

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РОЗРІЗІ АНАЛІЗУ ОСОБИСТІСНОГО
КОНСТРУКТУ «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ»**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Спеціалізація: практична психологія

Єлизавета САВІЦИНА

Керівник: к.психол.н., доцент Світлана
БАБАТІНА

Рецензент: к.психол.н., доцент Анастасія ЯЦЮК

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз особистісного конструкту «психологічне благополуччя особистості» у царині сучасної психологічної науки	6
1.1. Психологічне благополуччя особистості у розрізі сучасних теоретичних аналізувань.....	6
1.2. Основні конструкти психологічного здоров'я та психологічного благополуччя.....	11
1.3. Психологічні особливості юнацького віку: стратегія і життєва позиція.....	13
РОЗДІЛ 2. Емпіричний аналіз особистісного конструкту «психологічне благополуччя особистості» у царині сучасної психологічної науки	16
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження психологічного благополуччя особистості.....	16
2.2. Опис результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя.....	19
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	54
Додаток А. Результати розрахунків за допомогою кореляційного аналізу.....	54
Додаток Б. Рекомендації для покращення психологічного благополуччя особистості.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення й дослідження теми психологічного здоров'я та благополуччя загалом на сьогоднішній день актуально, і причина цьому прагнення людей досягати душевної рівноваги, відчуття щастя і задоволення своїм життям і собою як особистістю. Якщо подивитися на життя сучасної людини, то можна спостерігати за швидкоплинністю людського буття, що уможлиблює її характеризувати як емоціогенну особистість, яка завжди відчуватиме на собі вплив оточення, і як результат висока емоційна напруженість від кількості стресових факторів. Якщо більш детально зупинитися на життєдіяльності сучасної особистості, то можна виділити такі особливості, як висока життєва динамічність, постійна часова нестача, навчальні, або трудові перевантаження, рольова й загалом життєва невизначеність, оцінка соціуму та загалом складність життєвих ситуацій, які переслідують особистість.

Питання психологічного здоров'я і благополуччя досить активно досліджували та досліджують у даний час сучасні зарубіжні та вітчизняні вчені, серед яких Н. Бредберн та Е. Дінер, які описують благополуччя особистості у термінах задоволеності – незадоволеності; А. Вотермен досліджував психологічне благополуччя через призму особистісного зростання; Р. А. Ахмеров, А. В. Вороніна, О. О. Кронік, А. М. Лінч, К. Ріфф, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленков та ін. визначають психологічне благополуччя особистості як задоволеність своїм життям, і відображає одразу як актуальні, так і потенційні життєві аспекти людини. Якщо відмітити дослідження феномену «психологічне благополуччя і здоров'я» українських вчених сучасності, то можна назвати такі прізвища, як А. В. Авер'янова, І. С. Горбаль «Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості», Є. С. Єрмолаєва «Параметри психологічного благополуччя студентів», Н. В. Каргіна досліджувала основні підходи до вивчення психологічного

благополуччя особистості, Ю. І. Кашлюк «Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження» та «Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям», О. Г. Коваленко «Психологічне благополуччя особистості: наукові підходи до обґрунтування», А. Є. Пасніченко, М. Г. Ящук «Особистісна зрілість, як критерій психологічного благополуччя», К. О. Санько «Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості», Л. З. Сердюк «Структура та функція психологічного благополуччя особистості», а також, слід зазначити ряд вчених, які вивчали феномен «психологічне благополуччя» в різних аспектах через призму задоволеності життям і суб'єктивної природи щастя: М. Аргайл, І. Джідар'ян, Л. Куліков, Д. Леонт'єв, А. Менегетті, В. Панкратов, М. Селігман, М. Яхода та ін.

Мета дослідження полягає у теоретичному вивченні та емпіричному визначенні особливостей структури психологічного благополуччя у розрізі аналізу особистісного конструкту «Психологічне здоров'я особистості».

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої дослідженню феномена «психологічне благополуччя» і «психологічного здоров'я»;
2. Окреслення основних конструктів психологічного благополуччя і психологічного здоров'я особистості.
3. Емпірично перевірити гіпотезу дослідження.
4. Розроблення рекомендацій для підвищення психологічного благополуччя особистості.

Об'єкт: психологічне благополуччя особистості юнацького віку.

Предмет: особистісний конструкт психологічного здоров'я особистості.

Гіпотеза: якщо спиратися на сформовані критерії психологічного благополуччя, то така особистість повинна мати високий рівень автономії, гедонізм, компетентність, збалансовану часову перспективу, сформовані

ціннісні орієнтації, самоповагу і самоприйняття, і все ґрунтується на високому рівні самооцінки.

Методи дослідження: теоретичні: (синтез, порівняння, узагальнення) використовувались з метою вивчення наукової літератури з питань, пов'язаних із категорією «психологічне благополуччя», «психологічне здоров'я», «юнацький вік», критерії психологічного здоров'я і благополуччя, основні конструкти; емпіричні: методика «Самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Еверетт Шостром (адаптація Ю. Е. Альошина, Л. Я. Гозман та ін.), методика Сальватора Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. А. Леонтьєва), опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI), методика діагностики системи ціннісних орієнтацій М. Рокича, методика «Визначення рівня своєї самооцінки» розроблена Г. М. Казанцевою; методи кількісної та якісної обробки результатів.

Практичне значення одержаних результатів: матеріали проведеного дослідження будуть корисними для науковців і здобувачів освіти які досліджують і вивчають феномени «Психологічне благополуччя» і «Психологічне здоров'я»

Апробація результатів дослідження: Робота пройшла апробацію у збірнику матеріалів V міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості». **Наукова стаття:** «Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі».

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНОГО КОНСТРУКТУ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ» У ЦАРИНІ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

1.1. Психологічне благополуччя особистості у розрізі сучасних теоретичних аналізувань

Поняття психологічне здоров'я та психологічне благополуччя до другої половини ХХ століття використовувалось зазвичай у побутовому розумінні, адже наукових, глибинних і надійних визначень і поглядів на той час не існувало. Якщо подивитися на цю проблематику сучасним поглядом, то можна спостерігати активне вивчення феномену не лише дослідниками зарубіжних країн, але й українськими вченими.

Спершу варто почати з науковця Н. Бредберна, саме з його наукових напрацювань і розпочався розвиток досліджень феномена «психологічне благополуччя» у світовому науковому просторі, саме його вчення і стали теоретичною базою для розуміння і подальшого обґрунтування поняття.

Важливі характерологічні особливості психологічного благополуччя для вченого, це ознаки, які відображають стан щастя чи нещастя, тобто така суб'єктивна оцінка власного життя з позиції задоволеності чи не задоволеності ним. Н. Бредберн вказує на те, що кожна людина у своїй життєдіяльності звертає свою увагу на різні життєві моменти, які несуть у собі як розчарування, так і радість, і саме такі моменти у вигляді певного афекту можуть накопичуватися у свідомості особистості – це те, що турбує. Якщо подія несе у собі позитивний бік, тобто актуалізується відчуття радості і щастя, то це сприяє збільшенню позитивного афекту. І отже, узагальнення й аналіз наукових напрацювань уможливили Н. Бредберну сформулювати визначення, яке описує суть феномена «психологічне благополуччя» – «оптимальне психологічне функціонування та досвід», системна єдність

оптимальних психологічних якостей і станів людини: психологічного і суб'єктивного благополуччя, особистісної зрілості, гармонії особистості, самоактуалізації тощо.

Своє бачення феномена «психологічне благополуччя» ми можемо спостерігати у працях Е. Дінера. Після аналізу і детального вивчення цього явища, вчений підсумував, що найкраще його трактування буде як «суб'єктивне благополуччя», тобто таке, яке індивідуальне для кожного.

Оминуті наступну дослідницю буде великою помилкою, адже вона спираючись на погляди основоположника поняття «психологічне благополуччя» Н. Бредберна запропонувала свою власну структуру. К. Ріфф виокремила основні критерії психологічного благополуччя, а саме: автономія, самосприйняття, позитивні відносини з оточуючими, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, мета в житті, компетентність.

Як зазначено у статті Ю. І. Кашлюк: «Згідно з теорією К. Ріфф власне психологічне благополуччя можна охарактеризувати як інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і опосередкований системою відносин особистості з іншими людьми, світом, собою. Також у слідом за Е. Дінером К. Ріфф зазначає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя, а й внутрішню, індивідуальну систему координат особистості, з якою людина співвідносить власне психологічне благополуччя» [13, с. 71].

Отже, якщо виокремити основне з поглядів зарубіжних вчених, то можна зазначити, що психологічне благополуччя розуміється як досягнення задоволення і уникнення незадоволення. Крім того, психологічне благополуччя можна охарактеризувати як здатність особистості адаптуватися до умов соціуму, тобто, якщо людина взаємодіє з оточуючими, веде активне соціальне життя, то вона йде шляхом благополучної особистості.

Дослідженням феномена «психологічне благополуччя» займалися багато вітчизняних вчених, кожен трактував поняття по різному, і вивчав його з багатьох сторін.

Так І. С. Горбаль розглядав феномен суб'єктивного благополуччя через призму психологічного здоров'я особистості, у своїй науковій роботі він стверджував: «На сучасному етапі уявлень про суб'єктивне благополуччя його доцільно трактувати як динамічну когнітивно-емоційну оцінку людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних чинників, сприйнятих і засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей. Суб'єктивне благополуччя – це така оцінка людиною власної особистості та життя загалом, яка залежить, з одного боку, від неї самої та її особистісних особливостей, з іншого – від реалій її життя. Конкретним утіленням суб'єктивного благополуччя, є психологічне здоров'я. Як і психологічне благополуччя, психологічне здоров'я розглядається як подальший етап після переживання суб'єктивного благополуччя. Їхня відмінність полягає у рівні вияву: психологічне благополуччя – це суб'єктивна позиція людини щодо можливості та міри втілення її потенціалу, тоді як психологічне здоров'я є реальним, об'єктивним виявом суб'єктивного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя є «наслідком» психологічного здоров'я, будучи одним із його вимірів, це так звана динамічна когнітивно-емоційна оцінка людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих і засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей (темпераменту і характеру, спрямованості особистості, особливостей самооцінки та самоприйняття, сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій та ін.)» [5, с. 300].

Як зазначає Н. В. Каргіна у своїй науковій доробці: «Психологічне благополуччя являє собою динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й

суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість у існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості в психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя. Позитивне психологічне функціонування є тільки основою або базою психологічного благополуччя. Саме поняття психологічного благополуччя можна розглядати і як змістовну складову загального здоров'я людини» [12, с. 52].

Слід зазначити погляди К. О. Санько на психологічне благополуччя, вона стверджувала: «Психологічне благополуччя містить у собі компоненти які важливі для психологічно здорового функціонування особистості:

- 1) Задоволеність як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка;
- 2) Соціальне благополуччя;
- 3) Функціональний статус, психічний та психофізіологічний стан;
- 4) Ціннісно-мотиваційна сфера, як загальна усвідомленість життя, так й індивідуальна система пріоритетів, система координат;
- 5) Самооцінка та самоствавлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту;
- 6) Уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальну несуперечність потреб та можливостей;
- 7) Самоефективність, досягнення намічених цілей та наявність змістовотворних перспектив [30, с. 44].

Л. З Сердюк досліджувала структуру психологічного благополуччя і визначала: «Психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення. Психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи. Особистісний потенціал психологічного благополуччя полягає в реалізації внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в результаті осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив – резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил, трудових і духовних здібностей в майбутньому» [31, с. 130].

Отже, матеріалу для аналізу і вивчення феномену «психологічне благополуччя» велика кількість, і якщо узагальнити всю знайдену інформацію, то можна сказати, що психологічне благополуччя це цілісне суб'єктивне переживання і воно має для людини вагомим значення, адже воно пов'язане з базовими людськими потребами та цінностями. Зазвичай психологічне благополуччя пов'язують з щастям, щасливим життям, і задоволеністю собою, а також на аспектах самоактуалізації та особистісному зростанні.

