

**Шифр: Благополуччя молоді**

**СОЦІАЛЬНІ ОЧІКУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВИМІРАХ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

## АНОТАЦІЯ

**Актуальність.** Психологічне благополуччя є задоволеністю життям та реалізованістю в ньому. Обґрунтовано, що соціальні очікування є важливим регулятивним механізмом соціальної поведінки індивідів. Зазначено, що соціальні очікування та психологічне благополуччя є взаємопов'язаними.

**Визначено мету наукової роботи,** як теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку соціальних очікувань і психологічного благополуччя студентської молоді.

Для розв'язання поставлених завдань використано теоретичні та емпіричні методи. Обробку отриманих даних здійснено за допомогою програми «SPSS» v. 23.0.

**Наукову новизну** визначено як поглиблення та уточнення знань про зміст понять в психології, встановлення змістових особливостей взаємозв'язку досліджуваних феноменів. **Розроблено і апробовано психологічний тренінг** з підвищення рівня психологічного благополуччя.

**Встановлено,** що у студентської молоді превалює середній рівень параметрів психологічного благополуччя (56,0%) і соціальних очікувань (55,0%), що свідчить про помірну задоволеність життя та адекватним орієнтуванням в соціально-психологічній реальності. Для осіб, які мають досить високий рівень психологічного благополуччя (15,0%) й соціальних очікувань (26,0%) є характерним задоволеність життям та всіма сферами діяльності. Вони є інтегровані в соціально-психологічний простір та найкраще в ньому орієнтуються. Категорія осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя (29,0%) й соціальних очікувань (19,0%) є незадоволеною пліном життя та погано орієнтована в соціально-психологічній реальності.

**Студентську наукову роботу апробовано** на міжнародній конференції, основні результати дослідження відображено в чотирьох одноосібних публікаціях, одна з яких фахова. Результати впроваджено в освітній процес ЗВО (дві довідки про впровадження).

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ У ВИМІРАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	6
1.1. Психологічне благополуччя як предмет наукового дослідження.....	6
1.1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя».....	6
1.1.2. Психологічні змістові параметри психологічного благополуччя.....	8
1.2. Дослідження феномену «соціальних очікувань» у науковій літературі .....	10
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ У ВИМІРАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	12
2.1. Методичні особливості дослідження соціальних очікувань студентської молоді.....	12
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціальних очікувань у вимірах психологічного благополуччя.....	14
2.2.1. Порівняння респондентів з різними рівнями психологічного благополуччя та соціальних очікувань.....	18
2.2.2. Психологічний портрет осіб з досліджуваними параметрами.....	23
2.3. Програма тренінгу з підвищення рівня психологічного благополуччя.....	24
ВИСНОВКИ.....	26
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	28
ДОДАТКИ.....	31

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Цінність життя, його якість, автономність, задоволеність мають вагоме значення для кожної людини. Саме ці та інші характеристики лежать в основі такого поняття як «психологічне благополуччя». Особливого значення це набуло в останній час, в період світової пандемії COVID-19, і дуже гостро стоїть перед такою верствою населення як молодь. Ті очікування, які покладаються світовою спільнотою на юнацтво, будуть визначати наше майбутнє, адже безпосередньо саме від них залежатиме конструювання нашого «завтрашнього дня».

Психологічне благополуччя стало предметом активного вивчення таких зарубіжних науковців як Н. Бредберна, Е. Десі, Ф. Дінера, К. Ріфф, М. Селігмана, Т. Тейлора й ін., та українських вчених Н. Волинець, І. Габа, О. Гуляєва, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк та ін.

До кола дослідників, які вивчали та досліджували феномен «соціальних очікувань» відносимо Д. Грибова, І. Гояна, Т. Єрескову, О. Єршову, В. Крисько, О. Коновалову, О. Мазурик, А. Нечаєва, І. Поповича та ін.

Проблема очікувань молоді в залежності від рівня і типу психологічного благополуччя вимагає більш поглибленого наукового аналізування, висвітлення та узагальнення. Актуальність вирішення окресленої проблематики, недостатнє розроблення теоретичних та практичних її аспектів у науковій площині, а також соціальна значущість, зумовили вибір теми дослідження: «Соціальні очікування студентської молоді у вимірах психологічного благополуччя».

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати й емпіричне дослідити соціальні очікування студентської молоді в залежності від рівня та типу їхнього психологічного благополуччя.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичне аналізування понять «психологічне благополуччя» та «соціальні очікування».

2. Підібрати релевантний психодіагностичний інструментарій для дослідження взаємозв'язку соціальних очікувань та психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

3. З'ясувати та розкрити психологічні змістові особливості взаємозв'язку соціальних очікувань від рівня психологічного благополуччя.

4. Описати особливості осіб з різними рівнями психологічного благополуччя та соціальних очікувань.

5. Розробити програму психологічного тренінгу з підвищення рівня психологічного благополуччя.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя студентської молоді.

**Предмет дослідження:** психологічні змістові особливості соціальних очікувань студентської молоді в залежності від рівня психологічного благополуччя.

**Методи дослідження:** теоретичне аналізування, синтезування, узагальнення та систематизація наукової літератури, емпіричне дослідження. Емпіричні методи: опитувальник «Рівень соціальних очікувань» («РСО»), автор І. Попович; тест «індекс життєвої задоволеності», автор Б. Ньюгартен, адаптація Н. Паніної; опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко; тест «Смисложиттєві орієнтації», автори: Дж. Крамбо, Л. Махолік, адаптація Д. Леонтєва.

**Наукова новизна** полягає у поглибленні та уточненні знань про змістові особливості понять «соціальні очікування» й «психологічне благополуччя» в психології, у встановленні психологічних змістових особливостей взаємозв'язку цих феноменів.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у можливості використання результатів у освітньому процесі навчально-професійної підготовки студентів закладів вищої освіти.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ У ВИМІРАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

#### 1.1. Психологічне благополуччя як предмет наукового дослідження

**1.1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя».** Суспільство у даний час зазнає багато кардинальних змін, кожна трансформація позначається на окремій особистості. Ці модифікації можуть бути як позитивними, так і негативними для індивіда, тому потрібно знати як ці зміни впливають на таку важливу складову людини як психологічне благополуччя. Психологічна стійкість, благополучність, задоволеність життям, автономність, успішність, позитивне відношення до всього оточуючого – це ті властивості, які повинні бути притаманні молоді.

У психології існує два найбільш поширених змістових підходи до трактування даного поняття, гедоністичний та евдемоністичний. В основі гедоністичного підходу лежить ідея досягнення задоволення та уникнення незадоволення, тобто баланс між ними. Евдемоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя як самореалізацію й індивідуалізацію людини.

Теоретичним фундаментом вивчення та дослідження поняття «психологічного благополуччя» є теорія Н. Бредберна, який ввів дане поняття у науково-психологічний обіг, і розумів під ним «щастя» та «задоволеність життям». Цей феномен розглядав як рівновагу, баланс двох незалежних вимірів, або показників – позитивного та негативного афекту. Кожна подія, вчинок мають своє емоційне забарвлення та відображаються у нашій свідомості, накопичуючись у вигляді того чи іншого афекту. Переважання одних емоцій над іншими надає нам інформацію про рівень психологічного благополуччя особистості [26].

Великий внесок здійснив Е. Дінер – представник гедоністичного підходу. Його модель суб'єктивного благополуччя містить у собі три компонента:

задоволеність життям, відсутність негативних емоцій, а також наявність позитивного афекту. Вчений вважав, що потрібно брати до уваги внутрішню орієнтацію та принципи особистості, а саме, ті настановлення, мотиви, ціннісні орієнтації завдяки яким людина орієнтується у соціальному просторі [27; 28]. Залежно від того, що саме особистість вважає значущим та цінним, визначається такий параметр психологічного благополуччя, як його широта. Цю думку підтримує український науковець О. Киричук, який стверджує, що ціннісна система є чинником організації життєвого шляху людини, та залежно від того, як саме відбувається поведінкова та особистісна регуляція ціннісної сфери залежить буття індивіда [14].

Найбільш відомою та змістовною концепцією «психологічного благополуччя» є модель, авторкою якої є К. Ріфф, представниця євдемоністичного підходу. Основою її теорії є підходи позитивного функціонування, на які вона спиралася розробляючи власну модель. Дослідниця характеризує цей феномен як цілісний конструкт, який інтегрує в собі позитивне функціонування особистості, реалізацію власного потенціалу і виражається суб'єктивною задоволеністю життям, регулюючись системою міжособистісних стосунків з оточуючим світом [29; 30]. Схожу думку має дослідниця Я. Павлоцька, яка трактує цей феномен як інтегральний, що характеризує позитивне функціонування людини, що має своє вираження в суб'єктивному відчутті задоволення життям, реалізацією особистісного потенціалу, високою інтегрованістю і опосередкованою системою відносин особистості з іншими людьми, світом та собою [16].

І. Габа дає таке визначення поняттю «психологічне благополуччя» – «інтегральне соціально-психологічне утворення, що є домінуванням позитивних емоцій, характеризується тісними міжособистісними стосунками, суб'єктною включеністю в життєдіяльність» [5, с.153]. Н. Волинець стверджує, що «переживання психологічного благополуччя не відбувається випадково або під впливом зовнішніх чинників – воно виникає в континуумі певних важливих видів діяльності включенням у цей процес когнітивних процесів та емоцій і

підпорядковане цільовій детермінації» [2, с. 39]. На думку вченої, процес переживання психологічного благополуччя характеризується суб'єктивністю переживань, емоційною забарвленістю, не довільністю, продуктивністю, реалізацією діяльності.

Український вчений Б. Пахоль вважає що психологічне благополуччя має відображення в усвідомлюваних і неусвідомлюваних здатностях особистості справлятися з великою кількістю проблем та проживати повноцінне та насичене життя. Дослідник надає наступну дефініцію психологічному благополуччю «це стан оптимального функціонування особистості, одним з вимірів якого є суб'єктивна оцінка різних аспектів життя людини» [17, с. 95]. Психологічне благополуччя як системну якість людини, розглядає дослідниця А. Вороніна, яка вважає що, даний феномен набувається в процесі життєдіяльності людини й має прояв у переживанні цінності і змістовної наповненості життя і слугує засобом досягнення внутрішніх соціально орієнтованих цілей, в той же час є умовою реалізації потенційних можливостей і цінностей особистості [4].

