

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Брикайло Мілана Сергіївна

УДК 316.344.23

Кваліфікаційна робота

Особливості соціального самопочуття особистості в умовах обмежених
фінансових витрат

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело Брикайло М. С.

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна, доктор
психологічних наук, доцент

Київ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОГО САМОПОЧУТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНИХ ФІНАНСОВИХ ВИТРАТ.....	7
1.1. Науково-теоретичні засади вивчення феномену соціального самопочуття	7
1.2. Психологічна структура та функції соціального самопочуття особистості.....	15
1.3. Зв'язок економічної поведінки та соціального самопочуття особистості	30
Висновки до 1 розділу	40
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО САМОПОЧУТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНИХ ФІНАНСОВИХ ВИТРАТ.....	42
2.1. Організація та методи дослідження	42
2.2. Визначення соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат	44
Висновки до 2 розділу	50
РОЗДІЛ 3 УМОВИ СОЦІАЛЬНОГО САМОПОЧУТТЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	53
3.1. Практичні рекомендації щодо соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат	53
3.2. Визначення соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат після використання програми з формування соціального самопочуття.....	75
Висновки до 3 розділу	80
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність роботи - сучасні економічні умови в Україні та світі характеризуються значною нестабільністю, що негативно впливає на життя багатьох людей, особливо молодих людей. Студенти, як одна з найвразливіших груп населення, часто стикаються з обмеженими фінансовими можливостями. Це може бути пов'язано з низькими стипендіями, відсутністю роботи, високою вартістю навчання, проживання та інших необхідних витрат. В умовах війни, важкої економічної кризи, що характеризується зростанням соціальної нестабільності, поглибленням соціальної нерівності та погіршенням життя населення, становище громадян з фіксованими доходами, до яких належать багато студентів, стає найбільш вразливим та нестійким. Це неминуче відбивається на соціальному самопочутті та здоров'ї цієї категорії людей, які впритул зіткнулися з проблемами виживання.

Соціальне самопочуття як характеризує настрої людей, особливості сприйняття ними навколишньої дійсності, а й відбиває процес їх психологічної адаптації до сучасної ситуації.

Теоретичними розробками поняття «соціальне самопочуття» займалися такі дослідники, як Є. Балацький (способи інтерпретації та вади деяких індексів задоволеності життям); Є. Головаха і Н. Паніна (конструювання та застосування індексу соціального самопочуття); Н. Дуліна (застосування регіонального індексу споживчих настроїв); С. Дембіцький (альтернативний підхід до вимірювання соціального самопочуття); М. Єлейко (методологічні підходи до дослідження соціального самопочуття); Л. Петрова (понятійні індикатори соціального самопочуття); А. Русалінова (уточнення змісту поняття «соціальне самопочуття»). Західні науковці Р. Бісвас-Дінер (R. Biswas-Diener) і Е. Дінер (E. Diener) у своїх працях звернули увагу на психологічні аспекти дослідження соціального самопочуття; Р. Вінховен (R. Veenhoven) – прагматичні, ідеологічні, теоретичні причини обмеженого застосування індексу соціального самопочуття в західній науці; С. Віті

(S. Withey) розглянув операціоналізацію та вимірювання суб'єктивного благополуччя; Р. Еммонс (R. Emmons) і Р. Ларсен (R. Larsen) запропонували шкалу задоволеності життям; Ф. Ендрюс (F. Andrews) – шкала «Облич»; Р. Істерлін (R. Easterlin) – започаткував використання економічних даних щодо суб'єктивного благополуччя; Д. Канман (D. Kahneman) і А. Крюгер (A. Krueger), Дж. Фішер (J. Fisher) запропонували вимірювання суб'єктивного соціального самопочуття та багато інших.

Соціальне самопочуття є одним з найважливіших показників характеру процесів, що відбуваються в суспільстві, психологічної залученості різних груп населення в ці процеси або їх відчуженості від домінуючих тенденцій суспільного розвитку. Що стосується студентів, значно диференційованих за статусом, станом здоров'я, рівнем освіти, обсягом і якістю соціального капіталу, соціальне самопочуття показує, якою мірою вони готові в умовах протидіяти несприятливим зовнішнім факторам. Саме тому актуальним залишається з'ясувати, наскільки глибокими та серйозними є сьогодні зрушення у соціальному самопочутті студентів, уточнити вектор соціальних настроїв, можливості та головні тенденції адаптації до нових умов.

Мета дослідження - теоретичне та емпіричне завдання полягає в тому, щоб дослідити особливості соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат.

Завдання дослідження:

1. Розглянути науково-психологічні засади вивчення феномену соціального самопочуття.
2. Визначити психологічну структуру та функції соціального самопочуття особистості, а також зв'язок економічної поведінки та соціального самопочуття особистості.
3. Дослідити особливості соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат.
4. Надати методичні рекомендації щодо соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат.

Об'єкт дослідження - соціальне самопочуття особистості.

Предмет дослідження - особливості соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат.

Методи дослідження. На підготовчому етапі було використано теоретичні методи – аналіз та узагальнення психологічної літератури. Проведено дослідження соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат за методиками К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості», Спілбергера-Ханіна «Визначення рівня тривожності», САН, Опитувальник оптимізму М. Селігмана, Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа.

Наукова новизна одержаних результатів.

уперше:

- комплексно проаналізовано основні психологічні фактори, що впливають на адаптацію студентів, розроблено практичні рекомендації для підвищення ефективності їх навчальної діяльності.

удосконалено:

- визначено середовищні фактори (обмежені фінансові витрати), що негативно-стресово впливають на становлення особистості студентів.

дістали подальшого розвитку:

- неконструктивні навчально-групові взаємини вікових особливостей студентської молоді, а також можливість для психологічного впливу на цю категорію.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані відомості про особливості соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат та здійснений аналіз особливостей корекції соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат доповнять розробки науковців досліджуваної теми та сприятимуть подальшим дослідженням.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних

висновків, списку використаних джерел (85 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 114 сторінок, основний обсяг – 82 сторінок. Робота містить 5 таблиць, 8 рисунків, 4 додатки (на 22 сторінках).

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОГО САМОПОЧУТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНИХ ФІНАНСОВИХ ВИТРАТ

1.1. Науково-теоретичні засади вивчення феномену соціального самопочуття

Соціальне самопочуття належить до теоретичної конструкції, що дозволяє фіксувати специфіку і характер життєвих установок, претензій, патернів поведінки різних груп населення в конкретних соціальних умовах. Поняття «соціальне самопочуття» не має в сучасній науковій літературі однозначної теоретичної інтерпретації, достатньої методологічної та методичної основи дослідження. В англomовній соціологічній традиції самостійного позначення терміна «соціальне самопочуття» немає, проте можна провести аналогію з поняттям «social well-being» (англ. «соціальне благополуччя»).

Соціальне благополуччя в межах зарубіжної соціології розглядається на макро- та мікрорівні. Аналіз соціального благополуччя на макрорівні є облік низки спеціальних індексів у загальнодержавному масштабі:

- 1) здоров'я (тривалість життя, рівень смертності, стан здоров'я, наявність інвалідності);
- 2) рівень освіти;
- 3) зайнятість, якість та термін служби (доступність зайнятості, рівень безробіття, вимушений неповний робочий день, якість трудового життя, середня кількість робочих годин, можливість відпустки, стан робочого середовища, шкідливість професійної діяльності);
- 4) матеріальне благополуччя (рівень доходу, матеріальні нестатки);
- 5) фізичне середовище (житлові умови, наявність зручностей, розмір та якість житлової площі, доступність послуг, екологічні незручності (шум, забруднене повітря));
- 6) соціальне середовище;

7) особиста безпека [43].

На мікрорівні аналіз соціального благополуччя спирається на подібні індекси, але «препарує» їх стосовно окремого індивіда. На цій платформі здійснюється облік не тільки соціально-економічних індикаторів, але і таких, як стан здоров'я, зайнятість, фізичне середовище, соціальне середовище, особиста безпека, міжособистісні взаємини людини. У цьому випадку рівень соціального благополуччя пов'язаний з задоволеністю основних біологічних і соціальних потреб індивіда: у харчуванні, житлі, освіті та медичних послугах; з можливістю мирно співіснувати у суспільстві, маючи ресурси для розвитку. При цьому, на думку Е. Дінер, індивідуальний рівень соціального благополуччя нерозривно пов'язаний з особливостями міжособистісних взаємин людини, із взаємодією з соціумом. Так, наявність конфліктів, погане міжкультурне розуміння чи взагалі відсутність взаємин як таких можуть сприяти зниженню рівня соціального благополуччя людини [38].

В рамках вітчизняної соціологічної науки накопичено досить великий обсяг теоретичних та практичних результатів аналізу різних аспектів соціального самопочуття. Соціологічне трактування соціального самопочуття пов'язане в основному з вивченням життєвих стратегій, адаптаційних можливостей і процесів, задоволеністю різних соціальних груп тими чи іншими аспектами життєдіяльності, а також з емоційно-оцінним ставленням людини до значних подій.

У термінологічному плані категорія «соціальне самопочуття» знаходиться в підпорядкованому положенні по відношенню до такої категорії, як «суспільна свідомість», а також є детермінуючим елементом у структурі категорії «соціальний настрій». Громадська свідомість являє собою одне з найбільш уживаних в соціології понять і позначає складну сукупність настроїв, почуттів, поглядів, традиції, в яких відображається соціальна реальність, реальний процес життя і взаємин людей. Розуміння свідомості окремої людини неможливе без її зв'язку з суспільною свідомістю. Змістовний аналіз поняття «загальна свідомість» найповніше представлений у рамках

аспектного підходу. Специфіка та різноманіття суспільної свідомості розкриваються за допомогою аналізу його окремих компонентів, серед яких найбільш важливим є соціальний настрій.

Істотний внесок у формування соціопогічного уявлення про соціальний настрій зростила теорія сприйняття індивідом, соціальною групою та населенням, різними організаціями та інститутами соціальних установок, соціальних цілей та інтересів, що формуються під впливом реальних економічних, політичних та духовних процесів та в потенції реалізованих (або нереалізованих) у процесі практичної діяльності [38]

В структурі соціального настрою представлені наступні компоненти:

- 1) соціальне самопочуття;
- 2) оцінка та самооцінка соціального статусу та положення;
- 3) соціальні очікування;
- 4) соціальна позиція.

Соціальне самопочуття виступає як базовий елемент, першого рівня соціального настрою і включає актуальне знання, емоції, почуття, історичну пам'ять і громадську думку. В цій концепції соціальне самопочуття є певною основою вихідного структурного елемента на формування соціального настрою особистості, її спрямованості. Соціальне самопочуття включає в себе як інформацію про реальну соціальну реальність, так і її певний зріз, що є актуальним знанням, значущим для особистості і життя людини.

Показником цього рівня соціального настрою виступає потреба у самозбереженні себе як соціальної істоти, члена групи та суспільства, а також оцінка рівня та ступеня благополуччя безпосереднього мікросередовища. Наступними компонентами у структурі соціального настрою, на думку авторів, є: оцінка та самооцінка соціального статусу, соціального становища (соціальні ролі); соціальні очікування та соціальні домагання (проявляють себе в установках, цінностях, переконаності та готовності до дії); соціальна позиція (світогляд) [43].

Таким чином, стає явною лінія співвідпорядкованості категорій: «суспільна свідомість – соціальний настрій – соціальне самопочуття». У прикладних дослідженнях соціальний настрій використовується як інтегральна оцінка сукупності політичних, економічних, суспільних та інших настроїв, що формуються в суспільстві, як показник адаптованості людей до існуючих у країні умов життя.

При побудові індикаторів соціального настрою увага приділяється чотирьом моментам:

- 1) тому, як люди оцінюють матеріальне становище своїх сімей;
- 2) їх оцінкам економічного та політичного становища країни в цілому;
- 3) те, що вони думають про майбутній розвиток країни;
- 4) соціально-психологічному стану людей, їх настрою в цілому.

Соціальне самопочуття є досить складним, багатоплановим, комплексним і динамічним показником соціальних світовідчуттів особистості, соціальних груп і спільнот. Поняття «соціальне самопочуття» відображає певний стан переживання індивідом «комфортності-дискомфортності» свого буття в соціумі. У цьому соціальне самопочуття особистості залежить від соціального статусу людини, виконуваних ним соціальних ролей, проявляється у різних галузях соціального життя, складається з соціальних настроїв, що переживаються людиною, та інших елементів [43].