1.2. Основні конструкти психологічного здоров'я і психологічного благополуччя

Для кращого розуміння ролі психологічного здоров'я особистості варто досліджувати і вивчати психологічне благополуччя та його складові (здоров'я як складова благополуччя), його умови і чинники (здорова особистість) як таку, що має високий рівень самоактуалізації, зрілості, автентичності, успішності у сферах життєдіяльності. За нашими поглядами, здоров'я (фізичне і психічне), соціально-психологічна адаптація людини і ефективність її функціонування є показникам психологічного благополуччя.

Перегляд і аналіз наукової літератури уможливив створити короткий опис основних конструктів психологічного здоров'я та благополуччя, які зазначені нижче у таблиці.

Таблиця 1.1

Основні конструкти психологічного здоров'я та благополуччя

<i>Психологічне благополуччя</i>	<i>Психологічне здоров'я</i>
<p>Психологічне благополуччя – це інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда у соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним самоставленням та довірливим станом до світу; психологічне благополуччя є одним із важливих елементів психологічно здорової особистості, яка має певний запас психологічної міцності, що дозволяє їй продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами повсякденного життя (за К. О. Санько) [30, с. 44].</p> <p>Детальне вивчення питання психологічного благополуччя уможливив створити провідні критерії:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Автономія. 2. Наявність мети і цілей у житті. 	<p>Психологічне здоров'я – це динамічна цілісність психічних властивостей, завдання яких забезпечувати гармонійний розвиток між різними сторонами особистості людини, між соціумом і людиною, а також уможливити повноцінне функціонування людини в процесі життєдіяльності (за І. В. Дубровіною).</p> <p>Критерії психологічного здоров'я досліджувала Підбуцька Н. В., вона зазначала: «Нами було узагальнено наступні критерії психологічного здоров'я особистості: позитивне самосприйняття, духовний ріст та самореалізація; інтегрованість особистості, її гармонійність та урівноваженість; адекватність сприйняття реальності та компетентність у подоланні вимог навколишнього світу; життєтворчість та креативність, гнучкість мислення як свобода ви ходу за традиційні рамки, творення себе, власного життя й світу; розвинуті прогностичні здібності; науковість мислення, акцептація</p>

3. Гедонізм. 4. Самоактуалізація. 5. Збалансована часова перспектива. 6. Сформовані ціннісні орієнтації. 7. Самоприйняття.	двозначності та непевності, толерантність щодо власних та чужих помилок, об'єктивний погляд на життя, тобто свобода від нереалістичних ілюзій, осмисленість життя та гармонійність особистості, прийняття себе, висока стресостійкість до умов навколишнього світу» [25, с. 258].
--	---

Аналіз наукової літератури з актуальної для нас проблематики уможливив створити схему нашого дослідження (див. рис. 1).

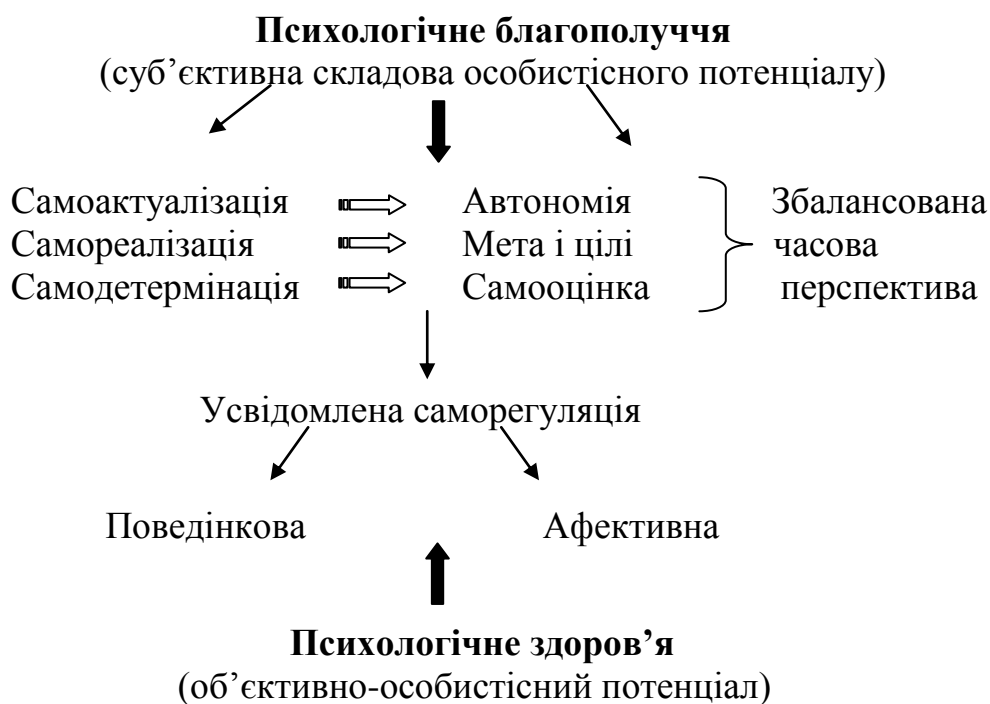


Рис. 1 Функціональна модель психологічного благополуччя особистості (авторська розробка)

Якщо проаналізувати створену нами схему, можна стверджувати що, психологічне благополуччя і психологічне здоров'я взаємопов'язані між собою. Психологічне благополуччя розглядають через суб'єктивну складову особистісного потенціалу, а психологічне здоров'я через об'єктивно-особистісний потенціал. Психологічне благополуччя включає в себе три показника: самоактуалізація, яку ми вивчаємо через автономію, самореалізація, тобто наявність мети і цілей особистості, і останній показник самодетермінація, яка включає в себе самооцінку індивіда. І як результат

наявності цих трьох показників, особистість має збалансовану часову перспективу, яка грає одне з центральних місць у психологічному благополуччі. Після цього впливає усвідомлена саморегуляція особистості, яка постає у двох видах: поведінкова і афективна.

Отже, ця схема доводить, що психологічне благополуччя є динамічним процесом, який на нашу думку, взаємопов'язаний з психологічним здоров'ям особистості.

1.3 Психологічні особливості юнацького віку: стратегія і життєва позиція

Юнацький вік – етап розвитку людини з певними особливостями його протікання. Після аналізу наукової літератури варто відмітити, що вікові межі цього періоду визначається по різному. Ми знайшли найбільш розповсюджену періодизацію юнацького періоду, а саме все розпочинається від 14-15 до 22 років, який зазвичай поділяють на ранню (від 14-15 до 18 років) і пізню (від 18-19 до 22) юність.

Період юнацтва характеризується глибинними змінами особистості, перш за все у людей юнацького віку з'являються нові життєві прагнення, інтереси та цілі, починають актуалізуватися особистісні мотиви і плани, і все це загалом впливає на юнацькі майбутні наміри.

Перш за все варто відмітити головне особистісне новоутворення яке характерне для юнацького віку – потреба у самовизначенні, відбувається пошук шляхів реалізації життєвих планів вже у доросле, самостійне життя. Процес юнацького самовизначення складний і важливий для особистості, адже від його результату буде залежати задоволеність життям і взагалі, чи буде молода людина відчувати щастя. Процес самовизначення охоплює декілька життєвих сфер особистості: професійна сфера (вибір майбутньої професії), сімейна сфера (вибір партнера, і як результат створення сім'ї), громадянська сфера (коло друзів та спілкування у соціумі).

Після аналізу наукової літератури, варто відмітити ще одне найважливіше глибинне перетворення особистості у юнацькому віці, яке вважається одним із основних – це пошук своєї ідентичності. Завдання людини юнацького віку знайти узгодженість між своїми особистісними якостями, соціальними ролями, поведінкою та діяльністю загалом.

Юнацький період також характеризується упорядкованістю усіх систем прагнень и потреб особистості, і все це ґрунтується на світогляді, центральне місце в якому повинна займати орієнтація особистості на мораль, тобто, ставлення до оточуючих, поведінка, в основі якої повинні ґрунтуватися норми.

Важливу задачу, яку повинна здійснити для себе людина юнацького віку – це зосередити свою увагу на собі, тобто на особистісній рефлексії. Зазвичай юнаки шукають відповіді на питання: Хто Я? Чого вже досяг? Який Я? Які мої особистісні характеристики? Мета яка вкладається у цей етап юнацького віку – це пізнати себе як суб'єкта який має високий рівень активності у своєму бутті.

Характерною ознакою юнацького віку є пошук життєвого сенсу. Особистість починає формувати свої власні, суб'єктивні погляди на загальну кінцеву ціль життя, на його мету, а також виникає ієрархія цінностей, які визначають сенс існування.

Тож, якщо підсумувати вище сказане, то можна зробити висновок, що юнацький вік для людини це період великих особистісних змін, які впливатимуть на подальше благополучне життя.

Отже, нами було проаналізовано найбільш значущі погляди зарубіжних вчених (Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф), а також вітчизняних (І. С. Горбаль, Н. В. Каргіна, К. О. Санько, Л. С. Сердюк), і саме на їх думках ґрунтувався теоретичний аналіз нашого дослідження, адже погляди вище зазначених дослідників корелюють з нашими поглядами на феномен «Психологічне благополуччя». Так само як і зарубіжні вчені, ми вважаємо доречним трактування психологічного благополуччя як суб'єктивної оцінки

особистості власної життєдіяльності. А погляди вітчизняних вчених влучні при вивченні основних конструктів психологічного здоров'я та благополуччя, і поклали основу у формуванні нашої гіпотези дослідження. Тож, як ми вважаємо, психологічно благополучна особистість має високий рівень самооцінки, що дає змогу їй проявляти автономність, гедонізм і компетентність, і як результат особистість має високий рівень самоповаги і самоприйняття, така людина має збалансовану часову перспективу і сформовані ціннісні орієнтації, саме це ми маємо на меті емпірично перевірити.

Детальне теоретичне вивчення феномену дало змогу нам створити авторську функціональну модель психологічного благополуччя особистості юнацького віку, і стверджуємо, що психологічне благополуччя є динамічним процесом, який на нашу думку, взаємопов'язаний з психологічним здоров'ям особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНОГО КОНСТРУКТУ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ» У ЦАРИНІ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження психічного здоров'я особистості за виділеними критеріями

У дослідженні брали участь 25 осіб юнацького віку 19-22 років, що були випадковим чином відібрані серед студентів 3-4 курсів Херсонського державного університету.

Вибір респондентів вікової категорії юнаки, ми вважаємо буде актуальним тому, що у цей період життя молода людина проживає певні зміни, як внутрішньо особистісного характеру, так і у відношенні до життя, оточуючих людей, адже будуються нові життєві цілі, які у свою чергу трансформуються на основі ціннісних орієнтацій особистості. Юнацький вік – період змін та розвитку, і виділені нами критерії психологічно благополучної, а отже і здорової особистості, можна вважати основними пусковими механізмами до успішності протікання цього вікового етапу. Саме така категорія населення як студенти, у великій мірі схильні до впливу негативних чинників на психологічне здоров'я.

Як було відмічено вище, нами було виділено перелік критеріїв психологічного благополуччя, які актуальні для вікової групи юнаки, і саме ці критерії ми досліджуємо через ряд дослідницьких методик.