Отже, теоретично проаналізовано підходи до дефініцій «психологічного благополуччя». Основними концепціями трактування даного поняття є гедоністична та евдемоністична, кожна описує даний феномен відповідно до своїх уявлень, гедоністична зі сторони задоволення – незадоволення, евдомоністична – як самореалізація, індивідуалізація особистості. Узагальнюючи матеріал [1-5; 9; 13; 14] приходимо до висновку, що психологічного благополуччя має велике значення як для окремої людини, так і для соціуму, в якому вона живе та взаємодіє.

### **1.1.2. Психологічні змістові параметри психологічного благополуччя.**

Аналізуючи наукову літературу, приходимо до висновку, що більшість авторів [8; 9; 13; 14; 26-30] виокремлюють наступні чинники психологічного благополуччя. Дослідниця О. Гуляєва відносить економічний, соціокультурний та біологічний чинники до об'єктивних, а психологічний чинник – до суб'єктивного, усі вони характеризується тісним зв'язком з психологічним благополуччям та впливають на його рівень [8].



Н. Каргіна пропонує розглядати наступні чинники: емоційний, що відповідає за реагування та сприйняття власних емоцій по відношенню до себе та оточуючого середовища, поведінковий – реалізується у діях, вчинках, що відбивається на координації, гнучкості та впливовості власної поведінки, когнітивний – виявляється в оцінці ситуацій та вольовий – управління вчинками та рішеннями [11; 12]. Л. Джаббарова включає ще такі компоненти як ціннісний – система цінностей та ціннісних орієнтацій особистості стосовно життя, професії та самої себе, та мотиваційний – система мотивів, яка має вплив на вектор життєдіяльності індивіда [9].

На думку українського науковця Ю. Кашлюка, основними складовими феномену «психологічного благополуччя» є: 1) задоволеність життям; 2) функціональний статус; 3) ціннісно-мотиваційна сфера, яка поєднує загальну й особистісну систему життєвих пріоритетів; 4) збалансованість потреб і можливостей та вміння їх використовувати задля досягнення мети; 5) соціальне благополуччя, як інтегрованість особистості у соціальну структуру; 6) самооцінка і самоствавлення; 7) самоефективність [13].

З погляду авторки загальновідомої методики дослідження даного феномену К. Ріфф до конструкту «психологічне благополуччя» входять наступні компоненти: самоприйняття, особистісне зростання, наявність цілей в житті, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем [29].

Узагальнимо, що структура психологічного благополуччя має свої особливості, вона представлена емоційною, когнітивною, конативною, мотиваційною та ціннісною складовими. До чинників відносять: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні, психологічні. Психологічне благополуччя виконує певні функції у життєдіяльності людини. На психологічне благополуччя впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники, і як наслідок це має вплив на структурні елементи та функції даного феномену, що спонукає до змін рівня психологічного благополуччя особистості.

## 1.2. Дослідження феномену «соціальних очікувань» у науковій літературі

Кожна людина у процесі взаємодії з оточенням має певні очікування стосовно ймовірного перебігу подій. У соціальній психології поняття «очікування» або «експектація» було визначено Т. Шибутані, як необхідна складова спілкування людини в соціальній групі [25]. «Очікування» посідають місце в міжособистісному та соціальному контексті, та можуть бути як індивідуальними, так і груповими.

Дослідники П. Фролов і О. Крамаревич аналізуючи роботи зарубіжних вчених у різних галузях науки, виокремили три підходи проблеми очікувань. Перший підхід тлумачить очікування як фазу сприйняття, тобто очікування відображають стан індивіда перед початком дії. Другий підхід визначає очікування як емоційний стан, що забезпечує регуляцію й спрямування поведінки індивіда. З погляду третього підходу, очікування розглядаються як співвідношення цілей людини та можливостей до їх втілення [20]. Дослідники І. Гоян і В. Будз, виділили два аспекти походження соціальних очікувань: футурологічний, в якому соціальні очікування розглядаються як діяльність особистості, яка спрямована на випередження загрозливих явищ, й аксіологічний: соціальні очікування – ціннісні аспекти життя [6].

У свою чергу О. Нечаєв, структуруючи наукову літературу, виокремлює такі погляди на феномен очікувань: в соціально-психологічних дослідженнях, очікування – неусвідомлювані психологічні стани індивіда, що ґрунтуються на минулому досвіді та настановленнях, в соціальних дослідженнях – як спеціальні вимоги відносно поведінки та виконання соціальних норм, в економічних та політичних – прогнози майбутніх подій, що спираються на відому інформацію. Вчений трактує соціальні очікування: «це соціальний стан суб'єкта, в якому визначальним є цілеспрямована діяльність суб'єкта зі створення можливостей для здійснення якої-небудь події або запобігання її здійснення, в той час як дійсність даної події не залежить від даного суб'єкта» [15, с.18]. Цей погляд

розділяє вчений Д. Грибов, який вважає, що «соціальні очікування» визначають сенс, напрямок та траєкторію поведінки людини [7, с. 182].

Особистість входячи до будь-якої спільноти, виконує відповідні ситуації соціальні ролі, які спонукають її дотримуватися низки норм, обов'язків та правил. Тобто, соціальні очікування групи можуть впливати на кожного учасника соціальної взаємодії, і щоб відповідати даним очікуванням, індивід діє згідно соціальним нормам групи [22; 23].

Дослідниця С. Пирожкова визначає очікування як рухливу, постійно трансформувальну систему уявлень, що відноситься до майбутнього соціального досвіду [18]. Вказано на те, що соціальні очікування мають прояв у тих випадках, коли для суб'єктів соціальних відносин стають актуальними питання про можливі вирішення ситуацій соціальної невизначеності [10].

Значний теоретико-методологічний внесок у дослідження соціальних очікувань особистості зробив І. Попович, який визначає їх процес психічної регуляції поведінки, який забезпечується когнітивною, емоційною та поведінковою готовністю особистості до передбачуваного перебігу подій [19]. Соціальні очікування є поліфункційними і мають низку функцій: регулятивну, посередницьку, коригувальну, орієнтаційну, прогностичну, оцінювальну, стабілізаційну, трансформувальну, контрольну та ін. [19].

Отже, соціальні очікування є регуляторами соціальної поведінки індивіда. Вони базуються на когнітивній, емоційній та конативній складових. Володіють здатністю трансформуватися у прогностичні сподівання стосовно якогось перебігу подій у далекому чи близькому майбутньому. Соціальні очікування – поліфункційний феномен, який робить особистість активним учасником суспільної взаємодії, адже завдяки ним: людина розуміє вимоги відносно норм виконання соціальних ролей у соціумі; може створювати можливості для здійснення чи запобігання якогось явища чи подій.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ У ВИМІРАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### 2.1. Методичні особливості дослідження соціальних очікувань студентської молоді

Для дослідження соціальних очікувань студентської молоді у вимірах психологічного благополуччя використано психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник «Рівень соціальних очікувань» (PCO), автор І. С. Попович. Опитувальник дозволяє визначення: рівня соціальних очікувань особистості, рівня обізнаності про передбачуваний перебіг подій, рівня очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії, рівня очікуваних результатів діяльності. Перша шкала – шкала рівня обізнаності про передбачуваний перебіг подій (ОПо), характеризується наявністю інформації про можливі події, та їх особливості, друга шкала – шкала рівня очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії (Осо) – характеризується прогнозуванням можливого відношення до суб'єктів соціальної взаємодії, третя шкала – шкала рівня очікуваних результатів діяльності (ОРо), характеризується експектаціями стосовно наслідків, підсумків діяльності індивіда та відображає особливості регуляції міжособистісної взаємодії, остання, четверта шкала вимірює загальний рівень соціальних очікувань.

2. Тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ) Б. Ньюгартена, адаптація Н. Паніної. Методика призначена для діагностики індексу життєвої задоволеності особистості та відображає міру її психологічного комфорту та благополуччя, а також загальний психологічний стан людини. Тест складається з 20 тверджень та 5 шкал: інтерес до життя, послідовність у досягненні життєвих цілей, узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями, позитивна оцінка своїх якостей й загальний фон настрою. Індекс життєвої задоволеності – інтегративний та багатокомпонентний показник, що виокремлює емоційну

складову життя як основну. Для респондентів з високими значеннями індексу характерні висока емоційна стійкість, психологічне благополуччя, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній.

3. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко. Методика «Шкала психологічного благополуччя» визначає рівень такого багатокomпонентного конструкту як психологічне благополуччя особистості. Авторкою методики є дослідниця К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової і Т. Фесенко. Тест складається з 84 питань та містить 6 шкал та інтегральний показник, а також додаткові 3 шкали, які виокремили Т. Шевеленкова та Т. Фесенко [21].

До складових психологічного благополуччя відносяться: самоприйняття – досить важливий складник психологічного благополуччя, який виражається в прийнятті й задоволеністю собою, позитивним оцінюванням власного Я; особистісне зростання характеризується постійним вдосконаленням особистості, знаходженням шляхів самореалізації, використання своїх можливостей та потенціалу; наявність життєвих цілей – сенс та мета життя є тими індикаторами, які дозволяють зрозуміти, що людина функціонує оптимально, має власні цінності та стійкі стремління до досягнення різних цілей; позитивні відносини з оточуючими – людина це соціальна істота, котра прагне до мирного існування з навколишніми, цей компонент передбачає відкритість людини до нових знайомств; автономія як компонент психологічного благополуччя виражається в незалежності власних суджень, дій, поглядів від схвалення іншими; управління навколишнім середовищем – це здатність індивіда створювати комфортне для нього середовище існування, завдяки оволодінню різними видами діяльності, вміння контролювати процеси залежні від нього; баланс афекту – визначає емоційну оцінку людини і її життя; осмисленість життя – визначає наявність або відсутність сенсу існування; людина як відкрита система – вказує ступінь реалістичності сприйняття світу і здатність використовувати життєвий досвід.

4. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (автори: Дж. Крамбо та Л. Махолік), адаптація Д.А. Леонтєва. Тест «Смисложиттєві орієнтації» – це адаптована

версія тесту Дж. Крамбо і Л. Махоліка «Мета в житті». Учений Д. Леонт'єв адаптував цю методику та назвав тест СЖО, який містить 20 пар протилежних тверджень та шість шкал. Методика дозволяє виміряти не тільки загальний рівень свідомості життя, але ще діагностує ряд додаткових шкал: цілі, процес, результат, локус контролю-Я, локус контролю-Життя.