Також соціальне самопочуття вважається одним із найважливіших показників соціального настрою у плані задоволеності різними сторонами життя. У зв'язку з цим поняття «соціальне самопочуття» ототожнюється з поняттям «інтегральна задоволеність життям». Існує дослідницька лінія, що відображає зв'язок соціального самопочуття та способу життя. У рамках цієї лінії представлений аналіз індивідуального рівня соціального самопочуття, що розглядається як система індексів, серед яких виділяються: індекс задоволеності життям, індекс задоволеності матеріальним становищем, індекс соціальної активності.

Залежно від задоволеності індивіда життям виділяють чотири типи соціального самопочуття: оптимістичне, пристосувальне, пасивне, песимістичне, які визначають адаптаційні стратегії індивіда. Оптимістичному (активному) типу соціального самопочуття відповідає високий рівень адаптації індивіда. Оптимістичне соціальне самопочуття пов'язане з високим ступенем задоволеності індивіда самореалізацією його життєвої стратегії, його матеріальним станом, соціально-ідентифікаційним самовідчуттям, високим рівнем мотивації, оптимізмом, достатністю соціальних (побутових, освітніх, дозвільних, медичних та ін) умов для саморозвитку, активною позицією у пошуку вирішення проблем, а також задоволеністю соціальними відносинами.

Пристосувальне (повсякденне) соціальне самопочуття детерміноване середнім ступенем задоволеності індивіда основними сферами життєдіяльності, домінуванням почуттів стабільності та комфортності, прагненням до збереження статус-кво в кар'єрі. При цьому вся активність індивіда в цьому випадку буде спрямована на вирішення найнагальніших проблем. Низький рівень задоволеності індивіда призводить до формування пасивного (байдужого, інертного) типу соціального самопочуття, при якому можлива невибаглива соціальна адаптація. У цьому випадку людина задовольняється незначними особистими життєвими досягненнями, відчуючи переважно почуття пригніченості, втоми та лише часткової задоволеності. Така людина малоактивна у професійних питаннях, пасивна при пошуку рішень проблем, пов'язаних зі станом здоров'я.

Песимістичне (негативне, негативне) соціальне самопочуття, викликане повною незадоволеністю людини життєвою ситуацією, породжує фрустраційну соціальну адаптацію (дезадаптацію). Повна незадоволеність особистими життєвими досягненнями, своїм соціальним статусом, відсутність віри у власні сили та можливості, почуття безсилля перед існуючими проблемами та пригніченість у пошуку шляхів їх вирішення викликають у людини невіру в себе та краще майбутнє, криза соціальних установок і призводить до соціальної апатії. Виходячи з детермінованості соціального

самопочуття рівнем задоволеності індивіда, воно залежить від ступеня задоволеності соціальними благами, від характеру і якості включеності в соціальне життя у всіх її сферах. На соціальне самопочуття більшою мірою впливає стан сім'ї, організація побуту та стан здоров'я, а також сприйняття та ставлення індивіда до цих факторів [38].

Таким чином, у більшості робіт з вивчення феномену соціального самопочуття дослідницький інтерес концентрується навколо факторів його формування. На рівні суспільного життя це соціальні (об'єктивні) фактори, до яких відносять рівень благополуччя, стан житлових умов, медичне обслуговування, міграцію та безробіття, форми соціального захисту, характер соціальних відносин. На рівні особистого життя виділяють внутрішні (суб'єктивні) фактори соціального самопочуття, пов'язані з оцінкою індивідом задоволеності умовами життєдіяльності, що виражаються в суб'єктивних переживаннях життєвої ситуації, оцінці суспільної безпеки, впевненості у наданні необхідної допомоги з боку сім'ї та держави, почутті сімейної захищеності, впевненості у майбутньому, самооцінці повсякденного настрою, свого фізичного самопочуття [43].

У розрізі психологічної конкретизації вказаних факторів існує ряд дослідницьких зон, присвячених вивченню суб'єктивних факторів. Однією з них є вивчення суб'єктивного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя особистості являє собою інтегральне соціально-психологічне освіту, визначається через систему уявлень особистості про себе, своє життя, відносини, стан, а також задоволеністю життям. В свою чергу, задоволеність життям вважається складним, динамічним соціально-психологічним утворенням, заснованим на інтеграції когнітивних і емоційно-вольових процесів, що характеризується суб'єктивним емоційно-оцінним відношенням і володіє спонукальною силою, що сприяє дії, пошуку, управлінню внутрішніми та зовнішніми об'єктами. Одним з головних суб'єктивних чинників соціального благополуччя і задоволеності життям, автори вважають

свідомість життя, наявність смислових одиниць лише на рівні ближньої і далекої перспективи.

Як суб'єктивний фактор соціального самопочуття розглядають задоволеність підтримуються відносинами з сім'єю. Підтримка родича членами його сім'ї передбачає емоційне прийняття, визнання його особистісної, людської цінності і значимості, що впливає на підвищення його соціального самопочуття. В інших дослідженнях, присвячених аналізу задоволеності як суб'єктивного фактора, також доведено, що ступінь задоволеності побутовими умовами є одним з провідних факторів соціального самопочуття, що впливає на сприйняття життєвої ситуації в цілому.

Аналіз соціального самопочуття в економіці значною мірою фокусується на простому викладі показників суб'єктивної оцінки якості життя, набуваючи інвентарного характеру простого перерахування соціальних, фінансових і психологічних проблем. Нині зріс інтерес до проблематики соціального самопочуття в рамках соціології економіки, де обговорюються проблеми впливу різних соціальних параметрів на рівень соціального самопочуття пацієнтів [38].

Низький соціальний та фінансовий статус має значний негативний вплив на соціальне самопочуття. У людей молодого працездатного віку частіше, ніж у осіб старшого віку, спостерігаються значні негативні зміни у соціальному самопочутті. Однак існує і протилежна думка щодо вікового фактора. Рівень соціального самопочуття вищий у тих, хто до категорії працездатного населення і веде активне соціальне життя. Навпаки, найменш високий рівень соціального самопочуття найчастіше зустрічається серед людей похилого віку.

Прогностична значущість досліджень соціального самопочуття в рамках соціології економіки як інтегративної науки і галузі міждисциплінарного знання полягає в тому, що вона, враховуючи всі групи факторів (психологічних, соціальних, також факторів, безпосередньо пов'язаних із захворюванням), дозволяє змістовно розкрити його в соціальній настрій, соціальне самопочуття, спосіб життя людини і обрати стратегії поведінки.

Інтегративний підхід, що розробляється в рамках соціології економіки, в оцінці соціального самопочуття як соціального феномена найбільш близький до концепції соціології життя. Цінність даної концепції полягає в тому, що саме свідомість і поведінка людей висуваються на перший план при виявленні сутнісних положень соціології. Саме аналіз такого феномена – «людина в суспільстві, суспільство в людині» (П. Бергер) – становить сутність конструктивістської парадигми і дозволяє з найбільшою повнотою судити як про людину, так і про суспільство [43].

Операціоналізація поняття «соціальне самопочуття» в дослідному полі соціології економіки пов'язане з низкою потенційних можливостей, якщо його розглядати в наступних векторах. Перший вектор передбачає розуміння соціального самопочуття як індикатора рівня задоволеності людини актуальною взаємодією з фінансами. Другий вектор пов'язаний з розумінням соціального самопочуття як суб'єктивної оцінки фінансового стану у реалізації соціальних ролей. Третій вектор базується на розумінні соціального самопочуття як суб'єктивної оцінки фінансової ситуації у контексті задоволення базових потреб життєдіяльності. Обмежений дохід є самостійним фактором у житті людини, який здатний змінити звичну перебіг життя. Залежно від того, як людина сприймає свій стан, змінюватиметься її поведінка, яка, у свою чергу визначає зміни характеру взаємин із навколишнім світом, із сім'єю, значними близькими, колегами [38].

Четвертий вектор пов'язаний з розумінням соціального самопочуття як мотиву до дій щодо збереження та підтримки фінансового положення. Соціальне самопочуття визначається як синдром свідомості, що відображає співвідношення між рівнем прагнень і ступенем задоволення потреб суб'єкта, які представлені як когнітивні формування. Соціальне самопочуття виступає регулятором поведінки індивіда, тобто, соціальне самопочуття є мотив поведінки і може виражатися у різних формах активності/пасивності індивіда. Позначені вектори операціоналізації соціального самопочуття у межах соціології економіки можна запропонувати інтегрувати у загальному

визначенні, у якому соціальне самопочуття сприймається як інтегральна оцінка задоволеності індивідом фінансовим станом у соціальній активності.

Таким чином, евристичність вивчення соціального самопочуття людей з різними фінансовими можливостями з позиції соціології економіки полягає в наступному:

- 1) аналіз соціального самопочуття дозволить визначити потреби, оцінки, очікування щодо фінансів;
- 2) соціальне самопочуття виступає індикатором задоволеності фінансовим положенням;
- 3) дані про задоволеність дозволять отримати адекватні уявлення про фінанси та витрати;
- 4) аналіз соціального самопочуття конкретної людини дозволить розкрити її соціальні проблеми, можливості соціальної активності, включеність до соціальної реальності.

1.2. Психологічна структура та функції соціального самопочуття особистості

Обґрунтування дослідження полягає в необхідності вивчення механізмів адаптації людини в умовах глобальних системних змін. Зміни відбуваються в усіх сферах життєвого середовища людського суспільства та впливають на уявлення людини про вічні властивості – розуміння мети життя та стандартів якості життя. Багато іноземних авторів звертаються до проблеми самопочуття [49; 52; 69; 70; 81].

Соціальне самопочуття – це явище, на яке більшою мірою динамічно впливають зміни разом з економічним, фінансовим, психологічним та соціально-психологічним благополуччям у даному середовищі. Ця проблема загострюється в умовах сильної диференціації рівня життя як в окремій країні, так і в усьому світі загалом.

В сучасних умовах пріоритети людського розвитку, людські інвестиції, якість людського потенціалу є основними чинниками суспільного прогресу,

безпосередньо пов'язаними з феноменом самопочуття, і виступають ключовими індикаторами розвитку країни. Розвиток людини розглядається як мета і критерій соціального прогресу через розширення вибору за рахунок зростання тривалості життя, рівня освіти та доходу. Освіта є одним із головних чинників розвитку особистості, що дозволяє людині орієнтуватися в мінливій соціально-економічній ситуації, у світі системних змін, що відображає переконання людей щодо свого благополуччя.

Наш час багатьма дослідниками характеризується як етап системних змін, проблеми дослідження суспільного благополуччя в силу низки причин ще більше ускладнюються. Трактуювання самого терміну «благополуччя» є неоднозначним. «Благополуччя» дорівнює щастю і завжди суб'єктивно сприймається як досягнення всіх винагород, яких люди бажають. Крім того, Аристотель у своїй праці «Етика» зазначав, що в термінах благополуччя всі погоджуються лише з назвою, але не зі змістом терміну. Градуюючи ці погляди, Аристотель, як і багато інших грецьких філософів, намагався пояснити, що благополуччя є державною метою.

У зв'язку з тим, що саме благополуччя є найвищим благом, а отже, і найвищою метою людини, його можна досягти лише в межах держави. Тут виникли евдемонія та пов'язані з нею теорії, які отримали подальший розвиток у XVI столітті в Німеччині на основі праць Аристотеля та незалежно розвинені в Англії як теорії, які вважали, що метою держави є забезпечення благополуччя для свого народу [33].

Джонс і Брайт [53] у своїй роботі розглядають благополуччя як широкий термін, який включає багато факторів, пов'язаних з позитивним психічним здоров'ям. Термін охоплює широкий спектр станів від поганого самопочуття, включаючи такі негативні стани, як психологічні та фізичні захворювання або поганий настрій, до позитивних станів. Тому автори зазначають, що термін «благополуччя» є біполярним, його розуміння простягається від поганого самопочуття до таких позитивних почуттів, як щастя та ентузіазм.