Тож, щоб визначити показники направленості у часі, нами було використано опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI). Вибір цієї методики ми вбачаємо доцільним, через її інформативність з питань часової орієнтації. Мета, яку ми досягали завдяки методиці – це визначити оцінку відношення до часу досліджуваних, а також звертали увагу на загальну оцінку відношення особистості до самого себе, оточуючої дійсності,

свого досвіду, а також виявляли оцінку ставлення до прийдешніх перспектив, які є невід'ємною частиною розвитку особистості юнака. Методика містить у собі п'ять шкал, так звані часові перспективи: позитивне минуле, негативне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє, майбутнє. Завдання досліджуваних відповісти на 56 тверджень певною цифрою, що у свою чергу мала показник: 1 – зовсім не вірно, 2 – невірно, 3 – нейтрально, 4 – вірно, 5 – абсолютно вірно. Саме ця методика уможлиблює вивчення одного з критеріїв психологічного благополуччя особистості, а саме наявність збалансованої часової перспективи.

Якщо брати до уваги виділені критерії психологічно благополучної особистості, то людина юнацького віку повинна мати або вже сформовані основні ціннісні орієнтації, або повинна відбуватися перебудова і трансформація цінностей, тобто, особистість вирішує для себе, що буде провідною спрямованістю у її життєдіяльності. Тому, ми обрали одну з найактуальніших методик діагностики системи ціннісних орієнтацій М. Рокича, і головне завдання досліджуваних полягало у прямому ранжуванні списку цінностей за порядком значимості із двох списків по 18 цінностей у кожному. Автор методики пропонує два класи цінностей:

- Термінальні (головна ідея у тому, що кінцева мета у житті людини варта того, щоб її здійснити і до неї прагнути);
- Інструментальні (основна ідея у тому, індивідуальні якості, або властивості особистості є кращим у будь-якій ситуації).

Психологічно здорова і благополучна особистість має адекватну самооцінку, с тенденцією до підвищення її рівня, щоб мотиви, цінності, цілі узгоджувалися із вимогами навколишнього середовища і внутрішніми можливостями особистості. І для діагностики рівня самооцінки у респондентів нами була використана методика «Визначення рівня своєї самооцінки» розроблена Г. М. Казанцевою. Завдання досліджуваних відповісти на 20 тверджень поставивши одну з трьох позначок: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), кінцевий результат вираховується в інтервалі від -10

до +10. Відповідь повинна ґрунтуватися на відповідній поведінці, яку демонструє досліджуваний в аналогічній, реальній життєвій ситуації.

Аналіз наукової літератури уможливив нам виділити критерії психологічного благополуччя, і одним із таких показників ми виділили життєстійкість, і саме для дослідження цього компонента ми використали у емпіричній частині методику Сальватора Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. А. Леонтьєва). Нашу дослідницьку увагу привернули три компоненти у методиці, через призму яких і пропонується автором розглядати життєстійкість, які виявляють спроможність особистості до регуляції своєї життєдіяльності: залученість, контроль, прийняття ризику. Досліджуваний відповідає певним варіантом відповідей («ні», «скоріше ні, чим так», «скоріше так, чи ні», «так») на 45 тверджень, і саме така індивідуальна відповідь відображає думку і позицію досліджуваного.

Найбільш інформативна у нашій дослідницькій діяльності була методика «Самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Еверетт Шостром (адаптація Ю. Е. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика і М. В. Кроз). Діагностична методика займає у виконанні й підрахуванні результатів велику кількість часу, але позитивний бік від її використання у тому, що методика містить багатий перелік шкал, які актуальні для вивчення критеріїв психологічного благополуччя особистості. Завдання досліджуваних відповісти на 126 тверджень – обрати один із двох варіантів «А» і «Б», який у більшій мірі підходить під його уявлення. Діагностичний інструментарій уможливорює дослідити і виміряти самоактуалізацію через дві незалежні один від одного базові шкали («орієнтація у часі» та шкала «підтримка») і також додається 12 додаткових шкал: цінність орієнтації; гнучкість у поведінці; реактивна чуттєвість; спонтанність; самоповага; самоприйняття; прийняття природи людини; синергія; прийняття особистої агресії; контактність; потреба у пізнанні; шкала креативності.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками нами було використано метод кореляційного аналізу Пірсона.

Отже, кожен із використаних нами методів актуальний у нашому дослідженні, адже вони вимірюють і досліджують те явище, критерій, який входить у конструкт психологічного благополуччя, і якщо слідувати нашій гіпотезі, то, на нашу думку, саме ця вибірка методів дослідження уможлиблює вивчення психологічного благополуччя юнаків.

2.2 Опис результатів емпіричного дослідження психічного здоров'я особистості за виділеними критеріями

З метою визначення системи ціннісних орієнтацій, нами було взята методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича.

У результаті оброблення та інтерпретування зібраних даних нами було отримано наступний розподіл ціннісних орієнтацій за значимістю для досліджуваних.

Таблиця 2.1

Розподіл ціннісних орієнтацій серед досліджуваних

Термінальні значимі цінності:	
Здоров'я	84%
Любов	68%
Сім'я	56%
Матеріально забезпеченне життя:	48%
Розвиток	40%
Активне діяльнісне життя	36%
Термінальні не значимі цінності:	
Щастя інших	84%
Красота природи й мистецтва	60%
Мистецтво	48%
Суспільне покликання	44%
Розваги	32%
Інструментальні значимі цінності:	
Вихованість	68%
Життєрадісність	56%
Освіченість	44%
Чесність	40%
Відповідальність	36%
Незалежність	36%

Акуратність	36%
<i>Інструментальні не значимі цінності:</i>	
Високі запити	56%
Непримиримість до недоліків	52%
Ефективність у справах	36%
Чесність	36%
Сміливість у відстоюванні своєї думки	36%

Як зазначено вище, методика висвітлює два класи цінностей – термінальні (цінності-цілі) та інструментальні (цінності-засобів), а отже, за результатами діагностики було встановлено, що за класом термінальних бажаних (значимих) цінностей (див. табл. 2.1) 84% досліджуваних відділи перевагу цінності «Здоров'я» – це свідчить про те, що для досліджуваних юнацького віку вагоме значення має фізичне та психологічне здоров'я, вони намагаються слідкувати за станом свого здоров'я і вести здоровий спосіб життя, а також слідкувати за змінами свого психічного здоров'я, уникати стресові ситуації і не піддаватися негативному впливу з боку навколишнього світу.

Також, 68% досліджуваних віднесли цінність «Любов» до термінальних значимих цінностей (див. табл. 2.1). Беручи до уваги вікові особливості людини юнацького віку, можна стверджувати, що саме у цьому віці важливим постає можливість як проявляти до значимих близьких любов, так і відчувати її з боку оточуючих. І з цього випливає наступна ціннісна орієнтація «Сім'я», яка займає у списку цінностей вагоме місце. А саме 56% респондентів юнацького віку вважають, що сім'я – невід'ємна частина життя кожної людини, і така думка характерна для цього вікового періоду, адже все частіше з'являється особистісна ціленаправленість на створення власної сім'ї.

У 48 % досліджуваних в якості значимої цінності виступає «Матеріально забезпечене життя» (див. табл. 2.1). З такого показника можна зробити висновок, що для особистості юнацького віку вагоме значення набуває матеріальна сторона життя, це прослідковується у самореалізації,

коли студент-випускник керується матеріальними мотивами професійного вибору.

Також не менш значима для студентів юнацького віку є ціннісна орієнтація «Розвиток» – 40% досліджуваних виділили цю термінальну цінність як важливу (див. табл. 2.1), адже цей віковий період націлений на всебічний професійний розвиток і саморозвиток особистості.

І 36 % досліджуваних виділили зі списку термінальних цінностей «Активне діяльнісне життя» (див. табл. 2.1), адже у цьому віковому періоді особистість проявляє найбільшу активність у своїй життєдіяльності.

До термінальних не значимих цінностей 84% досліджуваних віднесли «Щастя інших» (див. табл. 2.1), для них благоустрій, розвиток і вдосконалення інших людей, а також усього народу і людства загалом має найменше значення у їх житті. Юнацький вік характеризується тією порою, коли потрібно вже самореалізовуватися і думки про щастя інших не займають вагоме місце.

Також 60% досліджуваних віднесли цінності «Краса природи і мистецтва» (див. табл. 2.1) до термінальних не значимих цінностей, що свідчить про не важливість цієї орієнтації у їх житті, адже вони займаються активним діяльним життям, і не акцентують увагу на красу мистецтва і природи. Цей факт засвідчує і те, що цінність «Мистецтво» віднесли також до термінальних не значимих, а це свідчення про не важливість у юнацькому віці творчого виду діяльності.

Цінність «Суспільне покликання» 44% досліджуваних віднесли до не значимих термінальних ціннісних орієнтацій (див. табл. 2.1), для них можливо не є у пріоритеті суспільне покликання з боку оточуючих у момент досягання успіху.

Серед усієї кількості досліджуваних 32% обрали як не значиму цінність «Розваги» (див. табл. 2.1), тому, що юнацький вік сприятливий для навчальної діяльності, щоб у майбутній часовій перспективі мати змогу реалізуватися у провідному виді діяльності. До цінності «Розваги» входить

також чинник як відсутність обов'язків, а студенти мають вже достатню кількість обов'язків, щоб у майбутньому бути самостійною особистістю.

Якщо робити висновки з показників інструментальних цінностей (див. табл. 2.1), то ми можемо сказати, що найбільша кількість досліджуваних – 68%, віднесли до значимої ціннісної орієнтації цінність «Вихованість», вони вважають, що ця особистісна якість у стосунках і партнерській взаємодії допоможе досягти успіху.

Одна з найбільш важлива ціннісна орієнтація для особистості юнацького віку є цінність «Життєрадісність» (див. табл. 2.1), адже 56% досліджуваних віднесла її до значимих. Цей факт свідчить нам про те, що першопочатковою основою для продуктивного, успішного, благополучного життя важливо проявляти і відчувати життєрадісність.

Також 44% досліджуваних відмітили «Освіченість» як важливу ціннісну орієнтацію (див. табл. 2.1), адже вибірка респондентів складалася зі студентів, які мають на меті у часовій перспективі теперішнього професійно розвиватися і бути освіченими людьми.

І для 40 % досліджуваних цінність «Чесність» має вагоме значення у життєдіяльності (див. табл. 2.1), і можливо, для них така особистісна характеристика невід'ємна частина успішного продуктивного життя.

Також, до значимих інструментальних цінностей увійшли: «Акуратність», «Відповідальність», «Незалежність» – кожен цінність обрали по 36 % досліджуваних (див. табл. 2.1), а отже, це свідчить нам про те, що для успішного і продуктивного життя, досліджувані юнацького віку вважають за головне виявляти потребу в автономії, брати відповідальність за свої вислови та дії, а також проявляти акуратність у діяльнісному житті.

До інструментальних не значимих цінностей 56% з усіх досліджуваних віднесли цінність «Високі запити» (див. табл. 2.1), а це свідчить нам про те, що їм важливо не ставити перед собою високі цілі, вимоги і домагання, а краще слідувати своїм реальним силам та можливостям у досягненні цілей.

Також до не значимих цінностей 52% досліджуваних віднесли цінність «Непримиримість до недоліків у собі та у інших» (див. табл. 2.1). Студенти юнацького віку адекватно відносяться до своїх недоліків та до недоліків інших людей, адже навчальна діяльність у студентів дає змогу їм удосконалюватися завдяки усвідомленню своїх помилок та недоліків, щоб надалі пропрацювати над помилками і бути досконалим фахівцем у своїй діяльності – такий спосіб допоможе самовдосконалюватися і саморозвиватися. Студентська молодь толерантно ставиться до недоліків і помилок інших людей.

До інструментальних не значимих ціннісних орієнтацій 36% досліджуваних віднесли такий перелік цінностей: «Ефективність у справах», «Сміливість у відстоюванні своїх поглядів і думок» (див. табл. 2.1), значить, що ця частина респондентів не націлені на ефективність у справах і відстоюванні своїх поглядів на протиріччя у взаємовідносинах.

Для визначення стану самооцінки особистості нами була використана методика «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. М. Казанцевою.