Отже, нами підібрано якісний, валідний і надійний психодіагностичний інструментарій, який релевантно відобразив предмет дослідження. Психодіагностичний інструментарій спрямовано на встановлення психологічних змістових параметрів досліджуваних феноменів.

## **2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціальних очікувань у вимірах психологічного благополуччя**

Дослідження проводилося в on-line режимі за допомогою інтернет ресурсу через Google форму, на якій було викладено чотири методики, у яких респонденти взяли участь. Загалом, дослідженням охоплено студентів, віком 18-21 років, загальною кількістю 100 осіб. Дослідження організовано і проведено у три етапи:

**I етап** – підготовка до дослідження. На першому етапі було проаналізовано актуальні проблеми психології та обрано чотири методики, які дозволили дослідити соціальні очікування та психологічне благополуччя. Застосовані психодіагностичні інструменти, які нами попередньо охарактеризовано.

**II етап** – збір емпіричних даних. Опитування студентських груп проводилося з дотриманням етичних вимог щодо наукових досліджень. Діагностика проводилася за відібраними методиками. У результаті проведеної діагностики були отримані дані, які дозволили зробити висновок про взаємозв'язок соціальних очікувань та психологічного благополуччя юнацтва.

**III етап** – обробка та аналізування результатів дослідження. Проведено якісне та кількісне аналізування результатів дослідження. Статистичну обробку емпіричних даних здійснено за допомогою статистичної програми

«SPSS» v. 23.0». Для пошуку та встановлення взаємозв'язків між отриманими показниками застосовано коефіцієнти кореляції Пірсона ( $r$ ). Відмінності між значеннями змінних на рівні  $p \leq 0,05$  вважалися статистично значущими.

Оцінено результати досліджуваних параметрів, орієнтуючись на шкали мінімум ( $Min$ ), максимум ( $Max$ ), середнього арифметичного значення параметрів ( $M$ ) і середньоквадратичного відхилення ( $SD$ ) і подано в табл.2. 1.

Таблиця 2.1

**Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал  
психологічного благополуччя (n=100)**

Шкала	Min	Max	M	SD
«Шкала психологічного благополуччя»				
Позитивні стосунки	30,0	81,0	58,28	9,66
Автономія	29,0	79,0	58,5	9,04
Управління оточенням	27,0	79,0	59,48	10,04
Особистісне зростання	45,0	82,0	61,64	9,03
Життєві цілі	36,0	77,0	59,7	9,26
Самоприйняття	21,0	79,0	53,54	10,27
Баланс афекту	56,0	149,0	100,71	14,53
Осмисленість життя	50,0	126,0	94,42	12,02
Людина як відкрита система	45,0	78,0	63,79	7,01
Психологічне благополуччя	194,0	448,0	351,21	50,16

За методикою К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» визначено рівні психологічного благополуччя респондентів. У вибірці найбільш сформованими є декілька складових психологічного благополуччя – баланс афекту ( $M=100,71$ ) та осмисленість ( $M=94,42$ ), що свідчити про усвідомленість власного життя студентською молоддю, а також прагнення до її змістовного наповнення, емоційної насиченості. Однак, найменш сформованими складниками є самоприйняття ( $M=53,54$ ), позитивні відношення ( $M=58,28$ ) та автономія ( $M=58,5$ ), тобто для студентської молоді є характерно невелика кількість соціальних зв'язків, закритість, занижена самооцінка та залежність від думки та впливу оточуючих.

Таблиця 2.2

### Групи респондентів з різними рівнями психологічного благополуччя

Дані	Група респондентів		
	Рівень психологічного благополуччя		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний бал	291	362,5	425,6
Кількість осіб (n)	29	56	15

Отже, нами було виокремлено 3 групи досліджуваних, що відрізняються за рівнями психологічного благополуччя – низьким (n=29), середнім (n=56), високим (n=15). Аналіз показників засвідчив, що у вибірці переважають середній та низький рівні психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя є задоволеністю життям та його складовими. Велике значення мають смисложиттєві орієнтації особистості. Оцінено отримані результати досліджуваних параметрів і подано в табл. 2. 3.

Таблиця 2.3

### Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал досліджуваних параметрів (n=100)

Шкала	Min	Max	M	SD
Тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ)				
Інтерес до життя	0	8	4,67	1,99
Послідовність у досягненні життєвих цілей	1	8	5,11	1,76
Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями	0	8	4,36	2,02
Позитивна оцінка своїх якостей	0	8	4,54	1,99
Загальний фон настрою	0	8	4,79	2,00
ІЖЗ	6	35	23,48	6,94
«Смисложиттєві орієнтації» (СЖО)				
Цілі життя	10	42	27,93	7,26
Процес життя	12	39	26,93	6,04
Результат життя	10	33	22,42	4,5
Локус контролю – Я	8	28	19,83	4,38
Локус контролю – Життя	15	40	27,93	6,67

За методикою «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ) визначено, що для студентської молоді характерною є послідовність у досягненні життєвих цілей



( $M=5,11$ ), що свідчить про рішучість, спрямованість на досягнення цілей, однак узгодженість між поставленими та досягнутими цілями є найменш вираженою ( $M=4,36$ ), що може свідчити про те, що студенти юнацького віку є направленими на досягнення цілей, однак можуть не доводити почате до кінця.

За методикою «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) було встановлено, що така складова як цілі ( $M=27,93$ ) є найбільш розвиненою у студентської молоді, тобто це говорить про наявність цілей в майбутньому, які надають життю осмисленість та направленість. Найменш розвиненою є складова Локус контролю – Я ( $M=19,83$ ), що може свідчити про невіру у власні сили контролювати події свого життя.

За методикою «PCO» визначено рівні соціальних очікувань студентської молоді. Аналізування показників показало, що у вибірці переважають середній та високий рівні соціальних очікувань респондентів.

Таблиця 2.4

#### Групи респондентів з різними рівнями соціальних очікувань

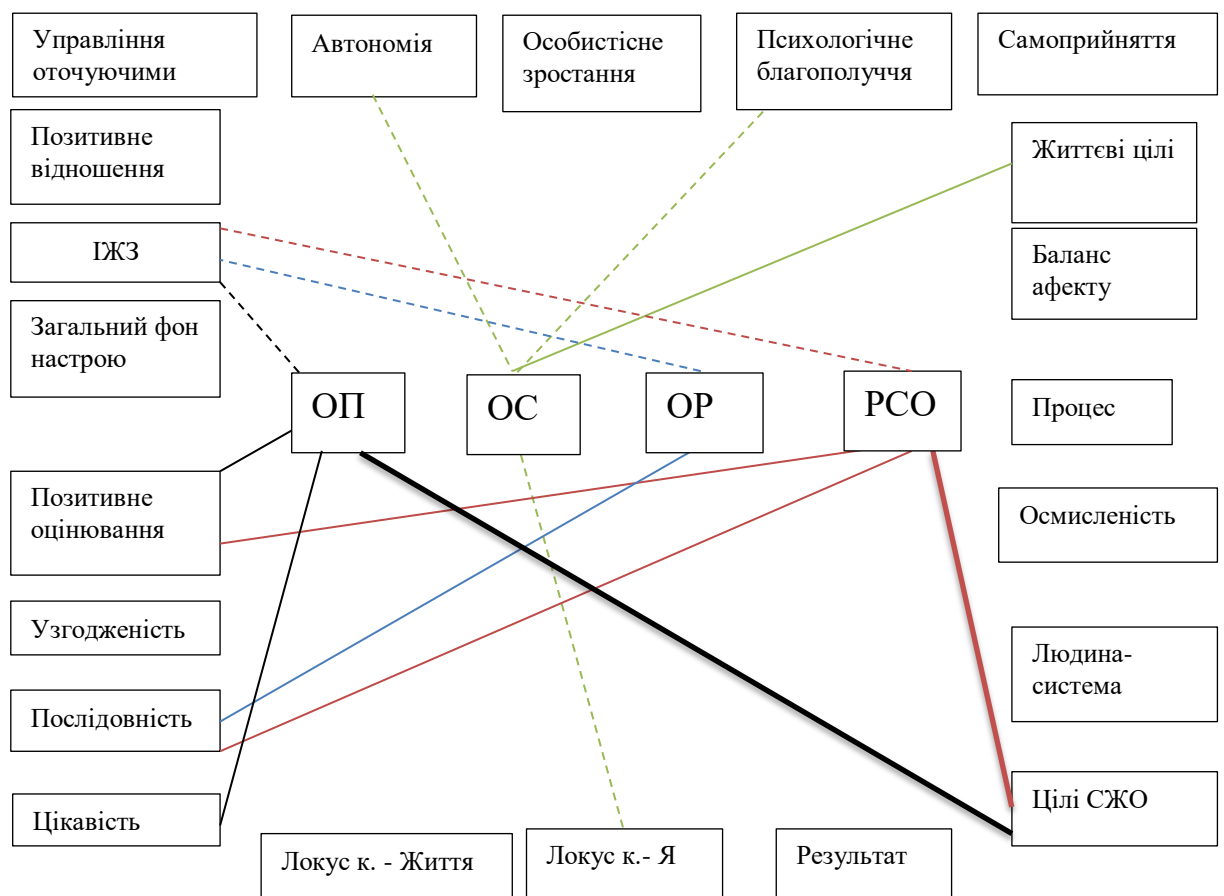
Дані	Рівні соціальних очікувань		
	Низький	Середній	Високий
Кількість осіб (n=100)	19,0	55,0	26,0
Кількість осіб (%)	19,0	55,0	26,0
Низький рівень ПБ (n=29)	17,0	11,0	1,0
Низький рівень ПБ (%)	58,6	37,9	3,5
Середній рівень ПБ(n=56)	2,0	43,0	11,0
Середній рівень ПБ(%)	3,6	76,8	19,6
Високий рівень ПБ(n=15)	0,0	1,0	14,0
Високий рівень ПБ(%)	0,0	6,6	93,3

Нами було виокремлено 3 групи досліджуваних, що відрізняються за рівнями соціальних очікувань – низьким (n=19), середнім (n=55), високим (n=26). Доведено, що низькому рівню психологічного благополуччя відповідає низький рівень соціальних очікувань, середньому рівню психологічного благополуччя відповідає середній рівень соціальних очікувань, високому рівню психологічного благополуччя відповідає високий рівень соціальних очікувань.