Рат і Хартер у своїй роботі під назвою «П'ять основних елементів» підкреслили дещо інший аспект терміну «благополуччя». «Благополуччя – це поєднання любові до того, що ми робимо щодня, добрих стосунків з оточуючими, стабільного фінансового становища, міцного здоров'я та гордості за свій внесок у суспільство». Досліджуючи цей термін, ми знаходимо твердження, що зводять благополуччя просто до якоїсь «вигоди», під якою розуміють усе, що має позитивне значення та цінність для людини.

Автори Том Рат і Джим Хартер описали дослідження Інституту Геллапа, який із середини ХХ століття разом із провідними економістами, психологами та іншими вченими вивчав вимоги до благополуччя, щоб зрозуміти, що люди розуміють під терміном «благополуччя» [72].

Проблеми, які заважають отримати більш конкретне та загальне розуміння терміну «благополуччя», включають різноманіття напрямків, підходів (етико-філософських, соціально-політичних, психологічних, медичних, екологічних, соціальних) до цього явища. З одного боку, це дозволяє нам отримати ширше поле уявлень про феномен. З іншого боку, це ускладнює конкретизацію всіх цих ідей. Етика і філософія розглядають благополуччя з точки зору духовного існування людини.

В рамках цього напрямку благополуччя трактується як умова духовної гармонії, етичної чесності, душевного спокою, щастя і блаженства. У контексті етичних і філософських знань благополуччя розуміється через посилення на терміни «добро» і «чесність». При цьому добро розглядається як основне джерело, основна причина благополуччя і пов'язане з добром. У соціально-політичному напрямі акцент робиться скоріше на соціальному благополуччі, ніж на особистому благополуччі людини. «Співдружність» знаходиться в центрі уваги і розглядається як стан суспільного життя, коли можливе в розумних межах природне бажання людей досягти добра, соціальної безпеки, щасливого життя кожного. Безпека співдружності в контексті цього напрямку розглядається як стратегічна мета державної політики.

Економічний підхід до благополуччя робить акцент на фінансовий аспект. У центрі уваги тут матеріальні блага, їх виробництво та розподіл. В економічному напрямі цей термін асоціюється з такими словами, як «процвітання», «матеріальна забезпеченість», «благополуччя» і «багатство». Ці слова більш-менш широко відображають реальний аспект стану благополуччя та соціального самопочуття.

Психологічний напрям дослідження соціального самопочуття та благополуччя зосереджено на індивідуальному рівні благополуччя та суб'єктивному аспекті, який ідентифікується як позитивний психологічний стан, емоційне піднесення та задоволення.

Економічний напрям трактує благополуччя з точки зору індивідуального та соціального стану, ефективності механізмів збереження та зростання фізичного, психологічного, інтелектуального, культурного, соціального потенціалу людини та суспільства.

Якщо уважніше розглянути акценти, які робляться на феномені «благополуччя» в різних напрямках, можна виявити деякі протиріччя. Наприклад, люди з «особливим» станом здоров'я ніколи не будуть щасливими, навіть маючи певний психологічний комфорт. Представники паралімпійського руху говорять про щастя та благополуччя, коли отримують нагороди за успішні виступи під час змагань, але вищесказане означає, що їх ніколи не вважатимуть справді щасливими та забезпеченими людьми. Цей факт просто підкреслює складність досліджуваного феномену життя людини і суспільства.

Останнім часом дослідники ведуть пошуки визначення компонентів (ліній, типів) соціального самопочуття та благополуччя. Це ще одна проблема дослідження феномену благополуччя у світі. В рамках дослідження проблем компонентів благополуччя в Інституті Геллапа проведено мультиметодичне дослідження. Це дослідження охопило близько 150 країн. Було поставлено багато запитань про здоров'я, достаток, роботу, соціальні та сімейні стосунки, щоб створити інтегрований критерій особистого благополуччя. Інститут зміг

розробити систему оцінювання, засновану на найефективніших питаннях, які задавалися протягом 50 років. В результаті роботи було виведено п'ять статистичних факторів, п'ять основних компонентів соціального самопочуття та благополуччя. Вони, звичайно, не відображають усього важливого; однак ці фактори представляють п'ять широких категорій, важливих для більшості людей. Факт або включають професійне благополуччя, соціальне благополуччя, фінансове благополуччя, благополуччя в середовищі проживання. Звідси виникають нові проблеми: як діагностувати рівень самопочуття.

Соціологічні дослідження соціального самопочуття та благополуччя орієнтовані не лише на теоретичні знання, але й на вирішення практичних завдань. Проблеми соціальних індикаторів полягають у їх розробці, зборі та інтерпретації з метою інтегрованої оцінки соціального благополуччя соціальних осіб на різних рівнях їх життя. Крім того, дослідження спрямоване на формування, впровадження та розвиток ефективних соціальних контролерів, орієнтованих на подолання конфліктів соціального життя та оптимізацію рівня соціального благополуччя. Соціальні індикатори розглядаються як основні інструменти діагностики складного, багатовимірного, динамічного суспільства, різноманітності соціальних процесів і явищ.

Соціальними індикаторами вважаються якісні та кількісні характеристики умов, тенденцій і напрямків дії та розвитку соціальних індивідів, процесів і явищ на різних рівнях. Останнім часом у соціології сформувалося багато систем соціальних індикаторів. Системи використовуються для оцінки рівня соціального самопочуття населення.

Теорія соціальної безпеки розглядає соціальне самопочуття та благополуччя як високий рівень соціальної захищеності людей від різноманітних ризиків, загроз і небезпек. Соціальні показники цієї теорії характеризують:

- демографічну ситуацію;

- зрілість системи охорони здоров'я;
- зрілість системи загальної та професійної освіти;
- зрілість системи соціального забезпечення;
- професійний рівень та умови праці;
- рівень життя;
- безпека житла;
- доступність інформації та культурні цінності;
- умови середовища;
- рівень техногенної безпеки;
- закон ефективності правозастосування;
- рівень особистої безпеки.

У сукупності ці показники дозволяють здійснити комплексний аналіз соціальної ситуації, оцінити ступінь соціального ризику та визначити стан соціальної безпеки та соціального благополуччя. Теорія соціального самопочуття розглядає соціальне благополуччя населення як позитивне соціальне почуття соціальних суб'єктів. Показники орієнтовані на вивчення її суб'єктивної сторони. Суб'єктивний аспект соціального благополуччя досліджується за такими показниками:

- оцінка людьми задоволеності життям у цілому та задоволеності окремими його сферами;
- думки про якість майбутнього життя та життєві перспективи;
- соціальні занепокоєння, хвилюючі соціальні проблеми;
- оцінка (позитивна/негативна) змін у суспільстві, ініційованих владою;
- також виявлено стан готовності до подолання деяких труднощів, викликаних соціальними реформами.

Для опису соціального благополуччя використовуються такі показники: тривожність / спокій, толерантність / нетерпимість, оптимізм / песимізм, психологічний дискомфорт / психологічний комфорт, відчуття безпорадності

/ віра в себе і свій успіх, розчарування / впевненість, соціальна напруга / соціальна стабільність.

Теорія соціального здоров'я пояснює соціальне благополуччя як високий рівень соціального здоров'я, соціальних індивідів і суспільства в цілому. Ці показники узгоджуються з урахуванням наявності духовно-моральної, фізичної, психологічної, інтелектуальної та соціальної складових показників двох груп. Перша група використовується для оцінки особистих показників на індивідуальному рівні. Показниками є: фізичне, психологічне, соціальне відчуття, рівень інтелекту, рівень набуття соціальної культури, духовно-моральні переконання, особистісні характеристики [72].

Друга група використовується для загальної оцінки суспільства (макро- та мікрорівні). Індикатори другої групи: демографічні показники, показники розвитку системи охорони здоров'я, показники розвитку профілактичної, пропагандистської та просвітницької роботи щодо розвитку культури здорового способу життя; індикатори соціального самопочуття та соціальної напруги, індикатори особистої безпеки, кримінально-динамічний патерн. Показники соціальної активності, соціальної єдності та підтримки, показники розвитку соціальної інфраструктури, наявності сильної ідеології та системи спільних цінностей.

Умови соціальної ситуації, що швидко змінюються, не дають змоги зробити висновки щодо «суб'єктивної складової соціального благополуччя» людей на основі лише миттєвих досліджень. А. Ястребова (2009) у своїй роботі зазначила, що, враховуючи поширені в сучасній соціології погляди на неможливість описати транзитне суспільство будь-якими універсальними логічними схемами, вищесказане стосується і терміну благополуччя. Автор пропонує поєднання трьох традицій, шукаючи методологічних підстав. Перша традиція передбачає спиратися на «діяльнісний підхід» до вивчення «рівня життя», «соціального благополуччя» та їх суб'єктивних складових. Це дозволяє досліджувати проблеми між взаємозв'язок між «оцінкою власного благополуччя» та «патерналістськими парадигмами» у більш інтегрований

спосіб. Такий підхід не дає можливості використовувати універсальні поняття та спрямовує дослідження соціальних явищ у динаміку, що відповідає основним принципам дослідження реальності транзитного суспільства.

Друга традиція не виключає опори на концепції «соціального простору», що стосуються «діяльнісного підходу» в гносеологічному та методологічному плані, а також опору на феноменальний інтеракціонізм і «теорію середнього діапазону», запропоновану Р. Мертоном. Остання базується на підході коригування будь-яких макросоціологічних теорій і пояснень щодо специфіки мікросоціальних явищ і ситуацій [84].

Третя традиція – це концепція «етократії суспільства» та «патерналізму» [72]. Поєднання цих трьох традицій дозволяє нам бути більш неупередженими під час вивчення та оцінки феномену благополуччя.

Крім того, є педагогічна проблема. Сьогодні до навчальних планів введено курс «Сучасні теорії соціального благополуччя». Одна справа, коли курс конкретизується в рамках основних напрямів соціології.

Благополуччя було описано з точки зору індивідів і найчастіше його називають «суб'єктивним благополуччям». З цієї точки зору благополуччя зазвичай розглядається як щось, що відбувається всередині людини [34]. Теорія «гомеостазу благополуччя» є прикладом того, як суб'єктивне благополуччя можна пояснити з вузької точки зору. Ця теорія стверджує, що люди підтримують суб'єктивне благополуччя за допомогою психологічних засобів – подібно до того, як тіло підтримує температуру крові та артеріальний тиск [36].

Однак корисніше розглядати благополуччя як соціальну «річ» – щось, що виходить за межі психологічного аспекту особистості чи групи. Як стверджували Кейз [55], а пізніше Кейз і Лопес [56], благополуччя складається з п'яти соціальних вимірів, зокрема:

- 1) Соціальне прийняття (прийняття інших такими, якими вони є).
- 2) Соціальна актуалізація (позитивний рівень комфорту з суспільством).

3) Соціальний внесок (відчуття, що хтось має зробити внесок у суспільство).

4) Соціальна узгодженість (розуміння соціального світу як передбачуваного та зрозумілого).

5) Соціальна інтеграція (відчуття себе частиною спільноти) [34].

Тим не менш, благополуччя також описується з точки зору, яку використовують багато політиків, яка, очевидно, базується на науково-обґрунтованих дослідженнях. Ця перспектива відома як «об'єктивне благополуччя» і часто дотримується «восьми вимірів життя», які можна «виміряти» за допомогою статистичних методів. Ці параметри включають здоров'я, освіти та навчання, зайнятість і якість трудового життя, час і дозвілля, управління товарами та послугами, фізичне середовище, соціальне середовище та особисту безпеку. Доступ до всіх восьми вимірів має вирішальне значення для благополуччя.

Благополуччя є, по суті, суб'єктивним терміном. Це стосується стану буття окремих осіб або груп; цей стан «буття» часто оцінюється за набором соціальних ідеалів, що саме по собі вказує на те, що благополуччя є соціальною конструкцією. У літературі існує додаткова тенденція, яка полягає в тому, щоб описувати благополуччя як похідну від одного виміру соціального життя – економічного, політичного, комунального, пов'язаного зі здоров'ям чи будь-якого іншого соціального виміру.

Наприклад, у багатьох економічних аналізах підвищений стан процвітання вважається показником високого рівня благополуччя. Наявність доступу до ресурсів і здатність брати участь у ринковій економіці в якості працівника, споживача та/або виробника розглядається як фундаментальне значення для динамічного людського суспільства та життя окремих людей. Проте економічне процвітання та безпека самі по собі не є причиною благополуччя.