На нашу думку, важливість діагностики рівня самооцінки є важливим етапом у нашому дослідженні тому, що із заниженим рівнем самооцінки особистість не є психологічно благополучною, адже її життєвий шлях сповнений подіями, які негативно впливають на успішну життєдіяльність та психологічне здоров'я загалом.

У результаті оброблення та інтерпретування зібраних даних, нами було отримано такий розподіл рівня самооцінки серед досліджуваних.

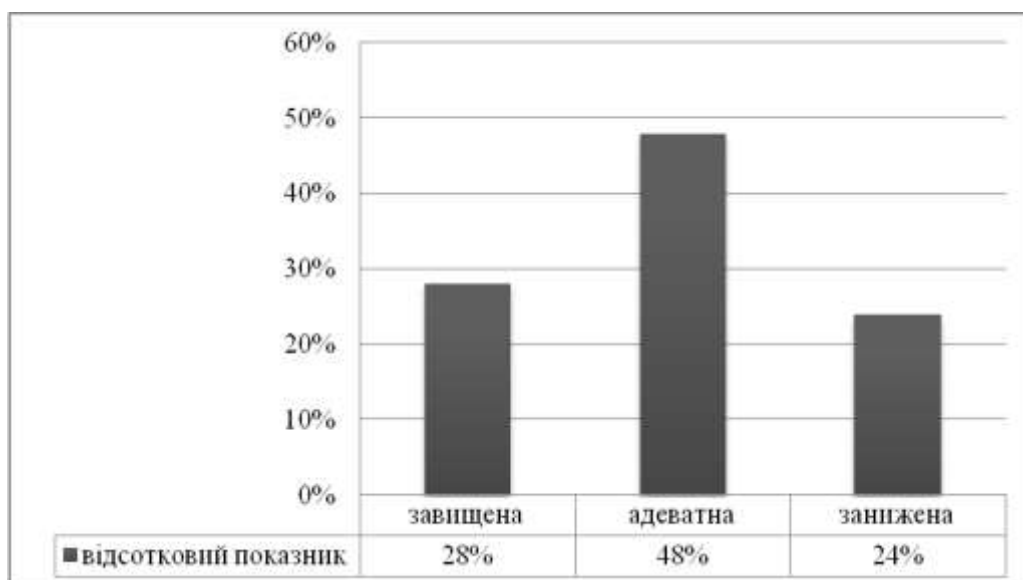


Рис. 2.1. Показник самооцінки серед вибірки досліджуваних

Отже, якщо проаналізувати отримані дані, то можна стверджувати, що майже половина досліджуваних (див. рис. 2.1), а саме 48% мають адекватну самооцінку, а це свідчить про те, що їх «Я-ідеальне» співвідноситься з «Я-реальним», у таких особистостей стійка самокритика і вони висувають реальні вимоги до себе, їх життя гармонійне і благополучне, відсутнє хворобливе перенесення критичних зауважень у свою адресу, не сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди прислухатися в першу чергу до своєї думки, а не до поглядів інших. Адекватна самооцінка, припускає рівне визнання людиною як своїх достоїнств, так і недоліків. В основі оптимальної самооцінки, яка виражається через позитивну властивість особистості – впевненість, лежить необхідний досвід і відповідні знання. Впевненість в собі дозволяє людині регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно різних життєвих ситуацій. Впевнену людину відрізняють рішучість, твердість, уміння знаходити і приймати логічні рішення, послідовно їх реалізовувати. Впевнена людина критично відноситься до допущених помилок, аналізуючи їх причини, з тим, щоб не повторити їх знову.

Завищену самооцінку мають 28% досліджуваних (див. рис. 2.1), це люди які гіпертрофовано оцінюють свої достоїнства, ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти, у них високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям. Здорові якості особистості: гідність, гордість, самолюбство – перероджуються в марнославство, егоцентризм. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість. Розвиток зайвої самовпевненості може виступати наслідком відповідного стилю виховання в сім'ї та школі. Незаслужені похвали і заохочення сприяють формуванню у такої людини свідомості винятковості, спотвореного уявлення про власні можливості, необ'єктивної оцінки результатів своєї діяльності. Самовпевнені люди не схильні до самоаналізу. Укупі з некритичністю мислення, недисциплінованістю, відсутністю необхідного самоконтролю це веде до прийняття помилкових рішень і здійснення ризикових вчинків. Подальша втрата почуття необхідної обережності негативно впливає на безпеку, надійність і ефективність всієї життєдіяльності людини.

Аналіз результатів показав, що 24% досліджуваних мають занижену самооцінку (див. рис. 2.1), а це свідчить про те, що такі люди зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. При заниженій самооцінці людина характеризується іншою крайністю, протилежній самовпевненості, надмірній невпевненості в собі. Невпевненість, часто об'єктивно необґрунтована, є стійкою якістю особистості і веде до формування у людини таких рис, як смиренність, пасивність, «комплекс неповноцінності».

Для визначення рівня сприйняття особистістю часу, нами було використано опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо.

Серед усіх шкал, які були подані у методиці, нами було обрано три часові модуси, які, на нашу думку, важливі у дослідженні часового критерію оновлення психічного здоров'я – шкала «Позитивне минуле», «Гедоністичне

теперішнє» і «Майбутнє». На нашу думку, відношення особистості до часової перспективи минулого, теперішнього і майбутнього варто вивчати, якщо мова йде про психологічне благополуччя і здоров'я людини загалом, адже тільки у разі гармонійного життя в цих часових межах ми маємо відображення психологічно здорової особистості. Гармонійне життя, у нашому розумінні, це насолоджуватись сьогоденням, тобто жити за принципом «тут і зараз», не жити минулим, а ставити реально досяжні цілі на майбутнє.

У результаті оброблення та інтерпретування зібраних даних, нами було отримано такий розподіл рівнів часових перспектив серед досліджуваних.

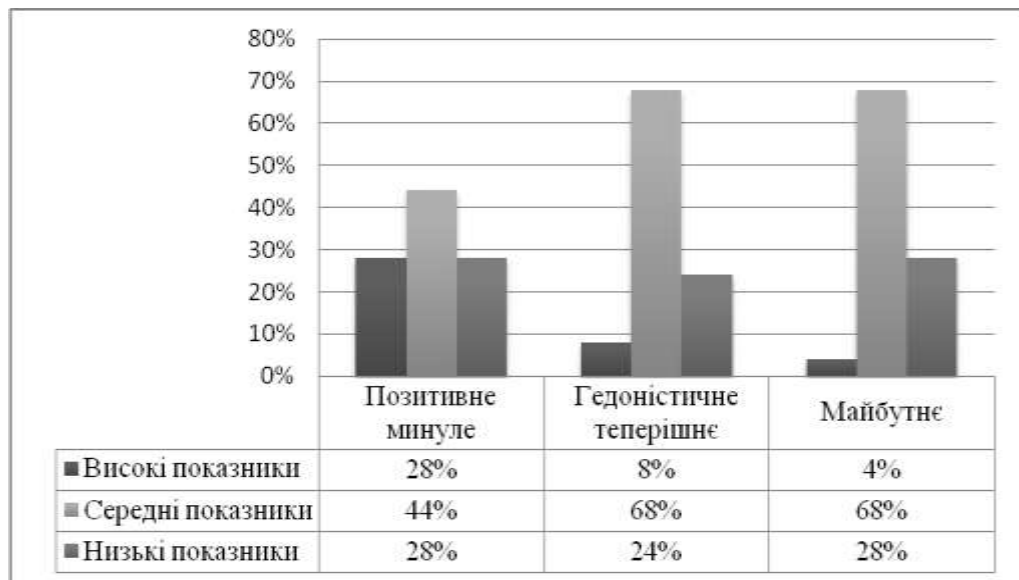


Рис. 2.2 Розподіл значень за методикою Ф. Зімбардо

Часова перспектива «Позитивне минуле» визначає ступінь прийняття власного минулого, при якому будь-який досвід є досвідом, що сприяє розвитку особистості, і саме за цією шкалою 28% досліджуваних отримали високі показники (див. рис. 2.2), що свідчить нам про те, що у них тепле, сентиментальне ставлення по відношенню до минулого. Цей фактор характеризується ностальгічною, позитивною реконструкцією минулого, воно представляється в райдужному світлі, досліджуваним загалом приємно

згадувати про минулий життєвий досвід. Низькі показники отримали також 28% досліджуваних (див. рис. 2.2), це говорить нам про те, що минуле відображено з негативної сторони, минулий досвід носить негативний характер, і для них думки про минуле життя викликають неприємні емоції.

При часовій перспективі «Гедоністичне теперішнє» теперішнє бачиться відірваним від минулого і майбутнього, єдина мета – насолода. За отриманими результатами ми можемо відмітити, що високих показників за цією часовою перспективою всього 8% з усієї кількості досліджуваних (див. рис. 2.2), а це свідчить нам про те, що досліджувані юнацького віку зазвичай не надають перевагу гедоністичному і ризикованому ставленні до часу і життя. 24% досліджуваних (див. рис. 2.2) не передбачають орієнтацію на задоволення, насолоду в сьогоденні, і більшою мірою турбуються про майбутнє і передбачають жертвувати сьогоденням на користь майбутніх нагород, вони відчують хвилювання і турботу за своє життя у минулій часовій перспективі.

Часова перспектива «Майбутнє» висловлює наявність у особистості цілей і планів на майбутнє, відображає загальну орієнтацію на майбутнє. Високі показники отримали 4% досліджуваних, якщо проаналізувати, то це найменший показник у відсотках (див. рис. 2.2), а це значить, що у досліджуваних поведінка більшою мірою визначається прагненнями до цілей і винагород майбутнього. Досліджувані юнацького віку передбачають планувати і досягати майбутні цілі. Низькі показники отримали 28% досліджуваних, вони передбачають не замислюватися про своє майбутнє, і не відчують хвилювання за своє життя у цій часовій перспективі.

Якщо звернути увагу на діаграму (див. рис. 2.2), то можна зробити такий підсумок – за результатами усіх трьох часових перспектив більша кількість досліджуваних отримали середні показники. Ми можемо припустити, що позитивне сприйняття власного минулого у досліджуваних різне – одна частина студентів має позитивне відношення, а інша частина більш схильна до негативного відношення до минулого, що говорить нам про

різний минулий життєвий досвід, але так чи інакше досвід минулих років вплинули на розвиток і укріплення особистості й індивідуальності студентів. І як результат – здатність застосувати «Я-досвід» для адаптації тут і тепер.

Часова перспектива «Гедоністичне теперішнє» за результатами має більше середніх показників, можна зробити висновок, що студентів юнацького віку хвилює і турбує теперішнє життя, адже це важливий віковий період перед виходом у доросле самостійне життя, де отримані уміння, знання і навички потрібно втілювати на практиці (трудова діяльність). Студенти прагнуть застосовувати усі свої сили і можливості у теперішньому, щоб у майбутньому почувати себе впевнено у обраній подальшій трудовій діяльності.

Часова перспектива «Майбутнє» за результатами дослідження отримала також показники середнього рівня, це свідчить нам про те, що поведінка студентів юнацького віку більшою мірою визначається прагненнями до цілей і винагород майбутнього. Досліджувані передбачають планувати і досягати майбутні цілі, але їх хвилює майбутнє, яке супроводжується невідомістю і прийдешніми труднощами у житті.

Згідно аналізу наукової літератури для дослідження психологічного благополуччя важливим компонентом є життєстійкість особистості, і саме для діагностики якої ми обрали методику С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. А. Леонтьєва). За результатами та інтерпретацією проведеного дослідження ми отримали такі показники рівня життєстійкості серед досліджуваних.