Отже, виділено 3 групи досліджуваних з низьким, середнім та високим рівнем психологічного благополуччя. Встановлено, що рівень соціальних

очікувань відповідає рівню психологічного благополуччя. Виявлено психологічні змістові особливості сформованості різних складових психологічного благополуччя студентської молоді.

**2.2.1. Порівняння респондентів з різними рівнями психологічного благополуччя та соціальних очікувань.** Порівняно респондентів з високим, середнім, низьким рівнями психологічного благополуччя. Для визначення достовірності статистичних зв'язків застосовано коефіцієнт Пірсона. На рис. 2.1 подано статистично значущі кореляційні зв'язки.



*Примітка позначення: --- від'ємні зв'язки; — позитивні зв'язки при  $p \leq 0,05$ ; — позитивні зв'язки при  $p \leq 0,01$ .*

**Рис. 2.1.** Кореляційна плеяда взаємозв'язків між показниками низького рівня психологічного благополуччя та низького рівня соціальних очікувань

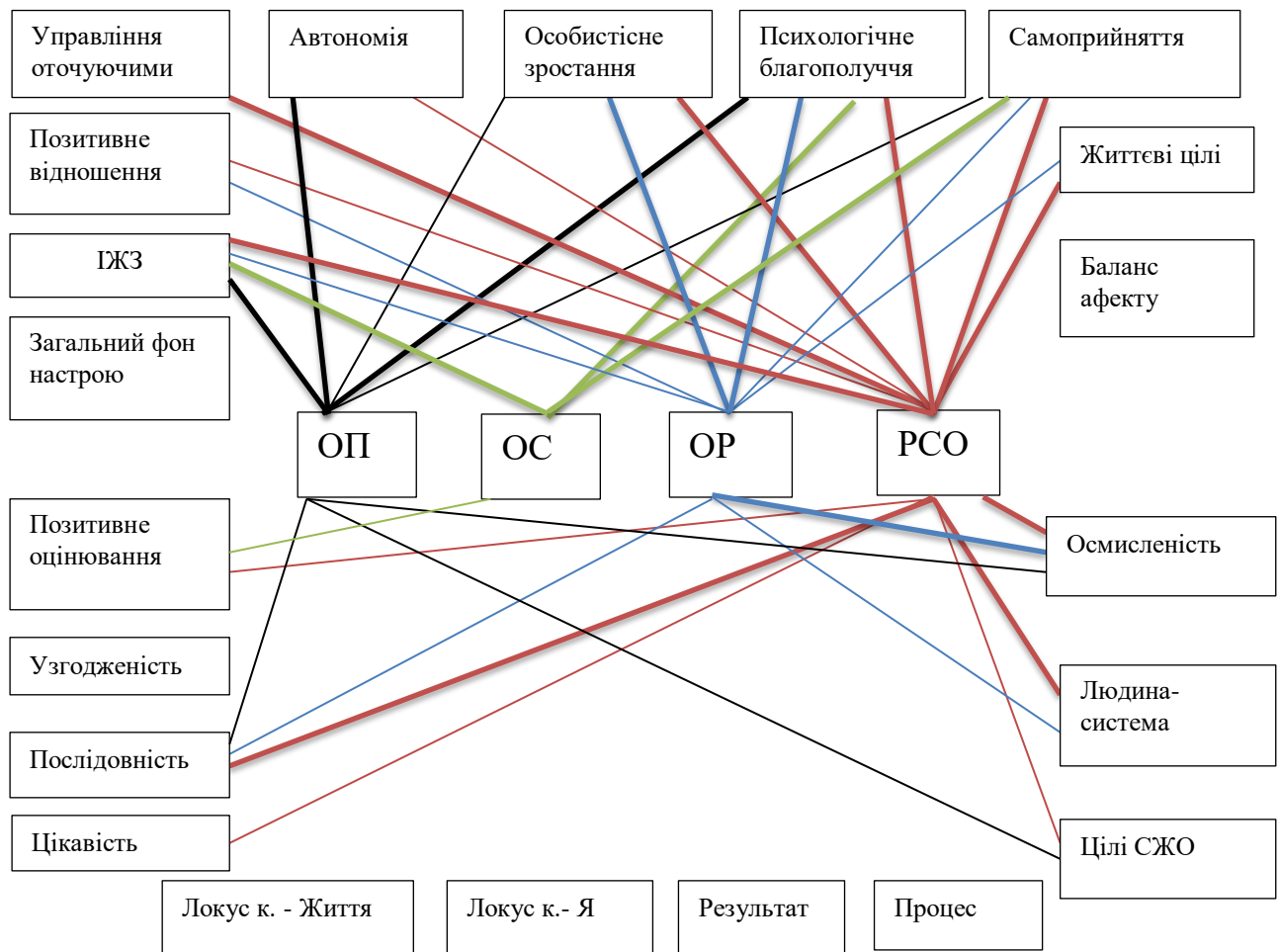
Проаналізуємо кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та соціальних очікувань. Позитивні значення кореляції свідчать про прямий зв'язок між показниками, від'ємні значення кореляції свідчать про зворотній взаємозв'язок. Показник «ОП – обізнаність про передбачуваний

перебіг подій» має взаємозв'язок з такими показниками як «цікавість до життя» (0,397;  $p \leq 0,05$ ), «ГЖЗ» (- 0,398;  $p \leq 0,05$ ), «позитивне оцінювання власних якостей» (0,386;  $p \leq 0,05$ ), «цілі» (0,571;  $p \leq 0,01$ ). Такі дані тлумачимо наступним чином, передбачаючи певний перебіг подій, особистість будує певні плани-цілі, однак вони мають нестійкі уявлення щодо їх реалізації, в основному людина спирається на самооцінку та зацікавленість. Однак цього не достатньо, щоб орієнтуватися у соціальному просторі та відчувати внутрішнє задоволення.

Позитивний взаємозв'язок спостерігається також між показниками «ОС – очікуване ставлення до учасників міжособистісної взаємодії» та «життєві цілі» (0,451;  $p \leq 0,05$ ), а негативний – «автономія» (-0,417;  $p \leq 0,05$ ), «психологічне благополуччя» (-0,368;  $p \leq 0,05$ ), «Локус контролю – Я» (-0,402;  $p \leq 0,05$ ). Маючи певну мету в житті, людина залежить від думки оточуючих, тому що не вірить у власні сили та можливості якось вплинути на перебіг подій, і через це відчуває певний дискомфорт, не повну самореалізованість, що відбивається на загальному благополуччі. Показник «ОР – очікувані результати діяльності» має додатній зв'язок з таким показником як «послідовність» (0,423;  $p \leq 0,05$ ), та від'ємний з «ГЖЗ» (-0,413;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, індивід намагається урегулювати власну поведінку через послідовність у своїх намірах та діях, однак це не приносить йому радості та задоволення.

Рівень соціальних очікувань та показники «послідовність» (0,442;  $p \leq 0,05$ ), «позитивне оцінювання власних якостей» (0,413;  $p \leq 0,05$ ), «цілі» (0,510;  $p \leq 0,01$ ) мають позитивний зв'язок, та негативний «ГЖЗ» (- 0,456;  $p \leq 0,05$ ). Спираючись на когнітивну складову – оцінка себе та наявність мети, на поведінкову – послідовність у досягненні цілей, та емоційну – життєва незадоволеність, людина намагається ефективно функціонувати у суспільстві, однак через те, що її соціальні очікування є низькими, а особливо виникають труднощі в міжособистісній взаємодії, вона в повній мірі не орієнтується та не інтегрується в соціально-психологічну реальність.

Встановлення статистичних зв'язків показників середнього рівня психологічного благополуччя та соціальних очікувань (рис. 2.2).



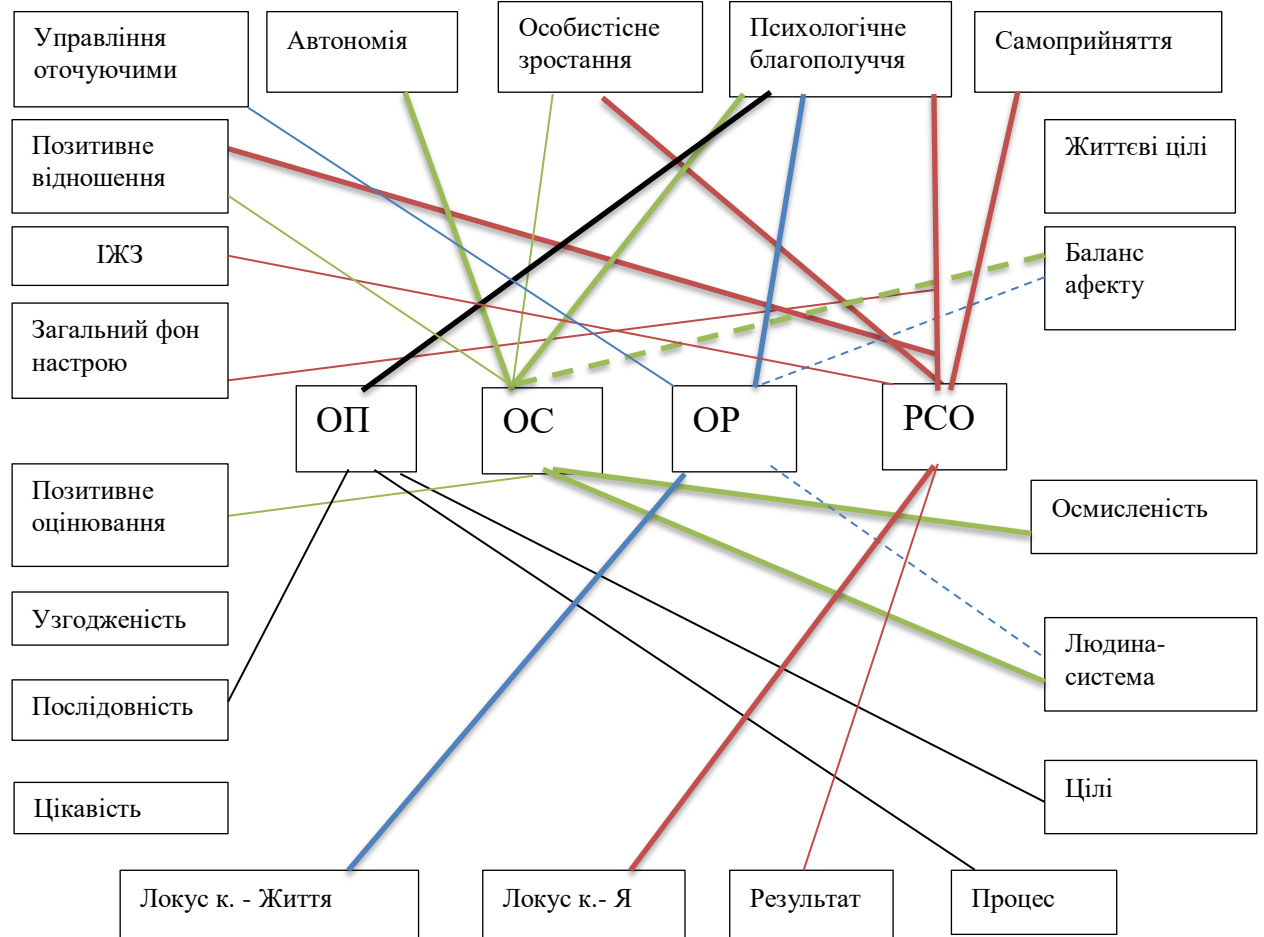
**Рис. 2.2.** Кореляційна плеяда взаємозв'язків між показниками середнього рівня психологічного благополуччя та середнього рівня соціальних очікувань