В соціальних науках і гуманітарних послугах концепція благополуччя є відносно новою, і іноді її ототожнюють або використовують як синоніми з

такими термінами, як якість життя (ЯЖ), задоволеність життям, добре фізичне та психічне здоров'я, економічна безпека, особиста реалізація тощо. Наприклад, Вінховен [82; 83] трактує щастя, благополуччя та задоволеність життям як «... синоніми, які можна виміряти за допомогою самооцінки, так що вищий бал за інструментом, що вимірює задоволеність життям, так само свідчить про вищий рівень щастя чи благополуччя». У всіх випадках і який би термін не використовувався для позначення стану буття, такий термін, як правило, використовується в оціночному значенні.

Зрештою, важливо зазначити, що благополуччя та погане самопочуття різні, і їх не можна розглядати як протилежні кінці континууму стану буття [49]. Психологи особливо стверджують, що люди сприймають благополуччя як задоволеність життям і позитивні почуття, тоді як погане самопочуття може включати (наприклад) тривогу та депресію. Так, наприклад, є література, яка вказує на те, що, наприклад, люди можуть одночасно відчувати високий рівень благополуччя та високий рівень тривоги [39].

Благополуччя можна адекватно описати лише тоді, коли воно розглядається як результат взаємодії між численними факторами, які впливають на окремих осіб і групи в межах історичного та культурного контекстів [27; 29; 64; 74]. Короткий перелік цих факторів включає:

- самооцінку;
- контроль над власним життям;
- добре здоров'я;
- економічну безпеку;
- доступ до ресурсів громади (як фізичних, так і соціальних);
- значущу участь у громадському та сімейному житті;
- значущу участь у політичному житті;
- відсутність стресових факторів;
- приємне та безпечне фізичне середовище;
- доступ до освіти;
- здатність брати участь у навчанні впродовж життя;

- визнання та повагу всередині та з боку громади;
- почуття свободи;
- почуття любові до інших;
- духовну реалізацію.

Австралійський центр якості життя [29] розробив Австралійські індекси благополуччя Unity, які визнають, що існує два виміри благополуччя: особистий і контекстуальний. Відповідно, було розроблено два окремих набори показників (індексів), а саме:

Індекс особистого благополуччя (PWI):

1. Рівень життя.
2. Особисте здоров'я.
3. Життєві досягнення.
4. Особисті стосунки.
5. Особиста безпека.
6. Зв'язок із спільнотою.
7. Безпека майбутнього.

Індекс національного благополуччя (NWI):

1. Економічна ситуація.
2. Навколишнє середовище.
3. Соціальні умови.
4. Уряд.
5. Бізнес.
6. Національна безпека.

Компанія Amárach Consulting, розробляючи Індекс «благополуччя» для дослідження благополуччя в Ірландії, з'ясувала на основі свого огляду літератури, що на якість життя може впливати низка окремих змінних, зокрема:

- Характер людей (деякі люди мають «сонячнішу вдачу», ніж інші);
- Стан здоров'я – включаючи рівень стресу;
- Сімейний стан та сімейні обставини;

- Місцеве середовище з точки зору безпеки та чистоти лінійність;
- Фінансовий стан;
- Релігійні переконання;
- Задоволення від роботи;
- Демографічні змінні, такі як вік, стать та освітня кваліфікація [27].

Канадські дослідники зараз працюють над новим Індексом благополуччя, який міститиме сім «доменів», які, як вважають, впливатимуть на життя кожного. До них належать:

- Рівень життя (доходи та робочі місця, розрив між багатими та бідними, гарантія зайнятості та житла);
- Здорове населення (стан здоров'я та фактори ризику);
- Життєвість громади (соціальна згуртованість, особиста безпека та почуття соціальної та культурної приналежності);
- Якість навколишнього середовища;
- Освітній рівень населення;
- Кількість вільного часу (який можна присвятити суспільним, сімейним і культурним заняттям);
- Рівень громадянської активності (і реагування органів влади на потреби громадян) [74].

Література про взаємозв'язок між економічними факторами та благополуччям дуже суперечлива. Деякі дослідники [50] виявили, що економічні змінні, такі як дохід і статус зайнятості, мало впливають на благополуччя. Навпаки, інші виявили, що «нерівність доходів може серйозно вплинути на благополуччя» [47]. Проте інші виявляють, що існує слабкий зв'язок між економічною долею країни (наприклад, її ВВП) і загальним щастям її населення з часом [27].

Дослідники економіки часто розрізняють багатство та дохід і стверджують, що ці фактори можуть по-різному впливати на благополуччя. Наприклад, Хеді та Вуден [51] показують, що багатство, яке можна розглядати як забезпечення певного рівня економічної безпеки, принаймні так само

важливо для благополуччя, як і дохід. Інші інтерпретації цих даних підтверджують цей висновок. Наприклад, Гамільтон і Барбато [48] виявили, що зі збільшенням доходу все більше людей стають менш задоволеними життям у цілому, тоді як рівень достатку не впливає на задоволеність життям.

Проблема, з якою стикаються деякі економічні аналізи, полягає в застосуванні неокласичної моделі, яка занадто вузько фокусується на важливості вільної торгівлі для досягнення ефективності виробництва. Обмеженням, створеним цією моделлю, є ігнорування руйнувань, спричинених таким вузьким фокусом на індивідуальне життя та життя громади, настільки, що воно часто порушує інші аспекти соціального життя [71].

Дійсно, інші фактори (крім економічних) можуть впливати на сприйняття благополуччя. Наприклад, дослідження, проведене Австралійським інститутом, показало, що приблизно 23% відсотки опитаних (віком від 30 до 60 років) обрали меншу роботу та доходи, щоб вони могли проводити більше часу зі своїми сім'ями та досягти особистої реалізації. Щоб ще більше висвітлити безліч впливів, які економічні чинники можуть мати на благополуччя, дослідження Гардінга та Вірінга (1988) показало, що участь у робочій силі позитивно вплинула на здоров'я літніх жінок, але негативно на здоров'я молодих чоловіків і не справила істотного впливу на здоров'я інших працівників. Інше дослідження показало, що робота з низьким рівнем задоволеності роботою мала більший негативний вплив на заявлену задоволеність життям, ніж безробіття [40].

Психологи часто називають благополуччя залежним від внутрішньої «сили» людини знайти сенс і зробити свій внесок у світ [78]. Крім того, психологічне благополуччя ґрунтується на особистісному зростанні, самосприйнятті, оволодінні навколишнім середовищем, позитивних стосунках, самовизначенні та відчутті мети в житті [34; 77].

Психологічні чинники справді важливі для благополуччя, яке часто розглядають як «щастя». Як зазначають Каррутерс і Худ [34], щастя є

складним і включає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля. Однак ці є недостатньо, а включення інших показників забезпечує більш цілісне уявлення про психологічне благополуччя. Міхалос, Зумбо та Хейблі [67] виявили, що задоволеність власною самооцінкою є одним із найсильніших показників задоволеності життям. Інші показники включають подолання та адаптацію, у яких стратегії, такі як духовність, позитивна переоцінка, оптимізм та активне вирішення проблем, сприяють вищому суб'єктивному благополуччю [34].

Здоров'я визначається як стан високого рівня фізичного, емоційного, соціального, когнітивного та духовного здоров'я [79]. Існує багато прикладів, коли добрий стан здоров'я пов'язаний із благополуччя. У дослідженні Міхалос, Зумбо та Хейблі [68] виявили, що більшість людей, які повідомили про високий рівень задоволеності своїм здоров'ям, також повідомили про загальне щастя, задоволеність життям у цілому та загалом. задоволеність якістю життя.

Проте, незважаючи на те, що багато спеціалістів із охорони здоров'я та дослідників продовжують припускати, що існує тісний зв'язок між пов'язаною зі здоров'ям якістю життя та благополуччям загалом, результати досліджень не забезпечують універсальної згоди. Аналізуючи дані щонайменше 11 опитувань, Міхалос [66] виявив, що «задоволеність власним здоров'ям ніколи не була найсильнішим провісником щастя в жодній вибірці». Дійсно, Міхалос [66] припускає, що «...різні групи людей з різними життєвими обставинами, ресурсами та обмеженнями використовують різні суміші інгредієнтів для визначення свого щастя».

Є й інші фактори, які можуть сприяти благополуччю. Наприклад, медсестри помітили, що пацієнти почуваються краще, коли їх поміщають у лікарняні палати з мальовничими краєвидами [30], тоді як інше дослідження лікарні показало, що візуальне мистецтво та музика покращують самопочуття та здоров'я пацієнтів.

Соціальний капітал можна визначити як мережі, норми та довіру, які разом забезпечують ресурси, необхідні окремим особам і громадам для управління соціальною та економічною стійкістю під час змін [41]. Флора [42] виявила, що взаємозалежність між соціальним капіталом і сталим розвитком має вирішальне значення для сталого регіонального розвитку та індивідуального благополуччя.

Здається, що регіональні громади особливо спроможні підтримувати активне місцеве соціально-економічне середовище. Кревуазьє (1990) стверджує, що середовище «об'єднує в єдине ціле виробничу систему, культуру та акторів. Узгодженість між різними акторами полягає в їх спільному підході до ситуацій». Вирішальним для соціально-економічного середовища, яке дозволяє громадам розвиватися та процвітати, є те, що Путнам (1993) називає «громадянською культурою» (де взаємність і співпраця, довіра та солідарність, а не вертикальні відносини та залежність). Ця громадянська культура може призвести до живого спільнотного духу, який (у свою чергу) може підтримати розвиток і суспільне благополуччя. Отже, у цьому сенсі соціальне благополуччя також може бути перекладом загальної етики на рівень громади зі спільною метою досягнення цілей розвитку [35].

Місце, де людина живе, також дуже важливе для ранжування факторів, які сприяють відчуттю благополуччя чи задоволеності життям [80]. Зумбо та Міхалос [85] виявили, що фізична краса була найвищим фактором, який, за словами респондентів, зробив їх щасливими. Далі йшли дружба, відпочинок, якість питної води, місце проживання, життя в цілому та загальна якість життя, сімейні стосунки, особисте здоров'я та самооцінка.

Каммінс, Даверн, Окерстром, Ло і Екерслі [37] виявили, що люди, які живуть у сільській місцевості з розумним доступом до послуг мають високий рівень благополуччя. Навпаки, люди, які жили у дуже віддалених місцевостях, але мали найвищий середній дохід, висловили особисте благополуччя не вище, ніж люди, які жили в містах, що вказує на те, що дохід не буде протидіяти негативному впливу віддаленості на благополуччя.

Почуття «сталості спільноти» також є важливим для визначення бажаного місця для проживання. Компонентами стійкої спільноти є такі якості:

- 1) Активний, інклюзивний та безпечний – справедливий, толерантний та згуртований із сильною місцевою культурою та іншими спільними заходами громади.
- 2) Добре керований – з ефективною та інклюзивною участю, представництвом і лідерством.
- 3) Екологічно чутливі – забезпечення місць для проживання людей, які дбайливо ставляться до навколишнього середовища.
- 4) Добре спроектоване та побудоване – з якісним будівництвом та природним середовищем.
- 5) Хороший зв'язок – хороші транспортні послуги та зв'язок, що зв'язує людей з роботою, школами, медичними та іншими службами.
- 6) Процвітаюча – з процвітаючою та різноманітною місцевою економікою.
- 7) Добре обслуговується – державні, приватні, громадські та волонтерські послуги, які відповідають потребам людей і доступні для всіх.

1.3. Зв'язок економічної поведінки та соціального самопочуття особистості

Ближче до кінця XX століття Рассел і Керролл (1999) припустили, що змішані емоції не можуть відчуватися одночасно, таким чином спростовуючи індивідуальну здатність відчувати як позитивні, так і негативні емоції в один момент часу. У їхній біполярній моделі позитивні та негативні емоції знаходяться на протилежних полюсах вектору, що робить їх взаємовиключними відчуттями. Як стверджують Рассел і Керролл (1999), «біполярність говорить про те, що коли ви щасливі, ви не сумуєте, а коли ви сумуєте, ви не щасливі». Відтоді з'явилися докази, що спростовують це твердження [75]. Ларсен та його колеги (2014) надають докази того, що одночасне виникнення емоцій протилежної валентності є не тільки можливим,

але й справді звичним явищем. У цій моделі оцінного простору позитивні та негативні емоції є незалежними психологічними станами [62].