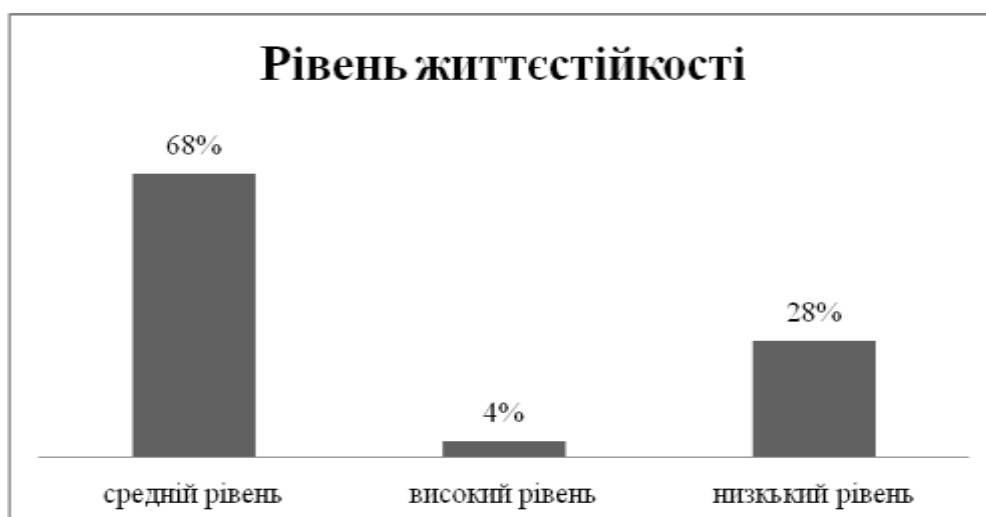


Рис. 2.3 Рівень життєстійкості досліджуваних

Такі результати говорять нам про те, що найбільша кількість досліджуваних (68%) мають середній рівень життєстійкості (див. рис. 2.3), ми можемо припустити, що ці досліджувані зазвичай мають можливість боротися зі стресовими чинниками, і для цього вони володіють достатнім переліком копінг-стратегій, а також особистісними якостями, які допомагають в деяких випадках долати негативні почуття, які викликає стресова ситуація.

Наступним за кількістю буде низький рівень життєстійкості (див. рис. 2.3), його мають 28% досліджуваних, а це свідчить нам про те, що у стресовій ситуації вони відчують тривогу і страх, які не дають вийти із цього стресового положення. Такі люди не мають достатню кількість копінг-стратегій, вони підлягають негативному впливу проблемної ситуації, зазвичай їх лякає невідомість у майбутньому, гнучка і ризикована поведінка їм не властива.

Високий рівень життєстійкості мають 4% досліджуваних (див. рис. 2.3), це характеризує людей які рідше перебувають у стресовому стані і краще справляється з ним, вони мають достатню дієву кількість копінг-стратегій, які допомагають у боротьбі зі стресом. Їхня поведінка більш спонтанна, гнучка і ризикована, адже вони не бояться нового у майбутньому.

Також варто відмітити результат методики «Самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Еверетт Шостром (адаптація Ю. Е. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика і М. В. Кроз).

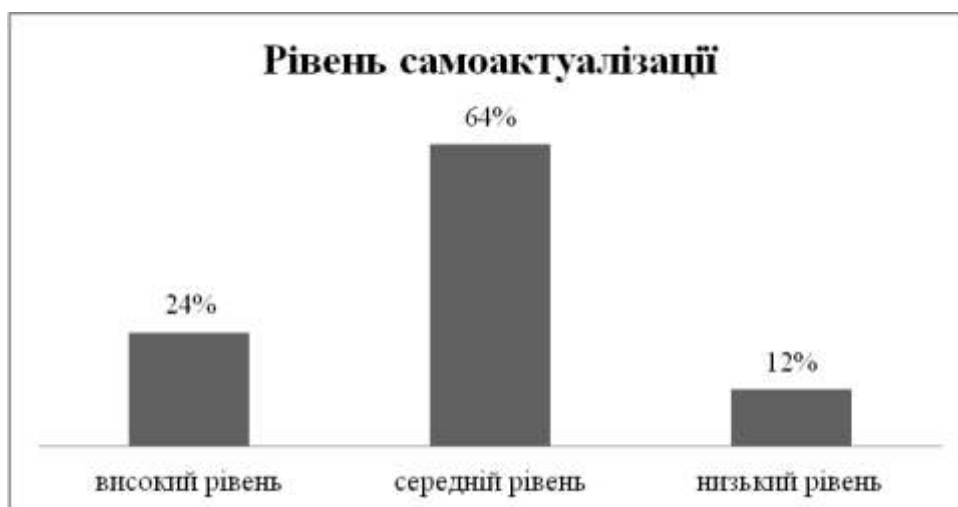


Рис. 2.4 Показники самоактуалізації у досліджуваних

Якщо подивитися на діаграму, то можна побачити, що високий рівень самоактуалізації мають 24% досліджуваних (див. рис. 2.4), а це засвідчує нам про те, що досліджувані відчувають потребу в реалізації свого потенціалу, вони прагнуть до максимально повного виявлення і розвитку своїх здібностей, а це характерний процес саморозвитку який притаманний молодим людям юнацького віку.

Середній рівень мають 64% досліджуваних (див. рис. 2.4), а це говорить нам про те, що вони також переживають процес самореалізації, самоствердження у своєму житті, вони схильні до творчості, орієнтовані на вищі цінності і самостійні у своїй життєдіяльності.

А також 12% досліджуваних мають низький рівень самоактуалізації (див. рис. 2.4), ми можемо припустити, що вони не відчувають потреби у саморозвитку і самореалізації, можливо пошук свого місця у світі, а також пошук шляхів для самоствердження не є пріоритетним завданням на цьому етапі життя.

За результатами отриманих даних нами було розраховано кореляційні зв'язки (див. додаток А), інтерпретування отриманих показників розпочнемо з прямих зв'язків, які мають найбільшу силу ($p < 0,001$ (0,618)), наступними будуть середньої сили кореляційні зв'язки ($p < 0,01$ (0,505)), в останню чергу здійснимо трактування слабких кореляційних зв'язків ($p < 0,05$ (0,396)); опис буде проводитися тих зв'язків, які мають найбільшу цінність для нашої наукової роботи (у таблиці відмічені жирним шрифтом).

За результатами отриманих даних розраховано прямі кореляційні зв'язки (див. додаток А): перший прямий кореляційний зв'язок ми можемо спостерігати між рівнем самооцінки особистості (за методикою Г. М. Казанцевої), та шкалою «Залученість» (за методикою Сальваторе Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. А. Леонтьєва) ($r = 0,632$, при $p < 0,001$), відповідно – такий результат ми можемо пояснити тим, що особистість яка відчуває силу і впевненість у своїх можливостях отримує насолоду від діяльності якою займається, а тому і має високий рівень залученості; сильний зв'язок з рівнем самоактуалізації ($r = 0,689$, при $p < 0,001$), відповідно – людина яка має високий рівень самооцінки виявляє потребу в реалізації свого потенціалу і розвитку своїх здібностей; сильний зі шкалою «Підтримка» (за методикою «Самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Еверетт Шостром) ($r = 0,711$, при $p < 0,001$), відповідно – чим вищий рівень самооцінки, тим більше людина прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами, і не піддається впливу зовнішнього світу; прямий зв'язок зі шкалою «Самоповага» (за методикою Еверетта Шострома) ($r = 0,633$, при $p < 0,001$), відповідно – особистості з високим рівнем самооцінки легше саморозвиватися, і як результат – успішна індивідуальність, яка має високий рівень самоповаги.

Наступні сильні зв'язки можна спостерігати між рівнем життєстійкості та шкалою «Залученість» (за методикою «Тест життєстійкості» Сальваторе Мадді) ($r = 0,844$, при $p < 0,001$), тож, людині легше справлятися зі виниклими труднощами, діяти всупереч тривозі втратити певний сенс, адже їй наявне

бажання досягати успіху у своєму житті; зі шкалою «Контроль» (за методикою С. Мадді) ($r = 0,847$, при $p < 0,001$), відповідно – чим вищий рівень життєстійкості, тим легше особистості самостійно вибудувати життєвий шлях, який сповнений труднощами і перепонами, боротися з ними у сьогоденні за успішні результати у майбутньому; зі шкалою «Прийняття ризику» (за методикою С. Мадді) ($r = 0,839$, при $p < 0,001$), відповідно – чим більш активна і дієва особистість у житті заради успіху, тим більше буде прийняття ризикованих рішень.

Наступний сильний кореляційний зв'язок ми можемо спостерігати між шкалою «Залученість» (за методикою «Тест життєстійкості» Сальваторе Мадді) зі шкалою «Контроль» (за методикою С. Мадді) ($r = 0,652$, при $p < 0,001$), відповідно – психологічно благополучна особистість відчуває себе «творцем» особистого життя, бо їй притаманна розвинена залученість, вона приймає усі життєві зміни як крок до нових досягнень, бо її буття завжди під особистим контролем; зі шкалою «Прийняття ризику» (за шкалою С. Мадді) ($r = 0,750$, при $p < 0,001$), відповідно – чим вищий рівень залученості особистості до свого життя, тим легше їй приймати ризиковані дії, адже провідною виступає мотивація до розвитку і самовдосконалення.

Сильний зв'язок можна спостерігати між позитивним минулим особистості (за методикою Ф. Зімбардо) і шкалою «Синергія» (за методикою САТ автор Еверетт Шостром) ($r = 0,632$, при $p < 0,001$), відповідно – на підставі минулого досвіду формується цілісне уявлення людей і світу, і в залежно від минулих позитивних відносин, сприйняття особистості оточуючого світу набуває позитивної спрямованості.

Багатий перелік сильних кореляційних зв'язків ми можемо спостерігати між шкалою «Підтримка» (за методикою Е. Шострома) та шкалами: «Ціннісні орієнтації», «Сензитивність», «Самоповага», «Самоприйняття», «Прийняття агресії» (за Е. Шостромом); інтерпретація кореляційних зв'язків буде здійснена по черзі: сильний зв'язок зі шкалою «Ціннісні орієнтації» ($r = 0,730$, при $p < 0,001$), відповідно – високі показники

внутрішньої підтримки уможливають будувати незалежну від оточуючого впливу ієрархію цінностей; сильний зв'язок зі шкалою «Сензитивність» (за Е. Шостромом) ($r = 0,733$, при $p < 0,001$), відповідно – чим більш незалежна і самостійна особистість у своєму житті (високий рівень внутрішньої підтримки), тим легше особистості рефлексувати свої почуття та емоції до виниклих ситуацій (високий рівень сензитивності); сильний зв'язок зі шкалою «Самоповага» ($r = 0,813$, при $p < 0,001$) і «Самоприйняття» ($r = 0,737$, при $p < 0,001$), відповідно – чим більше особистість спирається на свої сили і ресурси (внутрішня підтримка), тим більше зростає рівень самоповаги і самоприйняття; сильний зв'язок зі шкалою «Прийняття агресії» ($r = 0,755$, при $p < 0,001$), відповідно – шкала «Підтримка» вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від впливу ззовні, і тому високий рівень за цією шкалою уможливорює демонструвати і приймати різний спектр емоцій (негативних/позитивних), і не стримувати їх вираження через страх осуду (високий рівень за шкалою «Прийняття агресії»)

Якщо проаналізувати отримані кореляційні зв'язки, то можна простежити багату кількість сильних зв'язків між рівнем самоактуалізації особистості зі шкалами: «Підтримка», «Ціннісні орієнтації», «Гнучкість поведінки», «Сензитивність», «Спонтанність», «Самоповага», «Самоприйняття», «Прийняття агресії» (усі вище зазначені шкали входять до методики «Самоактуалізаційний тест» Еверетта Шострома). Тож, інтерпретація буде здійснена по черзі за кожною шкалою: сильний кореляційний зв'язок між самоактуалізацією і шкалою «Підтримка» ($r = 0,958$, при $p < 0,001$), відповідно – самоактуалізаційна людина керується своїми особистими принципами і намірами, а тому має життєву незалежність від зовнішнього впливу; сильний зв'язок зі шкалою «Ціннісні орієнтації» ($r = 0,736$, при $p < 0,001$), відповідно – чим вищий рівень самоактуалізації, тим більше формується висока ціннісна спрямованість; сильний зв'язок зі шкалою «Гнучкість поведінки» ($r = 0,704$, при $p < 0,001$), відповідно – високий рівень самоактуалізації залежить від гнучкості поведінки людини у боротьбі

з виниклими труднощами на шляху; зв'язок зі шкалою «Сензитивність» ($r = 0,667$, при $p < 0,001$), а це говорить, що ефективно сприйняття реальності властиве людині з високим рівнем самоактуалізації; сильний зв'язок зі шкалою «Спонтанність» ($r = 0,700$, при $p < 0,001$), відповідно – чим більший рівень самоактуалізації, тим більш спонтанна поведінка характерна людині, адже вона дозволяє досягати успіх у саморозвитку і самореалізації; зі шкалою «Самоповага» ($r = 0,824$, при $p < 0,001$), а це свідчить про результативність самоактуалізації, тобто якщо людина саморозвивається, досягає цілі, реалізовує свій потенціал, то цей факт породжує особисту самоповагу; сильний зі шкалою «Самоприйняття» ($r = 0,716$, при $p < 0,001$), а це свідчення що, психологічно благополучна особистість повністю себе приймає, як негативні сторони так і позитивні, лише після усвідомлення та подальшого врахування своїх особистісних якостей людина зможе досягати високого рівня самоактуалізації.