Встановлено позитивні кореляційні зв'язки між показником «ОП» та «послідовністю у досягненні цілей» (0,293;  $p \leq 0,05$ ), «автономія» (0,357;  $p \leq 0,01$ ), «ІЖЗ» (0,364;  $p \leq 0,01$ ), «особистісне зростання» (0,269;  $p \leq 0,05$ ), «самоприйняття» (0,278;  $p \leq 0,05$ ), «психологічне благополуччя» (0,365;  $p \leq 0,01$ ), «осмисленість» (0,268;  $p \leq 0,05$ ), «цілі» (0,276;  $p \leq 0,05$ ). Індивід маючи певну ціль, та певну обізнаність про передбачуваний можливий її перебіг з рішучістю та наполегливістю, послідовно досягає її. Така людина прагне розвиватися, пізнавати та прогнозувати різноманітні варіанти розвитку майбутніх очікуваних подій. Між «ОС» та «позитивним оцінюванням себе» (0,354;  $p \leq 0,01$ ), «самоприйняття» (0,442;  $p \leq 0,01$ ), «психологічне благополуччя» (0,328;  $p \leq 0,01$ ) та «ІЖО» (0,354;  $p \leq 0,01$ ) існує досить стійкий позитивний зв'язок. У взаємодії, людина є відкритою, вона знає свої переваги та недоліки й приймає їх, вона

відчуває задоволеність собою та світом, що позитивно впливає на благополуччя особистості. Для показника «ОР» характерні кореляційні зв'язки з «послідовність» (0,324;  $p \leq 0,05$ ), «ІЖЗ» (0,288;  $p \leq 0,05$ ), «позитивне відношення з іншими» (0,282;  $p \leq 0,05$ ), «особистісне зростання» (0,395;  $p \leq 0,01$ ), «життєві цілі» (0,298;  $p \leq 0,05$ ), «самоприйняття» (0,273;  $p \leq 0,05$ ), «психологічне благополуччя» (0,410;  $p \leq 0,01$ ), «осмисленість життя» (0,449;  $p \leq 0,01$ ), «людина-відкрита система» (0,322;  $p \leq 0,05$ ). Спрямовуючи поведінку на реалізацію життєвих цілей, людина очікує певних результатів, тому скрупульозно відноситься до процесу її здійснення, зважаючи на попередній життєвий досвід та знання. Особистість має розвинені соціальні зв'язки, прагне реалізувати власний потенціал, відчуває суб'єктивне благополуччя та задоволення.

Показник РСО корелює майже зі всіма попередніми шкалами, «послідовність» (0,390;  $p \leq 0,01$ ), «позитивне оцінювання себе» (0,301;  $p \leq 0,05$ ), «позитивне відношення» (0,286;  $p \leq 0,05$ ), «автономія» (0,314;  $p \leq 0,05$ ), «особистісне зростання» (0,387;  $p \leq 0,01$ ), «життєві цілі» (0,369;  $p \leq 0,01$ ), «самоприйняття» (0,448;  $p \leq 0,01$ ), «психологічне благополуччя» (0,540;  $p \leq 0,01$ ), «осмисленість» (0,461;  $p \leq 0,01$ ), «ІЖЗ» (0,473;  $p \leq 0,01$ ), «людина-відкрита система» (0,369;  $p \leq 0,01$ ), «цілі» (0,265;  $p \leq 0,05$ ), «цікавість» (0,319;  $p \leq 0,05$ ), «управління оточенням» (0,348;  $p \leq 0,05$ ). Така людина послідовна у здійсненні очікуваних цілей, планів, подій, застосовує минулий досвід та знання, підходить до справи з ентузіазмом та цікавістю, прагне до реалізації себе та свого потенціалу. Вона є незалежною та самостійною, здатною до управління й коректування умов та обставин очікуваного явища. В міжособистісній взаємодії позитивно оцінює себе та інших. Характерно задоволеність життям та відчуття психологічного комфорту та благополуччя.

На рис. 2.3 встановлено статистично значущі позитивні та негативні кореляційні зв'язки між показниками високого рівня психологічного благополуччя та високого рівня соціальних очікувань.



**Рис. 2.3.** Кореляційна плеяда взаємозв'язків між показниками високого рівня психологічного благополуччя та високого рівня соціальних очікувань

Показник «ОП» позитивно корелює з «послідовністю» (0,592;  $p \leq 0,05$ ), «процес життя» (0,564;  $p \leq 0,05$ ), «цілі» (0,518;  $p \leq 0,05$ ), «психологічним благополуччям» (0,727;  $p \leq 0,01$ ). Важливі життєві цілі людина ставить та досягає послідовно й узгоджено з власними уявленнями та очікуваннями. Плануючи їх виходить з емоційної насиченості, задоволеності, цікавості. Між «ОС» існує значущий кореляційний зв'язок з показником «автономія» (0,749;  $p \leq 0,01$ ), «позитивне відношення» (0,586;  $p \leq 0,05$ ), «самоприйняття» (0,572;  $p \leq 0,01$ ), «психологічне благополуччя» (0,848;  $p \leq 0,01$ ), «особистісне зростання» (0,620;  $p \leq 0,05$ ), «осмишеність» (0,819;  $p \leq 0,01$ ), «людина-відкрита система» (0,768;  $p \leq 0,01$ ). Від'ємний кореляційний зв'язок спостерігається з показником «баланс афекту» (-0,671;  $p \leq 0,01$ ). У ставленні до інших учасників соціальної взаємодії спостерігаються довірливі, позитивні відносини, однак індивід здатний протистояти спробам соціуму змусити думати чи діяти певним чином, що

говорить про його самостійність та незалежність. Така особистість впевнена у собі, прагне реалізувати власний потенціал, знає свої плюси та мінуси і може їх інтегрувати в життєвий досвід, й, має позитивне відношення до життя.

Від'ємний кореляційний зв'язок між показником «ОР» та «баланс афекту» (-0,525;  $p \leq 0,05$ ), а позитивний зв'язок – з «психологічним благополуччям» (0,621;  $p \leq 0,01$ ), «управління оточенням» (0,558;  $p \leq 0,05$ ), «людина – відкрита система» (0,519;  $p \leq 0,05$ ), «локус контролю – життя» (0,712;  $p \leq 0,01$ ). Особистість регулює, контролює своє життя, очікувані результати, спираючись на минулі знання, досвід. Ефективно використовує можливості задля задоволення особистих потреб чи досягнення цілей, розглядає життя з призми позитиву та благополуччя. «РСО» позитивно корелює з «психологічним благополуччям» (0,674;  $p \leq 0,01$ ), «ІЖЗ» (0,538;  $p \leq 0,05$ ), «самоприйняття» (0,686;  $p \leq 0,01$ ), «позитивне оцінювання себе» (0,526;  $p \leq 0,05$ ), «позитивне відношення» (0,764;  $p \leq 0,01$ ), «особистісне зростання» (0,694;  $p \leq 0,01$ ), «результат» (0,632;  $p \leq 0,01$ ), «локус контролю – Я» (0,703;  $p \leq 0,01$ ). Характерною є задоволеність життям, оточенням й собою. Сприйняття себе як сильної, цілеспрямованої особистості, здатної досягти найкращих результатів, приймаючи свій досвід як цінність та фундамент для особистісного розвитку. Розвиненість мотиваційного, емоційного, регулятивного компонентів – дає можливість стверджувати про наявність позитивно вираженого психологічного благополуччя особистості.

### **2.2.2. Психологічний портрет осіб з досліджуваними параметрами.**

Студентська молодь з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються високою мірою розвиненості когнітивного, емоційного, мотиваційного та регулятивного компонентів, які допомагають орієнтуватися, взаємодіяти, контролювати, впливати на соціально-психологічну реальність. Характерно довірливі відносини з оточенням та позитивне ставлення до себе, повне самоприйняття та віра у власні можливості. Цілі сприймаються усвідомлено, та як такі, що дають поштовх до реалізації особистісного потенціалу, життя – емоційно насичене, наповнене радістю, задоволенням.

Для осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя характерно послідовність та скрупульозність у досягненні різних життєвих цілей, інтеграція минулого досвіду та знань, до справи підходять з ентузіазмом та цікавістю, життя сприймають через призму позитиву. Такі особистості об'єктивно орієнтуються в соціально-психологічній реальності, маючи помірний вплив на останню. У міжособистісній взаємодії спостерігаються розвинені соціальні зв'язки, себе сприймають такими, якими вони є насправді, прагнуть розвиватися та прогнозувати можливі варіанти розвитку майбутніх очікуваних подій.

Особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя погано орієнтуються та інтегруються в соціально-психологічній реальності, залежні від думки оточення та піддаються їх впливу. При постановці цілей індивіди є послідовними, однак не мають стійких уявлень про їх реалізацію, відсутня впевненість у власних силах та можливостях перебороти певні життєві складнощі. Характерними є емоційна незадоволеність власним життям, та наявність проблем у соціальній взаємодії з іншими.

Вважаємо, що для осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя доцільно розробити програму, що сприятиме підвищенню показників психологічного благополуччя та формування соціальних очікувань.