Сьогодні одним із важливих питань, пов'язаних із соціальним благополуччям, є питання визначення умов проектування її успішного життєвого шляху. Це зумовлено необхідністю підготовки конкурентно здібної, активної, відповідальної, творчо мислячої особистості [1]. Зазначена проблема є актуальною як для досліджень у західній, так і для вітчизняної психології.

Перше систематичне вивчення закономірностей благополуччя та життєвого шляху було здійснено в західній психології. Це питання стало центральним у дослідженнях провідних західних психологів: А. Адлер, Е. Берн, Ш. Бюлер, Л. Зонді, К. Стайнер, Ж. Піаже, Е. Фромм, К. Юнг та ін. Зокрема, Ш. Бюлер та її співробітниками у Віденському психологічному інституті у 1920-30-ті роки було здійснено докладний аналіз цього феномену. Вона провела аналогію між процесом життя та процесом історії та оголосила життя особистості та благополуччя індивідуальною історією. На великому емпіричному матеріалі було встановлено, що, незважаючи на індивідуальну своєрідність, існують закономірності регулярності в термінах настання оптимумів життя залежно від співвідношення духовних, ментальних та біологічних, вітальних тенденцій. Також було виявлено різні типи життєвого розвитку особистості. Було розроблено ідеалістичну концепцію розвитку людини як процесу поступового становлення та зміни духовних та цільових структур самосвідомості [10].

К. Г. Юнг розглядав життєвий шлях людини з погляду його рушійних сил. Провідна роль життя людини, на його думку, належить несвідомому. Дослідник зазначав, що колективне несвідоме – вроджена, расова основа всієї структури особистості. Якщо людина йде не звичайним шляхом функціонування принципів аніми і анімусу, що полягає в тому, що їх енергія спрямовується зовні, але встає на Шлях і спрямовує обидві енергії вглиб себе, то вони формують у ньому життя духу. Тільки така «свідома дорога» веде до

повної самостійності.

У цьому напрямі розвивав ідею життєвого шляху А. Адлер. Він допускав вроджену сутність людини, її особливості. Такою визначальною за Адлером є соціальний інтерес (у З. Фрейда – секс, у К. Юнга – розумові патерни). У дослідження А. Адлера соціальний інтерес представлений насамперед прагненням переваги. Під перевагою він розуміє щось подібне з уявленнями про самостійність (за К. Юнгом) або принципом самоактуалізації (за Гольдштейном). Тобто, це прагнення досконалості, благополуччя [18].

У дослідженнях Е. Берна життєвий шлях людини сприймається з погляду його детермінованості різними обставинами. Він робить спробу показати як психологічно «влаштовані» люди, як вони висловлюють свою індивідуальність у поведінці. Ключовими його ідеями є поняття про модель его-станів і сценарій життя. Е. БERN наголошує на тих умовах, обставинах, які детермінують побудову життєвого шляху та благополуччя людини [15; 16].

Сучасні вчені, торкаючись питання проектування життєвого шляху в юнацькому віці, вивчали окремі структурні компоненти й механізми цього утворення. У більшості наукових праць висвітлюються психологічні особливості проектування юнаками їх смисло-життєвих та ціннісних орієнтацій щодо вироблення автономних способів взаємодії у інтимно-особистісних взаєминах (І. М. Богдановська) та професійних (Н. Ф. Шевченко), етнічних, національних (М. Б. Боднар, Л. М. Співак), духовних (О. І. Климишин) відносинах. Переживання молодими людьми потреби в самореалізації своїх екзистенцій та благополуччя у майбутньому інтенціює конструювання ними життєвих цілей (Н. Л. Бикова), планів (І. М. Астафьева, С. М. Шелепова), перспектив (М. Е. Насраддин), психологічних способів проектування майбутнього (О. В. Люсова, Л. В. Помиткіна). Дослідження А. Маслоу, К. Роджерса присвячені здатності особистості до управління процесами самореалізації; М. Босса, К. Ясперса – науковим положенням екзистенціальної філософії та психології щодо впливу екзистенцій смислу життя, свободи, відповідальності людини на конструювання нею свого буття.

Життєвий шлях – це історія формування та розвитку особистості у певному суспільстві, він будується за соціальними проектами в історичному часі, датується історичними та біографічними подіями. Життя людини як історія особистості в конкретну історичну епоху, і як історія розвитку її діяльності в суспільстві складається з багатьох систем суспільних відносин у певних обставинах, з багатьох вчинків і дій людини, що перетворюються на нові обставини життя.

Планування життєвого шляху відбувається з урахуванням природних термінів життя, ступеня зрілості організму та мозку, вікових обмежень здоров'я. На той чи інший напрямок розвитку життєвого шляху людини, її життєдіяльність, життєздатність впливають: характерні особливості, спеціальні здібності, рівень загальної обдарованості, активність тощо. Останнє має значення, адже перш, ніж стати суб'єктом, людина існує як об'єкт багатьох соціальних впливів. Об'єктивна детермінація життєвого шляху не скасовується і тоді, коли людина стає суб'єктом повною мірою. Механізм суб'єктивної регуляції особистістю свого життя актуалізує структури самосвідомості, характеру, життєвої спрямованості, таланту, що склалися. Тією мірою, якою людина сама організовує та спрямовує події життєвого шляху, будує власне середовище розвитку, вибірково належить до тих подій, які не залежать від її волі, вона є суб'єктом життєдіяльності [11; 12].

У різних сферах нашого сьогодення все частіше відчувається значення психологічних знань та умінь. Зростаюча популярність різних професій породжує відповідну цікавість до явища адаптації здобувачів вищої освіти. Немає сумнівів у тому, що соціум потребує нової більш самосвідомої генерації спеціалістів, які будуть здатні до адекватного реагування на постійні зміни соціальної ситуації довкола нас, особистостей, що нас оточують, які усвідомлюють власну соціальну роль та відповідальність за міжособистісну взаємодію у мікрогрупі, в яку вони включені.

Питаннями цінності побудови навчального процесу, який орієнтований на особистісне зростання, професійний потенціал фахівця та особливості його

комунікативних властивостей, мотиваційну готовність до професійної діяльності, особливості розвитку гуманістичної спрямованості, позитивної Я-концепції, професійної свідомості, рефлексії та мислення досліджували у своїх наукових доробках Г. Абрамова, Г. Балл, Ю. Бохонкова, О. Бондаренко, Ж. Вірна, Н. Завацька, Л. Карамушка, З. Ковальчук, Г. Лялюк, С. Максименко, Л. Пілецька, В. Семиченко, І. Сняданко, Т. Яценко та ін. Серед іноземних авторів цієї проблематики можна виокремити А. Адлера, М. Берзонські, Е. Гоффмана, Е. Еріксона, Дж.Тернера, З.Фрейда, Ю. Хабермаса, М. Шеріфа, М. Яромовіца тощо [11].

Проте сучасне цифрове суспільство задає все нові реалії, яким характерна трансформація соціальних контактів, культурного розвитку, професійного становлення. Усе це змінює вимоги до системи підготовки висококваліфікованих фахівців та змушує щоразу переглядати питання чинників, що впливають на адаптацію. Адже якість їх підготовки та відповідні сформовані компетенції забезпечують випускнику його майбутню професійну конкурентноздатність як спеціаліста та затребуваність на ринку праці [3].

Однією з провідних психологічних категорій є поняття «Я» як змістовно-динамічний аспект самосвідомості, безперервної самоідентичності та цілісності людини. Цей особистісний компонент акумулює в собі різноманітні уявлення та образи себе, особистісні якості тепер та у майбутньому, а також ставлення до різних аспектів себе як особистості. Саме одним із ключових складових «Я» особистості є ідентичність як усвідомлення власної самототожності, наступності та єдності, що розвивається на тлі співставлення себе з ціннісними орієнтаціями, які є у суспільстві, що оточує людину [25; 26].

Через усвідомлення молодोї людини власних особистісних рис у неї складається уявлення та відповідне ставлення до конкретного виду діяльності, актуалізується усвідомлення особистісного досвіду, формуються власні мета та мотивація до професії та обираються стратегії професійного саморозвитку. У студентському віці роль ідентифікації відіграє особливу роль, адже на її тлі

розвивається й професійна ідентичність, що дозволить особистості професійно адаптуватися з оптимальними вміннями до саморозвитку та самовдосконалення [14].

Вивчення психологічних основ розвитку професійної ідентичності, обумовлений її інтегративним характером, є значущим показником збереження психічного благополуччя (Е. Еріксон), потреби самоактуалізації (А. Маслоу), основи самовизначення (Т. Буякас), здатності до самопрезентації (Р. Тайс, Д. Хаттон), стратегії засвоєння індивідуального та суспільного простору (Е. Еріксон, Д. Фельдштейн), емоційно-вольового стану своєї індивідуальності (О. Весна, Р. Ленг, Е. Фромм) [11].

Період студентства характеризує процес формування ідентичності та адаптації до дорослого життя. Відкриття власного внутрішнього світу, формування світогляду, ідеалів, життєвих установок. Зовнішній світ починає сприйматися «через самого себе» за суперечливості образу «Я». Має місце прагнення до самовиховання та самоствердження. У юності самооцінка своєї зовнішності набуває великого значення, за рахунок важливих психологічних характеристик юності – самосприйняття та самоповагу (прийняття, схвалення себе чи неприйняття себе, незадоволеність собою). У цей період спостерігається помітна розбіжність між «ідеальним Я» («бажаним Я») і «реальним Я» (соціальним Я») [9; 16].

У юнацький віковий період складно відбувається формування моральної свідомості, усієї моральної сфери за рахунок активного пошуку моральних ідеалів та смислів, духовних орієнтирів. Відбувається вироблення та формування ціннісних орієнтацій та сталого світогляду, громадянських якостей особистості, формування «Я-концепції». Юнаком здійснюється усвідомлена орієнтація на своє майбутнє соціальне становище, велику роль у якому грає правильний, усвідомлений професійний вибір. У процесі адаптації відбувається перебудова потребно-мотиваційної сфери, і завдання педагога полягає у формуванні стійких професійних цінностей у студентів та їх професійній адаптації [7].

Питаннями становлення індивідуальної адаптації, невіддільного від пошуку зростаючою людиною моральних смислоутворювальних засад, духовних орієнтирів та формування «Я-образу» активно займається психологія розвитку. Однак на даний час це питання цікавить фахівців у галузі педагогічної, соціальної психології та педагогіки. Це пов'язано насамперед з тим, що вчені відзначають факти проблем адаптації. Це зумовлено тим, що соціальне середовище руйнується, або його зміст різко змінюється. На адаптивні проблеми вказують такі показники: суспільство заперечує раніше важливі для нього символи, розпадається колективна пам'ять, до якої входять традиції, соціальні очікування є невідповідними чи несформованими. Крім того, описовий та нормативний образ «Я» не відповідають один одному. Внаслідок такої кризи втрачається передбачуваність поведінки людей, груп та великих соціальних об'єднань. Цінності, якими вони керувалися раніше у своїх діях, втрачають свою актуальність, а іноді набувають деструктивного характеру.

З іншого боку, нестабільні соціокультурні умови стають причиною того, що ідентичність не руйнується, а створюється. І не просто створюється, а самостворюється [22; 23].

Адаптація та ідентичність є фундаментальним формуванням «Я», що передбачає активну інтеріоризацію соціального в особистісне та втілення особистісного в соціальному. Теоретично в Е. Еріксона ідентичність є процесом організації життєвого досвіду в індивідуальне «Я». Тобто, мається на увазі динаміка становлення ідентичності протягом усього життя особистості. При цьому Еріксон визначає ідентичність як складне особистісне утворення, що має багаторівневу структуру:

- 1) індивідуальний рівень;
- 2) особистісний рівень;
- 3) соціальний рівень [6].

На першому рівні ідентичність визначається як результат усвідомлення людиною своєї тимчасової протяжності, включаючи певне уявлення про себе,

що має минуле і спрямоване в майбутнє (цей рівень ідентичності можна співвіднести зі шкільним віком).

На другому рівні ідентичність визначається Еріксоном як відчуття людиною власної неповторності, унікальності свого життєвого досвіду, що зумовлює деяку тотожність – щось більше, ніж проста сума дитячих ідентифікацій (дані новоутворення особистості відповідають періоду закінчення школи та по закінченню школи).