Наступний кореляційний зв'язків можемо відмітити між шкалою «Орієнтація у часі» (за методикою САТ автор Е. Шостром) і шкалою «Самоприйняття» (за Евереттом Шостромом) ($r = 0,647$, при $p < 0,001$), відповідно – якщо особистість орієнтована на минуле, тобто, завжди подумки повертається до пройдешніх подій і своїх помилок, то і своє самоприйняття у теперішньому часі не буде повноцінним, що призведе до дисгармонії особистісного розвитку.

Сильний зв'язок можна побачити між шкалою «Ціннісні орієнтації» (за методикою САТ автор Е. Шостром), і шкалою «Самоповага» ($r = 0,678$, при $p < 0,001$), відповідно – психологічно благополучна особистість має сформовані цінності, які дозволяють їй орієнтуватися у своєму бутті, і діяти згідно цих орієнтацій, що підвищує особисту повагу до себе, тобто підвищується рівень самоповаги; зі шкалою «Синергія» (за методикою Е. Шостома) ($r = 0,652$, при $p < 0,001$), а тому можна стверджувати, що сформовані провідні життєві цінності, повинні ґрунтуватися на усвідомленні цілісності світу.

За результатами отриманих даних розраховано середньої сили кореляційні зв'язки (див. додаток А): рівень самооцінки особистості (за методикою Г. М. Казанцевої), має прямий кореляційний зв'язок з рівнем життєстійкості (за методикою С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. А. Леонт'єва) ($r = 0,560$, при $p < 0,01$), а це каже нам про те, що чим вище рівень самооцінки особистості, тим вищим є рівень життєстійкості, адже впевнена у собі людина не боїться мінливих, тривожних і стресових ситуацій; також рівень самооцінки корелює зі шкалами за методикою «Самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Еверетт Шостром (адаптація Ю. Е. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика і М. В. Кроз): орієнтація у часі ($r = 0,571$, при $p < 0,01$), ціннісні орієнтації ($r = 0,567$, при $p < 0,01$), сенситивність ($r = 0,539$, при $p < 0,01$) і самоприйняття ($r = 0,591$, при $p < 0,01$). Цей зв'язок можна пояснити наступним чином, людина яка приймає себе такою якою вона є, з усіма чеснотами і з негативними якостями (самоприйняття), знає як застосувати свої позитивні сторони задля успішної життєдіяльності, всеціло розуміє і приймає свої почуття, емоції, бажання і потреби веде до усвідомлення свого «Я» (сензитивність), а отже і до розуміння своїх успішних та позитивних сторін, які допоможуть у подальшій самоактуалізації, що і призведе до підвищення самооцінки.

Наступним буде інтерпретація взаємозв'язку рівня життєстійкості (за С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. А. Леонт'єва) з рівнем самоактуалізації особистості («Самоактуалізаційний тест» автор Еверетт Шостром) ($r = 0,522$, при $p < 0,01$). Тож, якщо людина має високий рівень життєвої стійкості, то і самоактуалізація матиме високий рівень та успішність; сильний зв'язок зі шкалою «Сензитивність» ($r = 0,527$, при $p < 0,01$), відповідно – чим вищий рівень життєстійкості, тим легше особистості рефлексувати і приймати свої почуття та емоції до тих чи інших подій і не «занурюватися» у стресову ситуацію.

Варто відмітити взаємозв'язок шкали «Залученість» (за методикою «Самоактуалізаційний тест» Е. Шостром) і рівня самоактуалізації

особистості ($r = 0,524$, при $p < 0,01$), адже самоактуалізаційна людина – активна особистість, яка готова до саморозвитку, до пошуку нових знань, та до постановки і реалізації життєвих цілей, а це вже є показник залученості у житті. Також шкала «Залученість» корелює зі шкалами з методики САТ «Підтримка» ($r = 0,527$, при $p < 0,01$) і «Орієнтація у часі» ($r = 0,515$, при $p < 0,01$), а це показник того, що психологічно благополучна особистість юнацького віку керується в житті власними цілями, переконаннями, установками та принципами (високі показники за шкалою «Підтримка») і залучена до нерозривного життя, тобто у теперішньому часі відбувається розвиток й удосконалення особистості на основі отриманих знань з минулого досвіду (високі показники за шкалою «Орієнтація у часі»), і як результат – націлена на самореалізацію у майбутньому індивідуальність.

Наступним описом взаємозв'язку середньої сили буде між шкалою «Контроль» (за методикою С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. А. Леонтьєва) та шкал «Прийняття ризику» ($r = 0,579$, при $p < 0,01$) і «Майбутнє» (за методикою САТ (Е. Шостром) ($r = 0,539$, при $p < 0,01$), тож цей показник залежності засвідчує, що особистість яка має високі показники за шкалами зазвичай переконаний у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, тобто націленість на майбутнє, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований, це свідчить і про певну ризикованість у поведінці, а тому і можна спостерігати взаємозв'язок між цими шкалами.

Наступний зв'язок середньої сили ми спостерігаємо між шкалою «Прийняття ризику» (за методикою С. Мадді) і рівнем самоактуалізації ($r = 0,552$, при $p < 0,01$), відповідно – процес саморозвитку, самореалізації вимагає від особистості ризикованих дій задля успішності, і тому, чим більший рівень ризику у поведінці, тим більший рівень самоактуалізації має особистість.

Також зв'язок середньої сили ми можемо спостерігати між шкалою «Позитивне минуле» (за методикою «Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо») і шкалою «Ціннісні орієнтації» (САТ Е. Шостром) ($r = 0,523$, при

$p < 0,01$), а це свідчить нам про те, що на основі пройдешнього позитивного минулого у людини будується ієрархія найважливіших цінностей, які людина запозичила зі своєї родини, загалом зі свого щасливого дитинства. В залежності від прожитого досвіду цінності матимуть різну направленість і сутність.

Середньої сили зв'язок ми можемо спостерігати між рівнем самоактуалізації особистості (за методикою САТ Е. Шостром), та шкалами цього ж інструментарію такі як: «Потреба у пізнанні» ($r = 0,617$, при $p < 0,01$), «Орієнтація у часі» (за Е. Шостромом) ($r = 0,584$, при $p < 0,01$), такі результати говорять нам про те, що для особистості яка має високий рівень самоактуалізації актуально відчувати потребу у пізнанні себе і навколишнього світу, вона орієнтована на теперішній саморозвиток для самореалізації у майбутньому; зв'язок із шкалами «Уявлення про людину» ($r = 0,543$, при $p < 0,01$) і «Контактність» (за Е. Шостромом) ($r = 0,595$, при $p < 0,01$), відповідно – самоактуалізація особистості не може проходити без взаємодії з оточуючими людьми, тому певне уявлення про природу людей формує рівень контактності з ними, а це в свою чергу впливає на рівень самоактуалізації.

Також зв'язок має шкала «Підтримка» (за методикою «Самоактуалізаційний тест» Е. Шостром) зі шкалами: «Орієнтація у часі» ($r = 0,556$, при $p < 0,01$), «Потреба у пізнанні» ($r = 0,544$, при $p < 0,01$), «Уявлення про людину» ($r = 0,549$, при $p < 0,01$); такий показник засвідчує нам про те, що та особистість яка незалежна у своїх судженнях, діях і принципах від оточуючих має високий рівень своєї внутрішньої підтримки (високий показник за шкалою «Підтримка»), але це не засвідчує про негативне сприйняття людей, це показ автономності особистості; також, на підставі самостійно орієнтованої життєдіяльності підвищується рівень потреби у пізнанні всього невідомого у теперішньому часі.

Наступний зв'язок середньої сили ми можемо спостерігати між шкалою «Ціннісні орієнтації» за методикою САТ автор якої Еверетт Шостром, та

шкалами цієї ж методики «Гнучкість поведінки» ($r = 0,556$, при $p < 0,01$), «Сензитивність» ($r = 0,597$, при $p < 0,01$). Ми можемо припустити, що психологічно благополучна особистість добре усвідомлює цінності, які притаманні самоактуалізаційній особистості, свої почуття та емоції, які вона демонструє оточуючим та при цьому без тривожності і страху має змогу проявляти гнучкість поведінки у різних ситуаціях.

Між шкалою «Сензитивність» та «Самоповага» (за методикою САТ Е. Шостром) ми також можемо спостерігати зв'язок ($r = 0,605$, при $p < 0,01$), а це свідчення того, що коли особистість усвідомлює та приймає свої почуття, емоції, потреби, то і підвищується рівень самоповаги, адже після саморефлексії з'являється розуміння своєї природи.

Прямий взаємозв'язок можна спостерігати між шкалою «Спонтанність» та шкалами: «Самоповага» ($r = 0,565$, при $p < 0,01$), «Самоприйняття» (за методикою САТ Е. Шостром) ($r = 0,564$, при $p < 0,01$), а тому ми можемо стверджувати, що особистість яка має високий рівень самоповаги і самоприйняття не боїться демонструвати оточуючим свою спонтанну поведінку, адже вона впевнена у собі, ціленаправлена, рішуча і не піддається зовнішньому впливу.

Кореляційний взаємозв'язок має шкала «Самоповага» зі шкалами: «Самоприйняття» ($r = 0,557$, при $p < 0,01$), «Уявлення про людину» ($r = 0,537$, при $p < 0,01$), «Контактність» ($r = 0,510$, при $p < 0,01$), «Потреба у пізнанні» (за методикою САТ Е. Шостром) ($r = 0,595$, при $p < 0,01$). Самоповага особистості ґрунтується на повному прийнятті себе, зі своїми позитивними і навіть негативними якостями, якщо уявлення про людину і оточуючий світ має позитивний характер, то і контактність у ньому будуватиметься на довірі, відкритості й щирості, і як результат бажання пізнавати щось нове, успішна взаємодія та діяльність, а це знову підвищує рівень самоповаги.

Останній середньої сили кореляційний зв'язок ми можемо спостерігати між шкалою «Самоприйняття» (за методикою САТ Е. Шостром) і шкалою «Потреба у пізнанні» ($r = 0,591$, при $p < 0,01$), відповідно – особистість яка

приймає себе такою якою вона є, проявляє багатий інтерес до вивчення, пізнання і прийняття оточуючого світу.