### **2.3. Програма тренінгу з підвищення рівня психологічного благополуччя**

Відповідно до вищезазначеної проблематики запропоновано програму корекційного впливу засобами психологічного тренінгу, що має на меті підвищення рівня психологічного благополуччя студентської молоді. Основними принципами виступили: системності, за якого здійснюється створення умов для її реалізації потенційних можливостей; диференційованого прогнозування, завдяки змістовному та формальному аспектам відбувається підвищення рівня психологічного благополуччя; комплексності, за якого відбувається використання великого розмаїття методичних засобів;



перспективності, який полягає у створенні позитивної картини майбутнього і стимулюванні особистісного розвитку.

Тренінг побудований за стандартною схемою – знайомство, основна частина, підведення підсумків, дотримані правила структури та комплектації тренінгових занять (руханка, вправи, діагностика, рефлексія, зворотній зв'язок).

Мета тренінгової програми: розвиток вмінь, навичок, здатності до інтеграції та орієнтування в міжособистісній взаємодії, уміння передбачати, підвищення впевненості в собі та власних силах, сприяння мотивації до самореалізації особистості, що сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, соціальних очікувань і задоволеності життям.

Завдання тренінгової програми: 1. Ознайомлення з феноменами психологічного благополуччя та соціальних очікувань, їх психологічними змістовими параметрами. 2. Усвідомлення власного Я, розширення усвідомленості та прийняття себе як самоцінності, пошук внутрішньої гармонії, підвищення самоефективності, розвиток прагнення до самореалізації, самоактуалізації. 3. Набуття знань, вмінь, навичок комунікативної взаємодії, розвиток асертивної поведінки та прийняття особистої відповідальності. 4. Розвиток позитивного бачення та оцінки подій, явищ, оточення.

Тренінг є циклом занять, що об'єднані в два блоки: теоретичний і практичний, загальною кількістю 30 год.: теорія – 4 год., практика – 18 год., заключне заняття – 2 год, самостійна робота – 6 год (Додаток А). Застосовано рольові, психогімнастичні ігри та вправи, групові дискусії, міні-лекції, рефлексію, проєктивні методики.

Отже, нами запропоновано психокорекційну програму підвищення рівня психологічного благополуччя студентської молоді засобами психологічного тренінгу, яка пройшла успішну апробацію у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника» (довідка № 01-23/312 від 29.11.2020 р.) та Східноукраїнському національному університеті імені В. Даля (довідка № 1318/15.18 від 28.11.2020 р.).

## ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих результатів дозволило сформулювати такі висновки:

1. Розглянуто різноманітні підходи, концепції та погляди вчених до висвітлення феномену «психологічне благополуччя». Виокремлено психологічні змістові параметри (чинники, складники, компоненти та функції) даного феномену.
2. Здійснено теоретичне аналізування поняття «соціальні очікування» з погляду науковців та різних підходів. Надано власне розуміння поняттю «соціальні очікування» – прогностичні сподівання стосовно якогось перебігу подій у далекому чи близькому майбутньому, що спираються на когнітивний, емоційний та конативний елементи, та є регуляторами соціальної поведінки індивіда.
3. Здійснено емпіричне дослідження, яке полягало у встановленні взаємозв'язку соціальних очікувань та психологічного благополуччя студентської молоді. Підібрано якісний психодіагностичний інструментарій, який складався з чотирьох методик, що релевантно відобразили предмет дослідження.
4. Встановлено, що найбільш сформованими є декілька складових психологічного благополуччя – баланс афекту та осмисленість, що свідчить про усвідомленість власного життя студентською молоддю, а також прагнення до її змістовного наповнення, емоційної насиченості. Однак, найменш сформованими складниками є самоприйняття, позитивні відношення та автономія. Тобто для студентської молоді є характерно невелика кількість соціальних зв'язків, закритість, занижена самооцінка та залежність від думки та впливу оточення. Можна допустити, що це пов'язано з епідеміологічною ситуацією в світі та нестабільною ситуацією в країні.
5. Для студентської молоді характерний середній рівень психологічного благополуччя (56,0%). Встановлено, що високому рівню психологічного благополуччя відповідає високий рівень соціальних очікувань, ця ж тенденція аналогічно простежується зі середнім та низьким рівнями. Рівень

соціальних очікувань має позитивний значущий зв'язок з психологічним благополуччя у осіб з середнім (0,540;  $p \leq 0,01$ ) та високим (0,674;  $p \leq 0,01$ ) рівнями психологічного благополуччя. Однак цей зв'язок не простежується у осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя, що може свідчити про відсутність у таких осіб очікувань щодо майбутніх подій, результатів та наслідків.

6. Надано психологічну характеристику особам з різними рівнями психологічного благополуччя та соціальних очікувань. Для осіб з високим рівнем психологічного благополуччя характерно розвиненість когнітивного, емоційного, мотиваційного та регулятивного компонентів, які допомагають інтегруватися, орієнтуватися, впливати на соціально-психологічну реальність, яка сприймається об'єктивно, для осіб з середнім рівнем – орієнтування з помірним впливом на соціально-психологічну реальність, для осіб з низьким рівнем – слабе орієнтування, інтеграція в соціально-психологічну реальність, вони залежать від думки оточення та піддаються їх впливу.
7. На основі отриманих психологічних «портретів», розроблено психокорекційну програму для осіб з низькими показниками, з метою підвищення рівня психологічного благополуччя засобами психологічного тренінгу. Тренінг пройшов успішну апробацію у двох ЗВО (ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника» – довідка № 01-23/312 від 29.11.2020 р.) та Східноукраїнському національному університеті імені В. Даля – довідка № 1318/15.18 від 28.11.2020 р.). Тренінг представлений різноманітними психогімнастичними, психокорекційними, тренувальними, рольовими іграми, тестовими та проєктивними методиками, міні-лекціями та груповими дискусіями.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників / О. Є. Блинова, К. О. Круглов // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – Херсон: Гельветика, 2019, 1. – С. 72-78.
2. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю / Н. В. Волинець // Психологічні перспективи. – 2018. – Вип. 31. – С. 22-44.
3. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції / Н. В. Волинець // Науковий вісник ХДУ. – 2018. – Т.1 – Вип. 1. – С. 50-62.
4. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. канд. психол. наук / А. В. Воронина. – Томск, 2002. –16 с.
5. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект / І. М. Габа // Теорія і практика сучасної психології. – 2019, 1. – С. 150 – 154.
6. Гоян І. М, Будз В. П. Антропологія та аксіологія соціальних очікувань у процесах суспільної самоорганізації [Електронний ресурс] / І. М. Гоян, В. П. Будз // Антропологічні виміри філософських досліджень. – Режим доступу: <http://hdl.handle.net/123456789/7398>
7. Грибов Д. Е. Социальные ожидания как регулятор социального поведения личности: теоретические проблемы исследования // Гуманитарий Юга России. – 2016. – Том 19. – № 3. – С. 182-189.
8. Гуляєва О.М. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічне благополуччя» / О. М. Гуляєва // Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2016. – Вип.59. – С. 15 – 20.
9. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді / Л. В. Джаббарова // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – №.1. – С. 10 – 15.
10. Єрескова Т., Мазурик О. Соціальні очікування в умовах суспільних невизначеностей як соціологічний параметр «нових» нерівностей /

- Т. Єрескова, О. Мазурик // Український соціологічний журнал. – 2018. – №17 (1-2). – С. 77 – 81.
11. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. – 2015, 3. – С. 48– 55.
  12. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук: / Н. В. Каргіна; ДЗ «ПНПУ імені К. Д. Ушинського». – Одеса, 2018. – 269 с.
  13. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. – Т.1 – Вип. 2. – С. 70–74.
  14. Киричук О.О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості / О.О. Киричук // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2018. – Т. 1 – Вип. 1. – С. 89–94.
  15. Нечаев А.В. Желания и ожидания: социально-философский взгляд / А. В. Нечаев // Социальные явления — журнал международных исследований. – 2015. – № 3. – С. 10 — 22
  16. Павлоцкая Я. И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности / Я. И. Павлоцкая // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1(1). – С. 110-115.
  17. Пахоль. Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Б.Є. Пахоль // Український психологічний журнал: збірник наукових праць. – 2017 – №1 – С. 80 – 104.
  18. Пирожкова С.В. Социальные ожидания: эпистемические основания и роль в обществе знаний // Общество. Коммуникация. Образование. 2020. Т. 11, №1. С. 7-18. DOI: 10.18721/JHSS.11101
  19. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія / І. С. Попович. – Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. – 504 с.
  20. Соціальні очікування як чинник інноваційної активності особистості / П. Д. Фролов, О. В. Крамаревич // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2011. – Вип. 2. – С. 255-269.

21. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.
22. Шевченко А. В. Дослідження взаємозв'язку соціальної бажаності та ціннісних орієнтацій в юнацькому віці / А. В. Шевченко // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – Херсон: ВД «Гельветика», 2019. – Вип. 1. – С. 90–94. DOI: 10.32999/2663-970X/2019-1-14
23. Шевченко А. В. Зв'язок соціальної бажаності та ціннісних орієнтацій у юнацькому віці / А. В. Шевченко // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. – Сєверодонецьк: СНУ імені В. Даля, 2019. – Том 2. – №3(50). – С. 146–157. DOI: 10.33216/2219-2654-2019-50-3-2-146-157
24. Шевченко А. В. Соціальні очікування у вимірах психологічного благополуччя / А. В. Шевченко // XI Сіверянські соціально-психологічні читання: зб. наук. праць за матеріалами XI Міжнародної наукової онлайн-конференції (м. Чернігів, 27 лист. 2020 р.). – Чернігів: НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2020. – С. 257-259. DOI: 10.5281/zenodo.4399679
25. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Ростов н / Д.: «Феникс», 2002. – 544 с.
26. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – P. 320.
27. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / E. Diener // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol 68 (4) – P. 653-663.
28. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – № 95 (3). – P. 542–575.
29. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. – P. 719–727.
30. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 57. 1069-1081 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Програма психологічного тренінгу

№	Тематика занять	Форми та методи	К-сть год
<b>Теоретичний блок</b>			
1	Вступне заняття. Знайомство тренера й групи. Прийняття правил роботи	міні-лекція, індивідуальна бесіда, групова дискусія	2
2	Інформаційна довідка про «психологічне благополуччя» та «соціальні очікування»	лекція, групова дискусія	2
<b>Практичний блок</b>			
3	Усвідомлення власного Я	психогімнастична, проєктивна, тренувальна вправи, рефлексія	2
4	Пошук внутрішньої гармонії	медитативна, психокорекційна, терапевтична вправи, дискусія, рефлексія	2
5	Самоефективність та самореалізація	Проєктивна, рольова, психокорекційна вправи, рефлексія	2
6	Самооцінка – як складова конструктивної взаємодії	психогімнастична, психокорекційна вправа, тестова методика, роз'яснення, рефлексія	2
7	Соціально-психологічні очікування	тестова методика, роз'яснення, тренувальна, релаксаційна вправи, рефлексія	2
8	Комунікація як зв'язок між людьми	психогімнастична, психокорекційна вправи, рефлексія	2
9	Сприйняття образу «Я» членами групи	міні-лекція, тестова методика, роз'яснення, психокорекційна вправа, рефлексія	2
10	Розвиток асертивної поведінки	тренувальна вправа, психокорекційна вправа, групова дискусія, рефлексія	2
11	Розвиток позитивного бачення та оцінки подій, явищ	Терапевтичні вправи, групова дискусія, рефлексія	2
12	Заключне заняття.	фронтальна бесіда, рефлексія, дискусія	2

## Програма психологічного тренінгу

### Теоретичний блок

#### Заняття 1

##### Вступне заняття

**Мета** – знайомство учасників тренінгу з тренером та між собою; висвітлення основних завдань та форм роботи; створення робочої атмосфери, згуртування студентів та встановлення групових норм.