На третьому рівні ідентичність – той особистісний конструкт, який відбиває внутрішню солідарність людини із соціальними, груповими ідеалами та стандартами і тим самим допомагає процесу Я-категоризації: це ті наші характеристики, завдяки яким людина поділяє світ на схожих і несхожих себе. Цій структурі Еріксон дав назву соціальної ідентичності, яка формується під час студентства.

Ідентичність для Е. Еріксона – це постійний, безперервний розвиток «Я», він не є даністю, процес її становлення та розвитку триває протягом життя людини. Еріксон визначав вікові зміни ідентичності як «розвиток конфігурації шляхом послідовних «Я-синтезів» та перекристалізації». У віці 12–20 років (п'ята стадія періодизації розвитку) відбувається перехід від дитинства до дорослого стану і викликає не лише фізіологічні, а й психологічні зміни. Психологічні зміни виявляються як внутрішня боротьба між емансипацією від дорослих, з одного боку, і невмінням, небажанням нести реальну відповідальність за своє життя – з іншого [6].

На цій стадії розвитку відбувається відокремлення від батьків та ретельний пошук себе у всіх життєвих сферах. Молода людина постійно стикається з питаннями: «Хто я?», «Де мені комфортно бути?», «Чого я хочу?» тощо. Ці питання часто викликають у юнака стан дискомфорту та занепокоєння тим, що інші думають про нього і що він сам повинен думати про себе. Часто буває, що й сприятливі соціальні умови можуть породжувати невпевненість у собі, низьку самооцінку та духовну спустошеність.

Такий стан може призводити до плутанини у своєму статусі, відчуття

невпевненості. Вихід із такої ситуації юнак бачить в ідентифікації себе з однолітками. Група важлива для відновлення самототожності юнака та адаптації. Однак можливі випадки, що призводять до стереотипних групових форм поведінки, ідентифікації себе з лідером групи (не завжди позитивним), прийняття невластивих собі соціально небажаних ролей. У цьому випадку дифузна ідентичність виявляється як «негативна ідентичність». Ця ситуація сприяє формуванню таких особистісних якостей як: недовірливість, сором'язливість, непевненість, почуття провини та свідомість своєї неповноцінності.

Нові соціокультурні умови призводять до появи нових соціальних ролей та пошуку основних, моральних цінностей та установок, що охоплюють усі ці ролі. Якщо їм не вдається інтегрувати стрижневу ідентичність або вирішити серйозний конфлікт між двома важливими ролями з протилежними системами цінностей, результатом стає те, що Еріксон називає «дифузією ідентичності».

Таким чином, при вдалому перебігу кризи юнацького віку у студентів формується почуття ідентичності, при несприятливому – сплутана ідентичність, пов'язана з болісними сумнівами щодо себе, свого місця в групі, в суспільстві, з неясністю життєвої перспективи. Кризовий період між юністю та дорослістю, протягом якого в особистості відбуваються багатовимірні складні процеси набуття ідентичності та нового ставлення до світу, Еріксон назвав «психологічний мораторій» [6].

В концепції А. Маслоу ядром внутрішньоособистісного конфлікту є невідповідність між бажанням самоактуалізуватися і реальним результатом такої самоактуалізації. Процес самоактуалізації передбачає здатність до розуміння і прийняття себе, а також до досягнення своєї внутрішньої сутності. У результаті подібної роботи над собою індивід змінює своє ставлення до себе та до навколишньої реальності.

Насправді результат може бути різним. Тлумачення негативного результату дослідник обумовлює наявністю переживань і конфліктів, причому принципове значення відводиться конфлікту наявності вибору та конфлікту як

обставинам, за яких людина має кілька альтернативних способів досягти поставленої мети. Успішно пройшовши ці етапи, особистість виявляється здатною до самоактуалізації, завдяки чому у нього з'являється відчуття «самостійності», під якою слід розуміти інтеграцію, єдність, гармонію, баланс та схильність до тотожності [1].

Продовжуючи традиції гуманістичної психології, вчені, які представляють екзистенційну психологію, вважають, що за проблем адаптації індивід втрачає свій внутрішній базис, представлений ціннісно-смысловими орієнтаціями [24].

Останніми роками дослідники все більше уваги приділяють деструктивним аспектам монетарних аттитюдів у поведінці [44-46]. Донедавна більшість робіт, пов'язаних з дисфункціональною грошовою поведінкою, була зосереджена виключно на патологічній ігровій залежності [57-61].

Останнім часом намітилося серйозне зрушення, все частіше увагу дослідників привертають грошові розлади, такі як компульсивний розлад купівлі і компульсивне накопичення грошей, а також інші грошові розлади, з якими часто стикаються фінансові професіонали [60].

Б. Клонтц та співавтори визначають грошові розлади як «неадекватні моделі фінансових переконань та поведінки, які призводять до погіршення соціального чи професійного функціонування, надмірної фінансової напруги або нездатності користуватися своїми фінансовими ресурсами. Автори виділяють поведінкові патерни, які належать до грошових розладів:

- 1) патологічна пристрасть до азартних ігор;
- 2) недовитрата та компульсивне накопичення (купівлі);
- 3) фінансова залежність (від іншої людини);
- 4) фінансові можливості (фінансове забезпечення дорослих дітей або інших членів сім'ї, які можуть заробляти самостійно);
- 5) фінансова відмова (ігнорування всіх питань, що стосуються фінансової сторони справи);
- 6) фінансова заплутаність (дорослий обговорює, вирішує свої

фінансові питання з дитиною або за рахунок дитини);

7) трудоголізм.

Автори висунули припущення, що обмежені фінансові витрати, брак грошей, низький рівень фінансових знань не пояснюють невідповідну грошову поведінку. Швидше, невідповідна грошова поведінка має психологічний характер і, як правило, потребує психологічного втручання з метою корекції девіантних моделей економічної поведінки [59].

У 2011 році Б. Клонтц та ін. (2011) була створена чотирифакторна методика виміру монетарних атитюдів, яка включала такі фактори уникнення грошей, поклоніння грошам, статус грошей, пильність щодо грошей. Було показано, що надто виражені установки (зокрема, поклоніння грошам та статус грошей) можуть призводити до порушення фінансової поведінки (поведінки, яка може завдавати економічної шкоди самій людині). Автори у своєму дослідженні показали, що основні установки та переконання щодо грошей визначають фінансову поведінку, її успішність чи навпаки, неефективність, а згодом економічне самопочуття та благополуччя. Настанови, що порушують продуктивність поведінки, називають дисфункціональними [60].

Висновки до 1 розділу

В першому розділі кваліфікаційної роботи було розглянуто науково-теоретичні засади соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат. Основна увага приділялась дослідженню поняття соціального самопочуття, його структури та функціям, а також зв'язку між економічною поведінкою та соціальним самопочуттям.

Аналіз літератури показав, що соціальне самопочуття є складним, багатограним феноменом, який включає в себе як об'єктивні, так і суб'єктивні компоненти. Науковці розглядають соціальне самопочуття як інтегральний показник, що відображає рівень задоволеності життям, благополуччя та психологічної адаптації до соціальних умов.

У першому підрозділі було розглянуто теоретичні підходи до вивчення соціального самопочуття. Виявлено, що поняття "соціальне самопочуття" має різні інтерпретації в науковій літературі. Зарубіжні дослідники частіше використовують термін "соціальне благополуччя", який розглядається на макро- та мікрорівнях. Макрорівень включає аналіз загальнонаціональних індикаторів здоров'я, освіти, зайнятості, матеріального благополуччя тощо, тоді як мікрорівень фокусується на задоволеності життям окремих індивідів.

Другий підрозділ був присвячений психологічній структурі та функціям соціального самопочуття. Виявлено, що соціальне самопочуття включає кілька ключових компонентів, серед яких соціальна адаптованість, задоволеність життям, соціальна активність, матеріальний стан та соціальна підтримка. Кожен з цих компонентів має важливе значення для загального рівня соціального самопочуття і впливає на здатність індивіда адаптуватися до соціальних умов.

Третій підрозділ розкрив зв'язок між економічною поведінкою та соціальним самопочуттям. Встановлено, що обмежені фінансові ресурси можуть значно впливати на рівень соціального самопочуття особистості. Зниження доходів призводить до зниження матеріального благополуччя, що, в свою чергу, може викликати почуття незадоволеності, стрес та погіршення психологічного стану. Водночас, здатність адаптуватися до змін у фінансовому стані і ефективно управляти обмеженими ресурсами може сприяти збереженню або навіть підвищенню рівня соціального самопочуття.

У першому розділі підкреслюється, що соціальне самопочуття є важливим показником соціальної адаптації та задоволеності життям, яке значною мірою залежить від фінансових умов. Вивчення цього феномену в контексті обмежених фінансових ресурсів дозволяє краще розуміти механізми адаптації особистості до складних соціально-економічних умов та розробляти ефективні стратегії підтримки соціального благополуччя в умовах економічної нестабільності.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО САМОПОЧУТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНИХ ФІНАНСОВИХ ВИТРАТ

2.1. Організація та методи дослідження

У данному підрозділі представлено детальний опис процесу організації дослідження, зокрема вибірки, етапів, інструментів дослідження та процедур їх використання.

Вибірка: У дослідженні взяли участь 150 студентів віком від 18 до 25 років, які навчаються у різних закладах вищої освіти в місті Києві. Вибірка була сформована методом випадкового відбору.

Дослідження особливостей соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат проводилося за участі студентів та в три етапи:

1) **Перший етап** включав вибір та обґрунтування проблеми, теоретичне вивчення стану проблеми в психологічній теорії та практиці, складання програми дослідження.

2) **Другий етап** був присвячений експериментальному дослідженню, під час якого уточнювалася та перевірялася основна гіпотеза. Експеримент включав констатувальний, формувальний і контрольний етапи. На констатувальному етапі було проведено дослідження соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат, розробка рекомендацій як засобу психологічної самодопомоги для формування соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат. У ході формувального експерименту проводилася практична корекційна робота за розробленою програмою. Результати роботи та оцінка ефективності програми проводилася на контрольному етапі експерименту.

3) **Третій етап** включав теоретичне осмислення результатів експериментального етапу і оформлення висновків результатів дослідження.

Емпіричні дані, отримані в ході констатувального та формувального етапів експерименту, піддавалися теоретичному аналізу.

У роботі було проведено дослідження соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат за методиками К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості» (Додаток А), Спілбергера-Ханіна «Визначення рівня тривожності» (Додаток Б), САН, Опитувальник оптимізму М. Селігмана (Додаток В), Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (Додаток Г).[22;23;24;25;26]

Студентам роздавали друковані бланки опитувальників з 30 полярними ознаками, у кожній парі яких слід було вибрати одну, що відповідає стану тестованого студента на даний момент часу. Вибрана ознака оцінювалася респондентами в балах від крайнього ступеня вираженості негативного до крайнього ступеня вираженості позитивного полюса пари.

Під час обробки сумарні бали підраховували за ключом у вигляді середнього арифметичного. Значення, що перевищують позначку 4 бали, свідчили про сприятливий стан тестованих. Додатково отримані бали групували в три категорії – самопочуття, активність, настрій – і визначали середнє арифметичне в кожній з них. Розрахункові значення порівнювали зі стандартами показників у межах нормальних коливань:

самопочуття – 6,5-4,3;

активність – 6,0-3,9;

настрій – 6,2-3,9.

Статистична обробка отриманих даних проводилася за t-критерієм Стьюдента для парних спостережень з інтервалом не менше ніж 95% ($p < 0,05$).

Експериментальна база дослідження: студенти 18-років у кількості 50 осіб. Респонденти були поділені на 2 групи: до першої групи увійшло 25 студентів, які не мають обмежень у фінансах, до другої групи – 25 студентів, які перебувають в умовах обмежених фінансових витрат.

Для кількісної оцінки проведено повторне тестування та подальша кількісна обробка даних та їх оцінка статистичними методами.

2.2. Визначення соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат

Виходячи з отриманих результатів за опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості», можна зробити висновок, що існують відмінності показників соціально-психологічної адаптації студентів.