За результатами отриманих даних розраховано слабкі кореляційні зв'язки (див. додаток А): рівень самооцінки за методикою Г. М. Казанцевої має наступні зв'язки: слабкий зв'язок зі шкалою «Контроль» (за С. Мадді) ($r = 0,502$, при $p < 0,05$), відповідно – від рівня самооцінки особистості може залежати яким чином буде обрано провідний вид діяльності та формування життєвого шляху – самостійно (високий рівень контролю над своїм життям), чи особистісні рішення підлягатимуть зовнішнім впливом (низький рівень контролю); слабкий зв'язок зі шкалою «Прийняття ризику» (за С. Мадді) ($r = 0,505$, при $p < 0,05$), відповідно – чим вищий рівень самооцінки має особистість, тим легше їй демонструвати ризиковану форму поведінки задля досягнення мети, але такі люди переживають страх перед невдачею, що й скорочує імовірність впровадження ризику у життя; слабкий зв'язок має рівень самооцінки зі шкалою «Позитивне минуле» (за методикою Ф. Зімбардо) ($r = 0,407$, при $p < 0,05$), відповідно – рівень самооцінки може залежати від пройдешнього досвіду, але зазвичай на її рівень впливає життєдіяльність у сьогоденні; зі шкалою «Прийняття агресії» (за Е. Шостромом) ($r = 0,506$, при $p < 0,05$), відповідно – рівень самооцінки може не впливати на прояв і показ своїх негативних емоцій у зовнішній світ.

Наступний показник слабких зв'язків між рівнем життєстійкості (за методикою С. Мадді) та шкалою «Підтримка» (за методикою САТ, автор Е. Шостром) ($r = 0,497$, при $p < 0,05$), відповідно – на рівень життєстійкості особистості впливає уміння справлятися зі стресовими ситуаціями, але важливо відмітити, що психологічно благополучна особистість повинна більше спиратися на внутрішню підтримку (якості характеру), а не зовнішню (люди, діяльність) задля боротьби зі стресовими чинниками; рівень життєстійкості має слабкий взаємозв'язок зі шкалою «Орієнтація у часі» за методикою САТ ($r = 0,459$, при $p < 0,05$), а це говорить нам про те, що високий рівень життєстійкості зазвичай свідчить про можливість успішно

долати труднощі у ситуації тут і тепер (на основі отриманих знань з минулого досвіду), і для результатів у майбутньому; останній слабкий зв'язок рівня життєстійкості ми можемо спостерігати зі шкалою «Самоповага» (за методикою САТ, автор Е. Шостром) ($r = 0,477$, при $p < 0,05$), тому, можна стверджувати, що уміння долати стресові чинники не завжди впливає на самоповагу, але у особливо складних ситуаціях, наприклад під час складання екзамену через вплив стресу можуть знизитися показники успішності студента, через що, і знижується рівень самоповаги.

Слабкі кореляційні зв'язки ми можемо спостерігати між шкалою «Залученість» за методикою С. Мадді «Рівень життєстійкості» та шкалою «Самоповага» за методикою САТ автор якої Е. Шостром ($r = 0,489$, при $p < 0,05$), відповідно – особистісна активність у саморозвитку, самореалізації може підвищувати рівень самоповаги, але залученість до свого життя може не підвищувати рівень самоповаги у тому випадку, коли самовизначення і саморозвиток не приносить задоволення і бажані результати; зі шкалою «Сензитивність» (за Е. Шостромом) ($r = 0,490$, при $p < 0,05$), відповідно – високий рівень активності у своєму житті може свідчити про різний рівень сензитивності, адже все залежить від властивості темпераменту особистості.

Також слабкі зв'язки мають показники між шкалою «Контроль» (за методикою С. Мадді) та шкалою «Самоповага» (за методикою «Самоактуалізаційний тест» Е. Шостром) ($r = 0,430$, при $p < 0,05$), відповідно – на рівень самоповаги можуть впливати велика кількість різних чинників, один із таких – можливість самостійно будувати свій життєвий шлях і контролювати вплив зовнішнього світу на реалізацію своїх рішень, поглядів і принципів; слабкий зв'язок зі шкалою «Орієнтація у часі» (за Е. Шостромом) ($r = 0,445$, при $p < 0,05$), а це свідчення того, що зазвичай високі показники за шкалою «Контроль» не можуть позначатися на часовій орієнтації особистості, адже психологічно благополучна особистість повинна відчувати нерозривність минулого, теперішнього і майбутнього (переживати поточний

момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього» життя).

Наступний слабкий зв'язок ми можемо спостерігати між шкалою «Прийняття ризику» за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді та шкалами «Самоповага» ($r = 0,546$, при $p < 0,05$) і «Самоприйняття» (за САТ Е. Шостром) ($r = 0,402$, при $p < 0,05$), а це говорить нам про ситуаційний вплив ризикованої поведінки на самоповагу і самоприйняття особистості, іншими словами, ризикована поведінка може підняти рівень самоповаги у разі досягнення успішного результату яке не завжди відбувається, і від цього ж може залежати самоприйняття особистості.

Слабкий зв'язок має позитивне минуле (за методикою Ф. Зімбардо) зі шкалою «Самоповага» (САТ, автор Е. Шостром) ($r = 0,430$, при $p < 0,05$), відповідно – минулий позитивний досвід може формувати самоповагу особистості, але і вплив сьогодення також має вагоме значення на становлення і рівень самоповаги особистості; слабкий зв'язок зі шкалою «Сензитивність» (за Е. Шостромом) ($r = 0,401$, при $p < 0,05$), тож можна припустити, що рівень сенситивності (міра чутливості до ситуацій у теперішньому часу) формується від розвитку і дорослішання людини, тому минуле на цей процес майже не впливає.

Слабкий взаємозв'язок можна спостерігати між гедоністичним теперішнім (за методикою «Визначення часової перспективи» Ф. Зімбардо) і шкалою «Потреба у пізнанні» (за методикою «Самоактуалізаційний тест» Е. Шостром) ($r = 0,423$, при $p < 0,05$), такий результат говорить нам про важливість відчувати потребу у саморозвитку і пізнанні незалежно від часової направленості, адже психологічно благополучна особистість має нерозривне сприйняття світу.

Наступний слабкий взаємозв'язок ми можемо спостерігати між шкалою «Орієнтація у часі» (за методикою САТ автор Е. Шостром) і шкалою «Самоповага» (за методикою САТ автор Е. Шостром) ($r = 0,490$, при $p < 0,05$), ми можемо припустити, що рівень самоповаги залежить від життєдіяльності

у сьогоденні, наприклад, коли особистість активно саморозвивається і удосконалює себе, але і минуле уможлиблює вплив на рівень самоповаги, наприклад, переживання спогадів минулих допущених помилок, поразок і невдач, вплив яких досі відчуває на собі особистість; зі шкалою «Потреба у пізнанні» (САТ, автор Е. Шостром) ($r = 0,453$, при $p < 0,05$), відповідно – особистість яка саморозвивається і самовдосконалюється завжди має потребу у пізнанні, а показник направленості у часі не грає провідної ролі.

Слабкий зв'язок маємо між шкалою «Ціннісні орієнтації» (за методикою САТ автор Е. Шостром) із шкалою «Спонтанність» ($r = 0,456$, при $p < 0,05$), відповідно – ціннісні орієнтації які притаманні самоактуалізаційній особистості (серед них добро, істина, порядність, краса, справедливість, досконалість, потреба у особистісному розвитку і т.д), уможлиблюють демонструвати оточуючим спонтанну поведінку.

Слабкий кореляційний зв'язок ми можемо спостерігати між шкалою «Потреба у пізнанні» (за Е. Шостромом) і шкалою «Креативність» ($r = 0,491$, при $p < 0,05$), відповідно – потребу у пізнанні невідомого може відчувати особистість не лише творчої направленості, тобто навіть якщо рівень креативності низький це не показник низького рівня потреби до розвитку.

Слабкий кореляційний зв'язок ми можемо спостерігати між шкалою «Самоповага» (за Е. Шостромом) і шкалою «Прийняття агресії» ($r = 0,477$, при $p < 0,05$), відповідно – не завжди рівень самоповаги залежить від можливості демонструвати оточуючим свої негативні емоції, але важливо усвідомлювати важливість прояву різного емоційного спектру.

Останній слабкий зв'язок який нас цікавить у дослідженні це зв'язок шкали «Самоприйняття» (за методикою САТ автор Е. Шостром) зі шкалою «Контактність» (за методикою САТ) ($r = 0,410$, при $p < 0,05$), відповідно – на самоприйняття може впливати контактність з оточуючим світом та його вплив, адже буває важко протидіяти суспільним канонам і стереотипам, але

це характеризує схильну до зовнішнього впливу, конформну особистість, із зовнішнім локусом контролю.

Тож, кореляційний метод Пірсона уможливив виявити багаті зв'язки різної сили між вивченими компонентами, які входять до феномену психологічне благополуччя, результати кореляції показали якість методичного інструментарію, і допомогли підтвердити зв'язок між виділеними критеріями психологічного благополуччя.

Отже, підібраний нами перелік діагностичного інструментарію, по-перше, багатий своєю інформативністю, а по-друге, уможливив дослідити психологічне благополуччя, його критерії, і як результат, здійснили доказ гіпотези нашого дослідження. Кожна методика має компонент (шкалу) який досліджується, і саме ці компоненти входять до структури феномену «Психологічне благополуччя» і представляють важливість для нашої роботи. Варто зазначити, що важливим етапом у емпіричному дослідженні був кореляційний аналіз зв'язків, який уможливив підтвердити наші погляди стосовно взаємозалежності між показниками.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої дослідженню феноменів «психологічне благополуччя» і «психологічного здоров'я» уможливив детально вивчити ці поняття. У роботі було розглянуто погляди як зарубіжних (Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф), так і вітчизняних вчених (І. С. Горбаль, Н. В. Каргіна, К. О. Санько, Л. С. Сердюк), які зосередили свою увагу на вивченні цих складників.

Досягнення першого завдання уможливило окреслити основні конструкти психологічного благополуччя і психічного здоров'я особистості. І тому, варто зазначити найбільш чітко визначене поняття феномену «Психологічне благополуччя», а саме, – це інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда у соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним самостваленням та довірливим станом до світу; психологічне благополуччя є одним із важливих елементів психологічно здорової особистості, яка має певний запас психологічної міцності, що дозволяє їй продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами повсякденного життя (за К. О. Санько) [30, с. 44]; а також поняття «Психічного здоров'я», яке було виділено вченою І. В. Дубровіною, – це динамічна цілісність психічних властивостей, завдання яких забезпечувати гармонійний розвиток між різними сторонами особистості людини, між соціумом і людиною, а також уможливити повноцінне функціонування людини в процесі життєдіяльності.

Висунута нами гіпотеза підлягала вивченню такими методиками: опитувальник часової перспективи Філіпа Зімбардо (ZTPI), методика «Ціннісних орієнтацій» Мілтона Рокіча, методика на визначення самооцінки особистості розроблена Г. М. Казанцевою, а також методики С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. А. Леонтьєва), і «Самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Еверетт Шостром (адаптація Ю. Е. Альошина, Л. Я. Гозман, М.

В. Загика і М. В. Кроз). Також, для визначення зв'язків між компонентами було використано кореляційний аналіз Пірсона.

Отже, за результатами методики ціннісних орієнтацій, ми можемо стверджувати, що студенти юнацького віку мають чітко сформовану систему життєвих цінностей, і сформоване ядро мотивації життєвої активності.

Проаналізувавши результати дослідження часової перспективи, ми можемо наголосити, що студенти юнацького віку мають власну цілісність і безперервність через реконструкцію каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього, їм властива здатність до вибудови нових життєвих перспектив, і регламентування часу.

За результатами дослідження самооцінки, можна стверджувати, що 76% з усієї кількості досліджуваних студентів юнацького віку мають адекватну і завищену самооцінку, а це свідчення того, що вони зазвичай націлені на успіх у своєму житті, а невдачі проходять з терпінням і долають усі перешкоди.