##### Хід заняття

1. Вступне слово тренера. Знайомство тренінгової групи.

Вступне слово тренера складається з: представлення (самопрезентації), оголошення теми програми та її основних завдань. Знайомство учасників тренінгу відбувається у формі групової бесіди, під час якої кожен називає те ім'я, яким будуть користуватися інші учасники групи.

2. Встановлення та прийняття правил групи.

Прийняття правил запорука створення доброзичливої та комфортної атмосфери, в якій студент може відкрито висловлювати точку зору та бути впевненим, що все сказане ним не вийде за межі групи. Тому керівник повинен ознайомити учасників з головними принципами роботи у тренінговій групі: принцип «тут і зараз», принципи активності, принцип «Я-висловлювань», принцип конфіденційності.

3. Збір очікувань та застережень.

Збір очікувань та застережень надає досить вагому інформацію, на яку подалі тренер може звертати увагу. Завдяки цій інформації керівник може змінювати або коригувати певні форми групової роботи чи її зміст, а також надавати вектор у необхідному руслі.

4. Характеристика основних форм роботи.

Міні-лекція присвячена характеристиці тренінгових форм роботи, у якій розповідається про такі прийоми і методи як: соціально-психологічний тренінг, бесіда, групова дискусія, психогімнастичні, тренувальні, психокорекційні вправи, рольова гра, міні-лекція, тестові та проєктивні методики. На основі цієї



інформації у студентів складеться повна картина того, що буде відбуватися впродовж занять й сформується психологічна готовність до групової та міжособистісної інтеракції.

5. Відповіді на запитання студентів.

Заключним етапом є відповіді на запитання, що виникли впродовж даного заняття. Підбиття підсумків вступного заняття.

## **Заняття 2**

### **Інформаційна довідка про «психологічне благополуччя» та «соціальні очікування»**

**Мета** – висвітлення різноманітних підходів до вивчення феноменів «психологічного благополуччя» та «соціальних очікувань», засвоєння учасниками тренінгу теоретичних знань та вміння ними користуватися.

#### **Хід заняття**

1. Привітання тренера та групи учасників.
2. Лекція тренера про психологічні явища – «психологічне благополуччя» та «соціальні очікування».

3. Групова дискусія

Групова дискусія направлена на те, щоб зрозуміти як була засвоєна теоретична частина тренінгу, кожен з учасників розповідає про власне бачення цих феноменів.

4. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

## **Практичний блок**

### **Заняття 3**

#### **Усвідомлення власного Я**

**Мета** – розширення усвідомлення, рефлексії особистості про власне Я, прийняття себе, своїх переваг та недоліків.

#### **Хід заняття**

1. Психогімнастична вправа – розминка «Потисніть руки ...».

Метою даної вправи є розминка й взаємодія учасників між собою, також паралельно кожен дізнається про певні вподобання, особливості один одного.

Учасникам пропонується виходити в коло і тиснути один одному руки, якщо вони вважатимуть, що названі характеристики мають до них відношення. Обговорення вправи.

## 2. Проєктивна методика «Я – це ».

Метою методики є усвідомлення, рефлексія та розширення вимірів власного Я. Учасникам тренінгу будуть запропоновані незакінчені речення, їх завдання їх закінчити. Приклади речень:

Я – можу бути ....., коли захочу

Я – квітка, яка.....

Я люблю говорити людям .....

Я думаю, що я .....

Я ніби вітер, який ....

Я хочу зробити .....

Я – дерево, яке зростає та .....

Я – як мій улюблений колір....., такий же.....

Я – мелодія, що ...

Обговорення методики.

## 3. Тренувальна вправа «Ви не знаєте...»

Мета вправи – покращити навички самопрезентації, розвивати вміння бачити себе очима інших людей. Кожен учасник виходячи в середину кола повинен розповісти про себе від імені релевантної для нього групи (сім'я, друзі). Потрібно розказати про себе щось позитивне, і також щось негативне.

## 4. Вправа «Мої переваги та недоліки»

Мета – розширення знань про себе, фокусування уваги на сильних сторонах особистості.

Я пишаюся собою \_\_\_\_\_

У мене отримується \_\_\_\_\_

У мене не отримується \_\_\_\_\_

Я захоплююсь собою, коли \_\_\_\_\_

Моє бажання – бути \_\_\_\_\_

Я б ніколи не хотів би \_\_\_\_\_

Я хороша людина, тому що \_\_\_\_\_

Я погана людина, тому що \_\_\_\_\_

Я прагну бачити у всіх людях \_\_\_\_\_

Мої недоліки: \_\_\_\_\_

Мої переваги: \_\_\_\_\_

Обговорення вправи.

5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### Заняття 4

#### Пошук внутрішньої гармонії

**Мета** – знаходження внутрішньої гармонії самим з собою.

#### Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття

Кожен учасник групи ділиться своїми переосмисленими почуттями, думками щодо минулого заняття та надає зворотній зв'язок як тренеру, так і групі.

2. Методика направлена на візуалізацію, медитацію та релаксацію.

Усі учасники заплющують очі та сідають комфортно. «Дихайте повільно та глибоко, сфокусуйтеся на своєму диханні. Спостерігайте, як ваш ніс втягує повітря, та ваші уста його виштовхують. Вдих, видих. Уявіть себе зернятком чи насінням якоїсь рослини (квітки, дерева, кущі, на ваш розгляд). Вам тепло та затишно, водичка наповнює вас потужною силою, яка штовхає Вас рости. Ви розкриваєтесь та починаєте рости, у вас для цього є всі ресурси та можливості. І ось, ви продираєтесь на поверхню землі, і відчуваєте сонячне тепло, легенький вітерець. Ви не самі, вас оточує безліч таких рослин, як і ви. Ви радієте, починаєте набирати свою силу та міць, і ви вже гарна, зріла рослина. Відчуйте це. Весь шлях від насінини до рослини. Поступово повертайтеся та відкривайте очі.

Обговорення методики.

3. Психокорекційна вправа «Покажи себе».

Вправа націлена на розкутість, зниження рівня сором'язливості. Кожен учасник повинен показати себе – мімікою, пантомімікою, жестами, або ж протанцювати, вбачаючи самопрезентацію в танці чи намалювати, однак так щоб був сюжет.

#### 4. Вправа «Лист до власного Я»

Мета – звернення кожного учасника до себе самого, висловлювання того, що не сказано.

Кожен учасник на аркуші А4 пише лист до себе самого, вказується теперішній хід справ особистості, плани на майбутнє, а також те в чому людина черпає силу, гармонію, внутрішній баланс. Прописується те, що людина не може сказати на публіку.

#### 5. Групова дискусія

Кожен учасник вільно висловлює свою думку на цю тему, інші погоджуються або ж ні, відбувається обмін думками, враженнями, поглядами. Наприкінці дискусії узагальнюються положення, які є спільними для групи.

#### 6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### Заняття 5

#### Самоефективність та самореалізація

**Мета** – визначення для кожного учасника понять «самоефективність» та «самореалізація», розширення бачення свого потенціалу.

#### Хід заняття

##### 1. Рефлексія попереднього заняття

Кожен учасник групи ділиться своїми переосмисленими почуттями, думками щодо минулого заняття та надає зворотній зв'язок як тренеру, так і групі.

##### 2. Вправа «EOF».

Методика призначена для оцінки бачення людиною свого місця в суспільстві. На картці, що символізує суспільство, зображені лінії, що ділять картку на декілька областей. Кожен учасник ставить першу крапку в ту область, де він знаходиться на даний момент (А), потім – там, де хоче бути (Б). Усього малюнок складається з восьми областей, кожна з яких відповідає одному з типів:

Маргінал, Нероба, Лінивий начальник, Експлуататор, Працівник, Гармонійна особистість, Бізнесмен, Трудяга. Інтерпретування тренером даних областей та шлях вектору кожного учасника тренінгу.

### 3. Вправа «Я пишаюсь»

Учасники тренінгу згадують 5 моментів свого життя, якими вони пишаються, потім обирають лише 1 з них, і кожен промовляє: «Я не хочу хвалитися, але...» і продовжує фразу, при цьому демонструючи гордість за це. Обговорення.

### 4. Вправа «Антикварна крамниця»

Учасники приміряють на себе ролі покупців, що зайшли в антикварну крамницю, однак не просту. У ній можна купити все, що завгодно, те, що не вистачає для повного щастя, самоактуалізації. Однак, розплачуватися потрібно не в грошовому еквіваленті, кожен учасник називає свою ціну. Обговорення.

### 5. Колаж «Я в майбутньому»

На аркушах А3 учасники клеять, малюють, вирізають те, як вони бачать себе в майбутньому. Чого вони вже досягли, як себе почувають, хто вони, де знаходяться, з ким, а також те, що самі хочуть додати від себе. Представлення групі колажу, його назви та інтерпретація власного витвору.

### 6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

## Заняття 6

### Самооцінка – як складова конструктивної міжособистісної взаємодії

**Мета** – окреслення системи уявлень учасників тренінгу про те, як вони оцінюють себе самі, як, на їх думку їх оцінюють інші люди і як співвідносяться ці уявлення між собою.