Таблиця 2.1

Усереднені показники розподілу та вираженості СПА в групах досліджуваних

Група		Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінування
1	Середнє значення	172,15	55,0	41,0	38,84	69,92	36,30
	n	25	25	25	25	25	25
	Стандартне відхилення	26,19	8,32	4,96	3,07	7,7	4,44
	Min	96,0	40,0	33,0	32,0	57,0	28,0
	Max	204,0	66,0	49,0	42,0	82,0	42,0
2	Середнє значення	46,33	48,33	10,40	13,50	21,83	9,96
	n	25	25	25	25	25	25
	Стандартне відхилення	22,40	12,65	4,09	5,48	11,77	6,57
	Min	12,0	19,0	0	7,0	0	2,0
	Max	133,0	66,0	18,0	30,0	50,0	25,0

Аналіз результатів, представлених табл. 2.1, показав, що в першій групі переважає середній та високий рівень адаптованості студентів. Низьких

показників адаптованості немає. У другій групі переважає низький рівень адаптованості студентів.

Отже, виходячи з результатів дослідження можна дійти висновку, що у студентів курсу переважає середній і високий рівень соціально-психологічної адаптованості. Це свідчить про те, що студенти почуваються в групі комфортно, легко знаходять спільну мову з однокурсниками, слідуєть прийнятим у групі нормам і правилам, студенти легко освоюють навчальні предмети, успішно та вчасно виконують навчальні завдання, проте у студентів в умовах обмежених фінансових витрат показники дещо гірші.

Виходячи з отриманих результатів за методикою Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності», ми можемо відзначити, що рівні тривожності також різні:

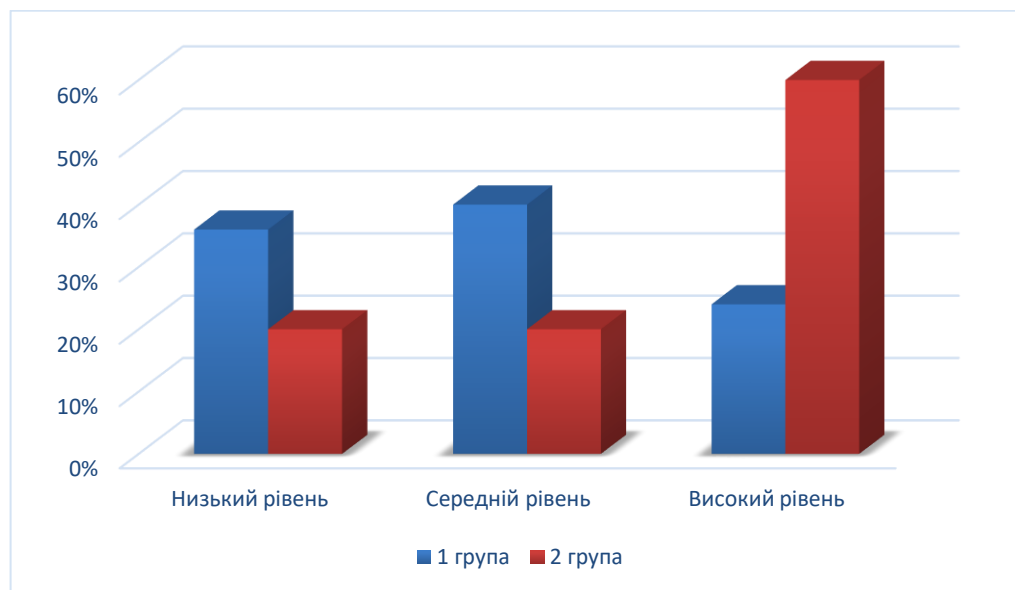


Рис. 2.1. Результати тесту Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності»

Аналіз результатів, представлених рис. 2.1, показав, що в першій групі переважає середній рівень ситуативної тривожності в студентів, що становить 40% (10 осіб), низький рівень ситуативної тривожності у студентів становить 36% (9 осіб), високий рівень ситуативної тривожності у студентів становить 24% (6 осіб). У другій групі переважає високий рівень ситуативної

тривожності в студентів, що становить 60% (15 осіб), низький рівень ситуативної тривожності у студентів становить 20% (5 осіб), середній рівень ситуативної тривожності у студентів становить 20% (5 осіб).

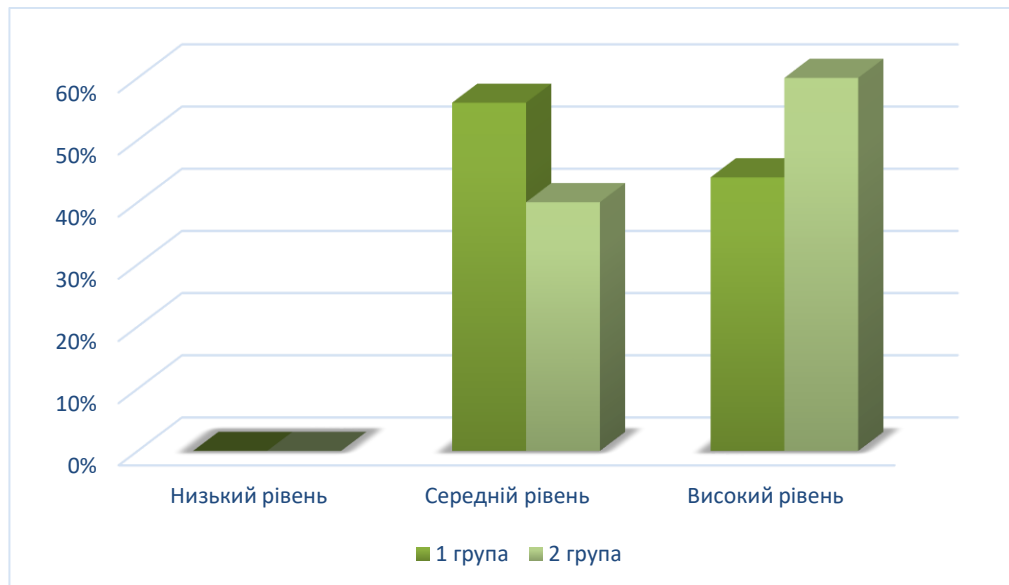


Рис. 2.2. Результати тесту Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності»

Аналіз результатів, представлених рис. 2.2., показав, що у першій групі переважає середній рівень особистісної тривожності, що становить 56% (14 осіб), високий рівень особистісної тривожності становить 44% (11 осіб). Студентів з низьким рівнем особистісної тривожності немає. В другій групі переважає високий рівень особистісної тривожності, що становить 60% (15 осіб), середній рівень особистісної тривожності становить 40% (10 осіб). Студентів з низьким рівнем особистісної тривожності також немає.

Таким чином, студентам з високим рівнем тривожності набагато складніше пристосуватися до навколишнього середовища. Також студентам з високим показником рівня тривожності можуть бути незадоволені собою, не впевнені в собі, схильні до стресових станів або можуть просто замкнутися.

Обстеження студентів за методикою САН на початку (коли є надходить або стипендія) та наприкінці місяця (коли кошти закінчуються) дозволило швидко та ефективно оцінити активність студентів та їх емоційне тло (шкала

настрою), а також психоемоційну реакцію на навантаження (шкала самопочуття). Психоемоційний стан студентів наприкінці місяця відрізнявся (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Середні показники емоційного благополуччя студентів ($M \pm m$)

Показники	На початку місяця	Наприкінці місяця
Самопочуття	4,4 $\pm$ 1	4,1 $\pm$ 1
Активність	4,8 $\pm$ 0,8	4,6 $\pm$ 0,8
Настрій	5,1 $\pm$ 0,8	4,7 $\pm$ 1

Наприкінці місяця оцінка психоемоційного статусу за критеріями САН змінювалася негативним чином. Близько половини студентів оцінювали своє самопочуття як несприятливе, у той час як на початку місяця більшість опитаних характеризували його як помірно сприятливе ($p < 0,01$). Бальна оцінка за шкалою активність у більшості студентів була нижчою наприкінці місяця ($p < 0,01$). Настрій студентів наприкінці місяця характеризувався мінливістю ($p < 0,05$), тоді як на початку місяця оцінювався як добрий ($p < 0,01$). Загалом по групі наприкінці місяця, сумарна оцінка за трьома шкалами САН достовірно не змінилася, що говорить про адекватне для даних студентів навантаження щодо фінансових витрат.

За результатами дослідження, окремі студенти виявляли особливі психоемоційні реакції щодо фінансових витрат (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл студентів за видами психоемоційної реакції (%)

Типи реакцій	На початку місяця	Наприкінці місяця
Втома	26	20
Зростання втоми	10	20
Почуття дискомфорту	5	16
Деструктивна реакція	16	36

У 26% і 20% студентів на початку та наприкінці місяця виявлено суттєві відмінності в бальній оцінці за шкалами тесту, що не характерно для людини, що відпочила, у якого оцінки за всіма трьома шкалами САН приблизно рівні. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що на початку місяця значна частина студентів відчувається втомленими. На тлі загалом сприятливої реакції студентів виняток склали студенти, у яких підвищення настрою супроводжувалося відносним зниженням самопочуття та активності. Подібні зміни критеріїв САН, характерні для зростання втоми, зазначені у 10% та 16% респондентів на початку та наприкінці дня відповідно.

На загальному тлі у 5% (наприкінці місяця) та 16% (на початку місяця, $p < 0,05$) студентів активність значно підвищилася на тлі зниження самопочуття та настрою. Подібне поєднання свідчить про дискомфорт, який зазнають студенти під час фінансових витрат. Чим сильніше виражене почуття дискомфорту, тим більше знижується настрій, і, як похідна від настрою, дещо знижується оцінка самопочуття. Дискомфорт може бути викликаний переживанням внаслідок нестачі коштів. Проте такі негативні емоції, усвідомлені чи неусвідомлені студентом, у разі високої активності мають конструктивний характер, оскільки спрямовані на вирішення ситуаційної проблеми.

На відміну від цієї групи у 16% і 36% студентів на початку та наприкінці місяця відзначали зниження балів за всіма шкалами. Такий деструктивний стан характеризує небажання студента сприймати нову інформацію, і навіть може бути пов'язані з несприятливим соціальним мікрокліматом чи з індивідуальними особливостями студента (підвищена тривожність, інтроверсія тощо). Отримані нами дані показують, що кінець місяця посилює деструктивну реакцію студентів.

Згідно з літературними даними, у більшості студентів виявляється помірне суб'єктивне благополуччя, проте до 60% студентів можуть відчувати виражений емоційний дискомфорт, частота якого знижується у студентів старших курсів. За нашими даними, кількість студентів, які відчувають

дискомфорт, не перевищувала 16%, що свідчить про сприятливий психологічний фон і адекватну адаптаційну реакцію.

Згідно з проведеними нами дослідженнями, до 26% студентів відчують себе втомленими на початку місяця і до 16% відчують зростання втоми. Показано, що підтримання високого рівня розумової працездатності студентів пов'язане зі значним навантаженням на функціональні системи організму. Додаткові психоемоційні переживання слід зарахувати до вкрай небажаних і несприятливих чинників.

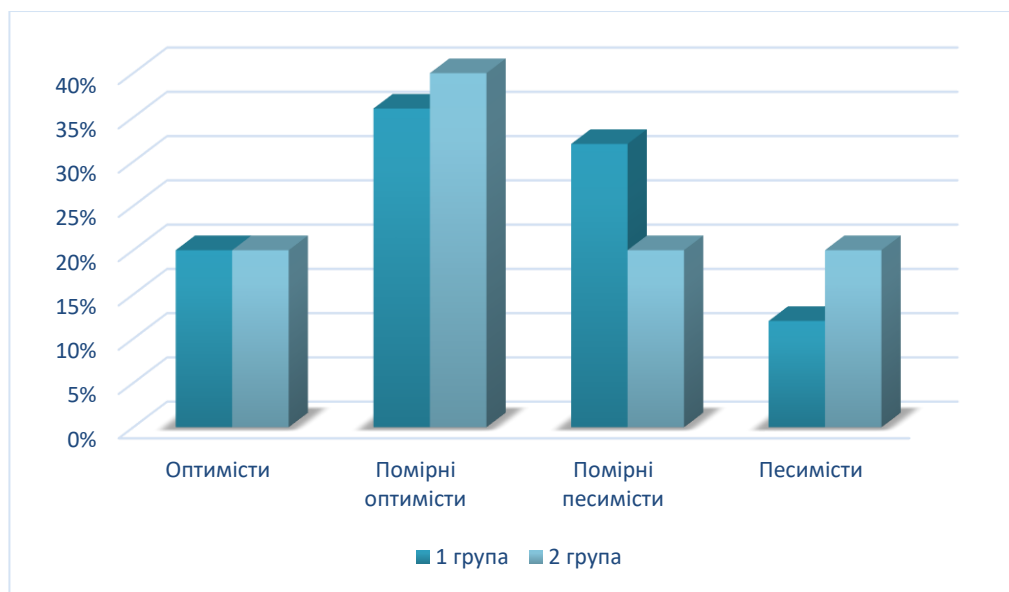


Рис. 2.3. Результати опитувальника оптимізму М. Селігмана

Аналіз результатів, представлених рис. 2.3., показав, що у першій групі 20% (5 осіб) є оптимістами, 36% (9 осіб) є помірними оптимістами, 32% (8 осіб) є помірними песимістами, 12% (3 осіб) є песимістами. У другій групі 20% (5 осіб) є оптимістами, 40% (10 осіб) є помірними оптимістами, 20% (5 осіб) є помірними песимістами, 20% (5 осіб) є песимістами.

