – 22. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2019_14_1_6

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2017_4_29.

41. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник само актуалізації особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf>

42. Рэнд А. Чеснота Егоїзму. Переклад з англійської: Олена Замойська. Київ: Наш Формат, 2016. 186 с.

43. Світлічна О. О. Сенс життя і щастя в контексті духовних цінностей учнівської молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2017. Вип. 4. с. 265 – 271.

44. Селигман М. У пошуках щастя. Як отримувати задоволення від життя щодня, Київ: Сварог, 2011. 316 с.

45. Сенік О.М. Соціально – психологічні чинники уявлень студентської молоді про часову перспективу: дис. канд. психол. наук: 19.00.05; Львів. нац. ун – т ім. Івана Франка. Львів, 2016. 224 с.

46. Сердюк Л.З. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Том ІХ, Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*. Випуск 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. С. 185 – 193.

47. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія* Вип. 17. Київ, 2017. с. 124 – 133

48. Сінельнікова Т. В. Методичні вказівки до лабораторних робіт з курсу «Основи психологічного тренінгу» Одеса. 2020. 25с.

49. Созонтов, О.Є. Гедоністичний та евдемоністичний підходи до проблеми психологічного благополуччя. *Питання психології*. 2005. № 6. с. 105 – 114

50. Соловійова, С.Л. Психологічна концепція щастя та оптимізму. *Наукова електронна бібліотека "КіберЛенінка"*: <https://cyberleninka.ru/> URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya_kontseptsiya_schastyu_i_optimizm (дата звернення: 25. 03. 2023).

51. Соціально – психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: [Монографія]. Ю. Швалб, О. Вернік, О. ВовчикБлакитна, О. Рудоміно – Дусятська та ін.; за ред. Ю. Швалба. К.: Педагогічна думка, 2015. 216 с.

52. Столяренко О. Б. Психологія особистості, Київ: Сварог, 2019. 280 с.

53. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.

54. Титаренко Т.М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення не досяжного. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково – практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. Ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол.ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 7 – 12.

55. Франкл, В. Людина в пошуку справжнього сенсу / Пер. с англ.: Замойська О. Харків «КСД» 2020. 160 с.

56. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Харків: КСД, 2015. 480 с.

57. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія/Анатолій Анатолійович Фурман. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

58. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я – концепції: Навчальний посібник. Львів : Новий Світ – 2000, 2006.360 с

59. Чайка Г.В. Крос – культурне дослідження психологічного благополуччя. *Житомирський державний університет імені Івана Франка. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. Том. XI с 383 – 401.

60. Шалашенко Г. Самооцінка. Філософський енциклопедичний словник Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України, 2002. 742 с.

61. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. с. 46–49

62. Ягіяєв І.І. Соціальні чинники психологічного благополуччя нерелігійних людей. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2015. № 2. с. 103 – 109

63. Arthaud – Day M.L., Rode J.C., Mooney C.H. The subjective well – being construct: A test of its convergent, discriminate, and factorial validity. *Near. Social Indicators Research*. 2005. Vol. 74. P. 445 – 476.

64. Bradburn, N.M. Asking questions: the definitive guide to questionnaire design– for market research, political polls, and social and health questionnaires / N. M. Bradburn, S. Sudman, B.Wansink.

65. Deci E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self – Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*, 2000. – Vol. 11. N. 4.P. 227 – 268

66. Deci E.L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the SelfDetermination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*, 2000.Vol. 11.N. 4.P. 227 – 268.

67. Diener E., Biswas – Diener R. Rethinking Happiness. The science of psychological wealth // Malden, MA: Blackwell Publishing, 2008.

68. Linley P.A., Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2004. – P. 713 – 731

69. Lyubomirsky S. Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well – being. *American psychologist*. 2001. Vol. 56. N. 3. P. 239–249.

70. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 2005. Vol.9.P. 111 – 131.

71. M. The Psychological Causes of Happiness / M. Argyle, M. Martin // Subjective Well – Being: an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. *Oxford: Pergamon Press*, 1991. P. 77–100.

72. Mruk, C. Self – Esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self – esteem (3rd ed.). New York: Springer. 2006.

73. Myers, D.G., (1995). Who is happy? *Psychological Science*. – 6 (1), – pp. 10 – 19.

74. Rath T. Well – Being: The Five Essential Elements / T. Rath, J. Harter. – New York: Gallup press, 2010. 232p

75. Ryff C.D. The contours of positive human health // *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 1–28. Subjective well – being: three decades of progress / Diener E. // *Psychological bulletin*. 1999. Vol. 125. N. 2. P. 276–302.

76. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // *American psychologist*, 2000. – Vol. 55. – N 1. – P. 5 – 14. –

77. Thorndike E.L. Intelligence and its uses // *Harper's Magazine*. 1920. № 140.c. 227 – 235.

78. Władysław Tatarkiewicz O doskonałości 1976 Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe PWN filozofia, etyka 70 str.