### Хід заняття

#### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

#### 2. Вправа «Асоціації».

Вправа має на меті сформувати адекватне уявлення про себе, скоригувати і розвивати самосприйняття. Керівник пропонує продовжити речення: «якби я був твариною / явищем природи / рослиною / предметом / кольором, то був би...». Основна умова – пояснити свій вибір.

### 3. Вправа «Чарівна долоня».

Мета – формування адекватної реакції на оцінювання особистості з боку інших людей. Студент пише своє ім'я на аркуші паперу, потім обводить свою руку маркером, на кожному пальці (на аркуші) пише свої якості. Ця «долоня» передається іншим учасникам, що пишуть своє ставлення та думку до цієї людини поміж пальців. Потім обговорення вправи.

4. Методика – опитувальник самовідношення, автори В. Столін, С. Пантелєєв.

Опитувальник дозволяє встановити особливості самовідношення, а саме три його рівні: глобальне самовідношення, самовідношення диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, очікування до себе та рівень конкретних дій по відношенню до свого «Я». Інтерпретація результатів та їх аналізування.

### 5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

## Заняття 7

### Соціально-психологічні очікування групи

**Мета** – розкрити зміст поняття «соціально-психологічні очікування», дослідити завдяки психодіагностичному інструментарію рівень соціальних очікувань особистості «PCO» (І. Попович, 2017).

### Хід заняття

#### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

#### 2. Методика «PCO» (І. Попович, 2017).

За допомогою цього опитувальника можна визначити рівень соціальних очікувань людини. Складниками цього феномену є соціально-психологічні особливості обізнаності індивіда про передбачуваний перебіг подій, соціально-

психологічні особливості ставлення людини до учасників міжособистісної взаємодії та соціально-психологічних особливостей регуляції нею своєї поведінки.

### 3. Формування очікувань за технологією «SMART»

Тренер розповідає про соціальні очікування і пропонує таку технологію як «SMART» – це методологія постановки майбутніх цілей. Методика включає в себе 5 характеристик, якими повинна володіти ціль. Мета повинна бути – 1) конкретною, 2) вимірюваною, 3) досяжною, 4) значимою, 5) обмеженою в часі. Учасники групи намагаються за цією технологією поставити ту ціль, яка буде важливою для них, та окреслити ті очікування, які вони покладають на неї.

### 4. Вправа «Презент».

Ця вправа допоможе краще відчувати один одного, спираючись на ту інформацію, яка вже є в групі, та на очікування індивідів. «Дарувати» можна все, що завгодно, коли подарунок вибраний, тренер пропонує подарувати цей презент тим кому він призначений. Якщо адресант здогадався, що саме йому дарується, то він приймає подарунок. Після цього кожен ділиться враженнями та результатом, чи подарунок відповідав очікуванням як зі сторони адресата, адресанта та з погляду групи.

### 5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

## Заняття 8

### Комунікація як зв'язок між людьми

**Мета** – набуття навичок, знань та вмінь ефективної комунікації у міжособистісній взаємодії.

### Хід заняття

#### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

#### 2. Психогімнастична вправа «Вітання»

Ця вправа спрямована на розуміння різних базових суспільних цінностей через привітання у різних країнах світу. Привітатися як англійці – потиснути

руки, знаходячись на відстані, як французи – обійнятися та торкнутися один одного щоками, посилати повітряні поцілунки, як лапландці – потертися носами, як китайці – поклонитися один одному, як японці – вклонитися, тримаючи руки як у молитві, як слов'яни – міцно обійнятися та три рази поцілувати один одного у щоки, як тибетці – правою рукою зняти з голови шапку, ліву закласти за вухо та показати язик.

### 3. Вправа «Покажи слово»

Мета – формування взаєморозуміння на рівні невербального спілкування. Кожен учасник на папірці пише слово, ці аркуші переміщуються, і кожен по черзі повинен показати те слово (мімікою, жестами, пантомімою), яке йому дісталось. Обговорення вправи.

### 4. Вправа «Рух по колу»

Учасники сидять по колу, тренер розпочинає певний рух, сусід повинен повторити цей рух, і це продовжується до тих пір, поки рей рух не дійде до тренера. Потім трохи змінюються правила, тепер тренер робить рух з уявним предметом так, щоб можна було продовжити ці дії далі. Останній учасник повинен відгадати, що передавали учасники взаємодії. Обговорення.

### 5. Вправа «Калейдоскоп»

Учасники формують 2 кола – зовнішнє і внутрішнє. Завдання: починати розмову так, як буде озвучено тренером, потрібно підтримати розмову та попрощатися. Після кожного разу, коло змінюються, таким чином, розмови кожен раз з новою людиною. Обговорення.

### 6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

## Заняття 9

### Сприйняття образу «Я» членами групи

**Мета** – ознайомити студентів з поняттям образу «Я», вплив цього образу на міжособистісні та групові відносини.

### Хід заняття

#### 1. Рефлексія попереднього заняття.



Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

## 2. Міні-лекція «Образ-Я».

Тренер розповідає про особливості образу «Я», про його функції, складові. Наголошує на тому, що кожна людина формує свій образ «Я», і залежно від того, як саме він буде побудований, будуть встановлюватися контакти між індивідом та іншими. Існують різні типи «Я»: реальне «Я», ідеальне «Я», соціальне «Я», майбутнє «Я» та ін.

## 3. Вправа «Моє Я»

Вправа націлена на розуміння різних сторін свого «Я». Перед студентами однакові аркуші паперу, які потрібно скласти навпіл, та без ножиць сформувати контур людського тіла. Розгорнути фігурки і написати на них своє ім'я і три особистісні якості. Так як ці фігурки отримуються неоднакові, так і наше «Я» є різним. Обговорення цієї вправи.

## 4. Методика «Який я насправді?», автор О. Прутченков.

Методика дозволяє побачити особисту характеристику індивіда з погляду оточуючих людей, і таким яким він є насправді. Здійснення обробки результатів, їх інтерпретування та аналізування.

## 5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

### **Заняття 10**

#### **Розвиток уміння протистояти тиску (формування асертивної поведінки)**

**Мета** – навчити учасників тренінгу конструктивно протистояти тискові з боку групи та соціуму: розвиток уміння казати «ні».

#### **Хід заняття**

### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та групової дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

### 2. Вправа «Заїжджена платівка»

Вправа має на меті відпрацювання техніки, що дозволяє відстоювати свої інтереси або відмовлятися від вимог оточуючих, не переходячи до образ

співрозмовників і інших агресивних проявів. Її суть зводиться до того, що людина раз за разом повторює свою вимогу незалежно від того, які б заперечення вона не почула. Висловлювання будуються за схемою: «Я розумію, що ... , але мені потрібно ... (повторення своєї вимоги)».

### 3. Гра «Вовк і семеро козенят».

Вправа спрямована на тренування впевненої поведінки за необхідності переконувати інших людей, а також спостережливості при впливі більшості та меншості з боку групи. Учасники розподіляються за ролями «козенят», «вовків» та інших представників козячого племені. Завдання козенят послухавши переконання інших учасників впускати їх до свого будинку чи ні. Наприкінці гри з'являється можливість підрахувати, скільки разів «козенята» були б з'їдені, пустивши в будинок вовка, а скількох родичів вони самі залишили на вулиці на поталу вовкам. Обговорення.

### 4. Вправа «Проте».

Метою вправи є розвиток уміння коректно вести діалог, спрямовуючи тему розмови в позитивне русло. Вправа виконується в парах, де один учасник висловлює претензії в сторону іншого відносно зовнішнього вигляду, поведінки, задача партнера на протигагу критиці висловлювати позитивні речі, починаючи зі слова «проте».

### 5. Групова дискусія «Умій сказати НІ».

У ході дискусії, основними запитаннями для обговорення є: Чи завжди потрібно виконувати те, про що прохають інші? Як не почуватися винним, коли відмовляєш комусь? Власні чи чужі інтереси: що важливіше?

### 6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

## **Заняття 11**

### **Розвиток позитивного бачення та оцінки подій, явищ**

**Мета** – зрозуміти власні життєві пріоритети, розвиток умінь розставляти акценти у повсякденні, знаходження ресурсів для подальшої роботи та життя.

### **Хід заняття**

#### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та групової дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

## 2. Вправа «Ресурси».

Вправа сприяє переоцінці свого життєвого досвіду, має психотерапевтичний ефект. Учасникам дається завдання побудувати колаж, що відображає ресурси – чинники, що допомагають долати життєві труднощі і досягти поставлених цілей. Ці ресурси, які втілені у чомусь зовнішньому чи внутрішньому і будуть тими акцентами, котрі є важливими для людини у житті, адже саме вони надають їй силу, мотивацію та інтерес. Представлення колажу перед аудиторією.

## 3. Вправа «Позитивне в негативному»

Кожна подія в житті може розглядатися або в негативному, або в позитивному аспекті. Учасникам пропонується згадати якусь негативну подію, та подумати, що позитивного ця подія привнесла в життя учасника. Якщо складно учаснику самотійно це зробити, то можна щоб група сказала своє бачення позитивних аспектів цього явища, події.

## 4. Групова дискусія «Моє життя».

Обговорення спрямовано на вирішення таких запитань: Яке моє місце в житті? Хто найважливіші люди у ньому? Яка моя мета та місія? Я творець свого життя?

## 5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

# Заняття 12

## Заключне заняття

**Мета** – підбити підсумки пройденого шляху.

### Хід заняття.

#### 1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та групової дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

2. Методика К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», адаптація Фесенко – Шевеленко, опитувальник «Рівень соціальних очікувань» І. Поповича.

Проходження учасниками повторного діагностичного обстеження за цими методиками, по результатам яких можна визначити, чи спостерігаються певні зміни чи зрушення в особистісному плані в учасників групи.

### 3. Групова дискусія.

Надаємо можливість висловитися всім учасникам тренінгу, сприяючи щирій та відвертій розмові. Кожен ділиться своїми результатами, змінами, досягненнями та планами на майбутнє.

### 4. Підбиття підсумків тренером.

Керівник підводить підсумки всього курсу, здійснює ретроспективне аналізування роботи, зупиняючись на моментах, котрі були важливими впродовж усього циклу програми. Готує учасників тренінгу до реалізації отриманого досвіду, попереджаючи, що не варто переносити ці знання та відносини безпосередньо в інші спільноти, групи, колективи, не знаючи рівень розвитку останніх.