За результатами вивчення життєстійкості, можна підсумувати, що 72% усіх досліджуваних юнацького віку (68% середнього рівня, 4% високого рівня) мають здатність боротися зі стресовими чинниками, і не піддаватися негативному впливу проблемних, стресових ситуацій.

І за результатами методики САТ можна стверджувати, що 88% досліджуваних юнацького віку (24% високий рівень, 64% середній) мають достатній рівень самоактуалізації, а тому, це засвідчує нам про те, що досліджувані відчують потребу в реалізації свого потенціалу, вони прагнуть до максимально повного виявлення і розвитку своїх здібностей, а це характерний процес саморозвитку який притаманний молодим людям юнацького віку.

Кореляційний аналіз показав багату кількість зв'язків між показниками з різних методичних інструментаріїв, а це говорить, по-перше, про високу якість цих методів, по-друге, що виділені нами критерії психологічно благополучної особистості взаємопов'язані між собою, і залежать один від

одного. Тому, на основі проведеного дослідження ми можемо визначити загальну структуру психологічного благополуччя, а саме: психологічне благополуччя за нашим поглядом, це суб'єктивне почуття задоволеності своїм життям. Основними структурними компонентами феномену виступають: високий рівень самооцінки, що уможливорює досягти повного самоприйняття, автономності і самоповаги, що у свою чергу призводить до високого рівня самоактуалізації та саморозвитку; сформовані ціннісні орієнтації, що дозволяють переживати наповненість, ціленаправленість і певний сенс своєї життєдіяльності; збалансована часова перспектива, яка ґрунтується на нерозривному сприйнятті минулого, теперішнього і майбутнього, дозволяє особистості на знаннях із минулого досвіду успішно діяти у сьогоденні задля досягнення мети у майбутньому; високий рівень життєстійкості, що уможливорює успішно долати стресові та тривожні ситуації, а також формувати спонтанну, ризиковану форми поведінки. Всі вище зазначені критерії і формують психологічно благополучну, а отже, і здорову особистість.

Для підвищення рівня психологічного благополуччя нами було створено перелік рекомендацій, які ґрунтуються на критеріях феномену (див. додаток Б).

Тож, вивчення феномену «Психологічне благополуччя» на цьому не завершується, адже перед нами постає багато додаткових невідомих питань, які вимагають наукового дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі / Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей Р19 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. 24-26.

2. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012, Вип.18. – № 9/1. – С. 3-10.

3. Бабатіна С. І. Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості юнацького віку / С. І. Бабатіна. – 2015, Вип. 2, том 1. – С. 12-17.

4. Білозерська С. І. Психічне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2018. – С. 42-46.

5. Бохонкова Ю. Якість життя і психічне здоров'я особистості // Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / Ю. Бохонкова, В. Пліско. – Львів, 2017. – С. 59-63.

6. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості / І. С. Горбаль // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. – 2012. – Вип. 2(2). – С. 293-303.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%282%29__35

7. Гривнак І. Збереження та зміцнення психічного здоров'я людини // Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) /

упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський держ. університет внутрішніх справ, 2017. – С. 104-107.

8. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – С. 47-50.

9. Гріньова О. М. Проблема становлення життєвого самовизначення в юнацькому віці [Електронний ресурс] / О. М. Гріньова // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2014. – Т. 19, Вип. 2. – С. 84-92. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_2_11

10. Гуляс І. А. Суб'єктивне благополуччя: аспекти досліджень // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – С. 50-54.

11. Кабаштура Ю., Стрепович Ю. Концептуальні засади та критерії психічного здоров'я // Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський держ. університет внутрішніх справ, 2017. – С. 141-146.

12. Каргіна Н. В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні / Н. В. Каргіна / КЗВО Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради, м. Одеса: Психологічні перспективи, Вип. 33, 2019. – С. 127–138.

13. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості / Н. В. Каргіна / Півд.укр. націонал. Пед. універ. ім. К. Д. Ушинського. – Одеса: Психологія, 2017. – С. 76-82.

14. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна . – Одеса:

Наука і освіта. – 2015. – № 3. – С. 48-55. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10.

15. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк. – Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету, 2016, Вип.2, том 1. – С. 70-74.

16. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям // Психологічний часопис / Юліана Ігорівна Кашлюк. – Львів: № 3 (7), 2017. – С. 47-58.

17. Ключко Л. Ф. Задоволеність життям як умова збереження психологічного здоров'я особистості // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2018. – С. 189-193.

18. Коваленко В. С. Психологічне благополуччя як складова психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в закордонній психології / В. С. Коваленко. – Одеса: Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія, 2017. Том 22. Випуск 3 (45). – С. 40-50.

19. Коваленко О. Г. Психологічне благополуччя особистості: наукові підходи до обґрунтування / О. Г. Коваленко // East European Science Journal. – 2017. – № 4(20). – Part 2. – р. 68–74.

20. Король В. С. Розвиток інтересів як фактор психологічного благополуччя особистості // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – С. 73-76.

21. Котлова Л. О. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2018. – С. 216-219.

22. Матейко Т. Шляхи формування психологічного здоров'я студентської молоді під час навчання у ВУЗі // Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський держ. університет внутрішніх справ, 2017. – С. 255-259.

23. Митник Т. Особливості психологічного здоров'я: особливості, критерії та показники // Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський держ. університет внутрішніх справ, 2017. – С. 269-271.

24. Павлюк М. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця / М. Павлюк, О. Шопша, Т. Ткачук. – К: Наука і освіта. – 2018. – №1. – С. 149– 156.

25. Панов М. Особливості розмежування понять «психологічне» і «психічне здоров'я» // Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський держ. університет внутрішніх справ, 2017. – С. 304-306.

26. Пасніченко А. Е. Особистісне зростання як складова психологічного благополуччя людини // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – С. 127-131.

27. Підбуцька Н. В. Критерії психологічного здоров'я особистості / Н. В. Підбуцька, О. М. Курявська // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. / [ред. Л. Л. Товажнянський, О. Г. Романовський]. – Харків : НТУ "ХПІ", 2011. – Вип. 28 (32). – С. 255–260.

28. Пісоцький В. П. Передумови суб'єктивного благополуччя // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей

всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – С. 131-136.

29. Поліщук О. М., Колтунович Т. А. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційних переживань у студентів-психологів // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2018. – С. 136-141.

30. Поліщук Т. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя особистості / Тетяна Поліщук / Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. №XI, 2018. – С. 236-243.

31. Проскурняк О. П. Психічне здоров'я людини як один з ключових елементів психологічного благополуччя // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – С. 141-144.

32. Ревякіна О. Г. Особливості розвитку особистості в юнацькому віці в процесі навчання у вищій школі [Електронний ресурс] / О. Г. Ревякіна // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2014. – Т. 19, Вип. 1. – С. 271-278.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_1_34

33. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – К: 2016, Серія Психологія, (59). – С. 42-45.

Режим доступу: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034>

34. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л. З. Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України –

Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. – Київ, 2017. – С. 125-134.

35. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоствавлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці [Електронний ресурс] / С. О. Ставицька // Проблеми сучасної психології. – 2014. – Вип. 23. – С. 595-607.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_54

36. Титаренко Т. М. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей Р19 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. – 177 с.

37. Угрин О. До проблеми психологічного здоров'я // Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський держ. університет внутрішніх справ, 2017. – С. 357-359.

38. Хавула Р. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці [Електронний ресурс] / Р. Хавула // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2015. – Вип. 11. – С. 343-348.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2015_11_51

39. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – С. 160-164.

40. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) [Электрон, ресурс] / Р. М. Шамионов. – Режим доступу: <http://www.myword.ru>

41. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворовська, Г. С. Хафізова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2011. – № 985, вип. 48. – С. 46-49.

42. Яворовська Л. М. Особливості часової перспективи та самоствалення особистості в юнацькому віці [Електронний ресурс] / Л. М. Яворовська, Т. І. Коноплянко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2013. – № 1065, вип.52. – С. 61-64.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2013_1065_52_14

43. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – С. 164-170.

44. Ящук М. Г., Пасніченко А. Є. Особистісна зрілість як критерій психологічного благополуччя // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – С. 170-173.

Сензитивність	0,539***	0,527*	0,490*		0,633**	0,401*		0,667**	0,733**		0,597*							
Спонтанність	0,700***	0,696**	0,690**	0,449*	0,630**			0,700**	0,738**	0,461*	0,456*							
Самоповага	0,633***				0,456*	0,430*		0,824**	0,813**	0,490*	0,678**	0,495*	0,605*	0,565*				
Самоприйняття	0,591**				0,402*			0,716**	0,737**	0,647**		0,514*		0,564*	0,557*			
Уявл. про люд.					0,461*	0,504*		0,543*	0,549*		0,732**	0,574*	0,540**		0,537*			
Синергія						0,632**					0,652**						0,643**	
Прийняття агресії	0,506*							0,711**	0,755**		0,484*	0,398*	0,697**	0,655**	0,477*	0,457*		
Контактність								0,595*	0,606**			0,440*		0,460*	0,510*	0,410*		0,463*
Потреба у пізнанні							0,423*	0,617*	0,544*	0,453*					0,595*	0,591*		0,563*
Креативність								0,536*	0,449*		0,462*				0,442*			

Примітки: при $p \leq 0,05$ - * (0,396) – слабкий кореляційний зв’язок

$p \leq 0,01$ - ** (0,505) середньої сили кореляційний зв’язок

$p \leq 0,001$ - *** (0,618) сильний кореляційний зв’язок

Додаток Б

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1. Переживати суб'єктивний стан щастя

Пошук ресурсів, які уможливають відчувати більший комплекс приємних емоцій, почуття щастя і задоволеність життям.

2. Реалізовувати свій власний потенціал

Пошук шляхів до самореалізації, втілень своїх прагнень, цілей і намірів у реальність.

3. Здійснювати «особистісне порівняння»

Порівняння динаміки саморозвитку та життєдіяльності з Я-минулим і Я-теперішнім, як наслідок – мотивація до майбутніх змін.

4. Використовувати конструктивні копінг-стратегії для боротьби зі стресом

Копінг-стратегії – це те, що робить людина задля того, щоб побороти стресову ситуацію. Копінг-стратегії бувають двох основних видів:

- Конструктивні (призводять до відновлення балансу в організмі: переключення (спорт, робота, хобі), перефразування (пошук позивної

сторони у проблемі), спеціальні техніки на різних варіантах релаксації, візуалізації (аутотренінг, йога));

- Деструктивні (стратегії, які знімають стрес на короткий час і є шкідливими для всього організму, а саме: алкоголь, паління тютюну, приймання психотропних засобів, агресивні реакції й т.д.).

5. Досягти гармонії у соціумі та з соціумом

Побудова взаємостосунків з оточенням, які ґрунтуватимуться на довірі та відкритості.

6. Ставити перед собою ціль і втілювати її у реальність

Початок нового дня починати з роздумів про цілі сьогодення, які важливі і досяжні, виконання яких уможлиблює відчувати особистісну гордість, повагу і загальне відчуття задоволеності.

7. Конструювати та досягати свою життєву мету

Втілювати у сьогодення дії, які уможливлять наблизитися до життєвої мети у перспективі.

8. Боротьба з прокрастинацією

Головні етапи у боротьбі з феноменом «Прокрастинація» (відкладання справ на потім):

1) Усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків появи прокрастинації (справа нудна, неприємна, складна, незрозуміла, неструктурована; виконання справи не приносить задоволення; справа не має значення особисто для мене);

2) Пошук мотивації для виконання роботи;

3) Подальше планування дня і поступового виконання накопичених завдань.

9. Покращити стан фізичного здоров'я

Запровадження дій для покращення здоров'я організму (спорт, корисне харчування і звички).