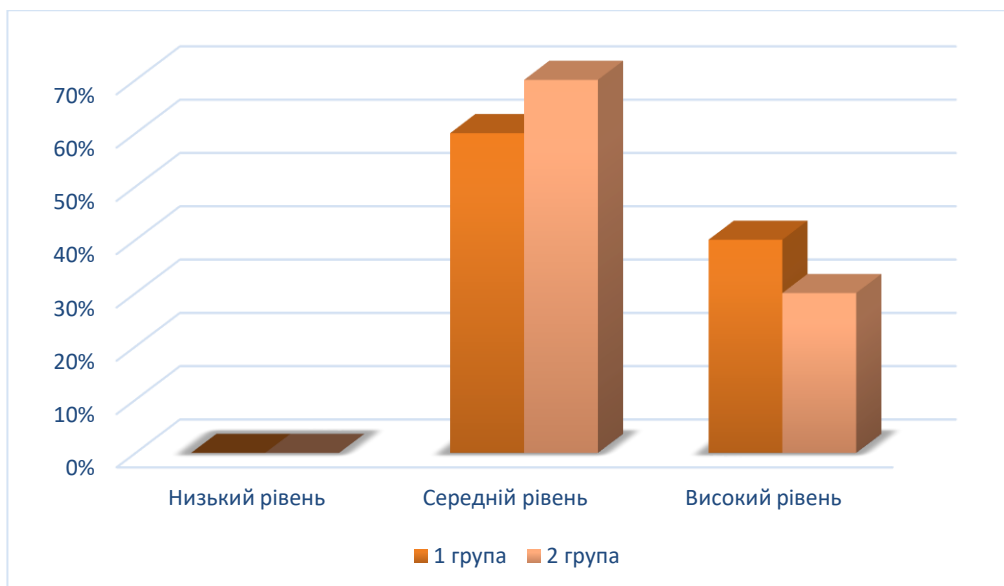


Рис. 2.4. Результати опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа

Аналіз результатів, представлених рис. 2.4., показав, що у першій групі переважає середній рівень психологічного благополуччя, що становить 60% (15 осіб), високий рівень психологічного благополуччя становить 40% (10 осіб). Студентів з низьким рівнем психологічного благополуччя немає. В другій групі переважає середній рівень психологічного благополуччя, що становить 70% (17 осіб), високий рівень психологічного благополуччя становить 30% (8 осіб). Студентів з низьким рівнем психологічного благополуччя також немає.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено дослідження особливостей соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат, що складалося з організації експерименту, застосування методик та аналізу отриманих результатів.

На першому етапі дослідження було визначено проблему та сформульовано гіпотези, а також обрано методики дослідження. Основними методами дослідження стали "Шкала соціально-психологічної адаптованості" К. Роджерса та Р. Даймонда, методика Спілбергера-Ханіна для визначення

рівня тривожності, опитувальник оптимізму М. Селігмана та "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріффа.

Дослідження проводилось серед студентів у віці 18 років. Експеримент включав констатувальний, формувальний та контрольний етапи. На констатувальному етапі було досліджено соціальне самопочуття студентів, розроблено рекомендації для поліпшення їх самопочуття в умовах обмежених фінансових витрат. Формувальний етап передбачав практичну корекційну роботу за розробленою програмою, а контрольний етап включав оцінку ефективності проведених заходів.

Аналіз результатів, отриманих за методиками К. Роджерса та Р. Даймонда, показав, що у студентів, які перебувають в умовах обмежених фінансових витрат, переважає низький рівень соціально-психологічної адаптованості. У студентів без фінансових обмежень ці показники були значно вищими. Це свідчить про те, що фінансові труднощі мають суттєвий вплив на адаптацію молоді до соціальних умов.

Методика Спілбергера-Ханіна виявила різні рівні тривожності серед досліджуваних груп. У студентів з обмеженими фінансовими можливостями переважав високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, що може бути пов'язано з постійним стресом та невизначеністю щодо майбутнього. Натомість, студенти без фінансових обмежень мали нижчий рівень тривожності, що свідчить про більш стабільний емоційний стан та кращу здатність до адаптації.

За результатами опитувальника оптимізму М. Селігмана, було виявлено, що студенти з обмеженими фінансовими можливостями мають нижчий рівень оптимізму та життєвого задоволення порівняно з іншою групою. Це свідчить про негативний вплив фінансових труднощів на загальний рівень задоволеності життям та психологічне благополуччя.

Дослідження за "Шкалою психологічного благополуччя" К. Ріффа показало, що студенти з обмеженими фінансовими ресурсами мали нижчі показники психологічного благополуччя. Вони частіше відчували себе

незадоволеними своїм життям та мали проблеми з самоприйняттям, емоційним комфортом та внутрішнім контролем. У студентів без фінансових обмежень ці показники були значно вищими, що свідчить про їх кращу адаптацію до соціальних умов та вищий рівень життєвого задоволення.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що фінансові труднощі мають значний негативний вплив на соціальне самопочуття особистості, знижуючи рівень соціально-психологічної адаптованості, підвищуючи тривожність та знижуючи рівень оптимізму та психологічного благополуччя. Це вказує на необхідність розробки та впровадження психологічних і соціальних програм підтримки студентів, що перебувають в умовах обмежених фінансових витрат, для покращення їх соціального самопочуття та загального життєвого задоволення.

РОЗДІЛ 3

УМОВИ СОЦІАЛЬНОГО САМОПОЧУТТЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Практичні рекомендації щодо соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат

У ході експерименту було виокремлено три основні стратегії поведінки студентів: ефективне вирішення завдяки усвідомленню сенсу кризової ситуації, використанню конструктивних копінг-стратегій та внутрішніх ресурсів; неефективний дозвіл через неспроможність бачити сенс у ситуації та сильному зосередженні на емоційних переживаннях; уникнення вирішення кризової ситуації, уникнення пов'язаних з нею негативних переживань, перекладання відповідальності за подолання ситуації на інших людей.

Конструкт психологічного благополуччя є багатограним, і дослідження включають широкий спектр позитивно відтієнених суб'єктивних станів і когніцій. Для цілей цього огляду термін психологічне благополуччя буде використовуватися повсюди та визначається як суб'єктивний досвід позитивно валентних почуттів або когнітивних оцінок, включаючи афекти нижчої активації, такі як спокій або задоволення, а також афекти вищої активації, такі як збудження. Нині виділяють кілька операцій психологічного благополуччя, включаючи мету життя, емоційну життєву силу, позитивний вплив, задоволеність життям, щастя та оптимізм [32; 76]. Ці показники благополуччя передбачають підвищене переживання позитивних емоцій. Більш екзистенціальні індекси благополуччя (наприклад, сенс життя), однак, можуть стосуватися емоцій, які є нейтральними або негативними за своєю природою, але які в кінцевому підсумку сприяють майбутній появі позитивних почуттів і усвідомлень.

Багатовимірний конструкт благополуччя можна поділити на два домени: гедонічний і евдеймонічний. Гедонічне благополуччя включає такі атрибути, як задоволення, щастя, позитивний вплив і задоволеність життям, тоді як

евдемонічне благополуччя включає сенс і мету життя, самореалізацію та автономію. Хоча скептики ставлять під сумнів ступінь значущого поділу між сферами благополуччя, є докази того, що хоча гедонічний та еудемонічний аспекти благополуччя корелюють, вони розходяться та відображаються на емпірично різних площинах, з різними предикторами та наслідками. Використовуючи факторний аналіз за шкалою самозакріплення Кантріла та шкалою психологічного благополуччя Риффа, Кейза та ін. (2002) визначили два корельовані латентні фактори, що відображають еудемонічний і гедонічний аспекти. Зокрема, перший фактор включав характеристики автономії, цілі в житті, особистісне зростання, позитивні стосунки, володіння середовищем і самоприйняття, тоді як другий складався з позитивного афекту, задоволеності життям і відсутності негативного афекту [54].

Теоретичні та емпіричні дані забезпечують подальше обґрунтування різниці між гедонічним і еудемонічним індексами. Гедонічне благополуччя виникає внаслідок накопичення основних біологічних реквізитів і забезпечення ресурсів для забезпечення досягнення гомеостазу, комфорту та виживання. Вважається, що походження еудемонічного благополуччя є більш складним і значною мірою продиктовано культурним контекстом [31]. Використовуючи опитування та експериментальну методологію, Баумейстер та його колеги (2013) виявили, що гедонічне благополуччя пов'язане з набуттям основних бажань (як потреб, так і бажань) і зосереджується в основному на обставинах поточного моменту. Навпаки, еудемонічне благополуччя передбачає когнітивні оцінки протягом більшого періоду часу, включаючи минулий, теперішній і майбутній досвід з наголосом на актуалізації себе та прояві щедрості по відношенню до інших. Також задокументовано різні наслідки за підтипом благополуччя. В експериментальних дослідженнях було задокументовано більш довгострокові та стійкі покращення психічного здоров'я для втручань, спрямованих на покращення еудемонічного благополуччя, порівняно з тими, які наголошують на прагненні до гедонії. Є також дані, які свідчать про те, що порівняно з

гедонічними показниками, еудемонія асоціюється з більш сприятливим психологічним функціонуванням і загальним благополуччям [31].

Хід органічного розвитку регулює висока соціальна активність та розумова діяльність. Але концепція життєвого шляху більшою мірою враховувала соціальну і зростаючу активність самої особистості, яка формує свою життєву лінію. Індивідуальність – це не лише неповторність життя, яке зазвичай підкреслюється поняттям долі, як нібито незалежного від людини, воно ще полягає у здатності організувати його за власним задумом. Особистість змінюється протягом життєвого шляху і проходить через різні вікові етапи. Як суб'єкт вона постає як його організатор. Організація життя – це здатність так пов'язувати та здійснювати справи, ситуації, щоб вони підкорилися єдиному задуму, сконцентрувалися у головному напрямі, надати їм бажаного ходу. Люди відрізняються за рівнем впливу на перебіг свого життя, оволодіння численними життєвими ситуаціями. Активність особистості полягає в тому, що вона перетворює обставини, спрямовує хід життя, формує життєву позицію. Отже, життєвий шлях підлягає періодизації як віковій, так і особистісній, яка, починаючи з юності, перестає збігатися з віковою [5].

Життєвий шлях має просторово-часову структуру. Він складається із загальновікових та індивідуальних фаз, що визначаються за багатьма параметрами життя. З певного моменту людина сама починає свідомо керувати своїм життєвим шляхом. Проектуючи та здійснюючи свій життєвий шлях, індивід набуває статусу творця своєї долі у широкому розумінні, підвищує до свого внутрішнього світу, змінює погляд на дійсність, який стає дедалі пильнішим і глибшим. А той спосіб, за допомогою якого людина свідомо будує своє життя, свій шлях і є життєвим цілепокладанням. Творча активність людини є головною умовою проектування життєвого шляху та благополуччя.

Більшість дослідників вважають, що життєвий шлях може бути більш гнучким, пластичним, здатним змінювати свій напрямок залежно від процесів

індивідуалізації. Внаслідок чого розширюється коло осіб, які можуть стати причетними до життя цієї людини, виникають значні відносини з цими іншими в біографічному масштабі. Уявлення про своє життя та долю є узагальненням особистісно значущих подій прожитої частини життя, що входять до автобіографічної пам'яті. Людина має мотив мати самопрезентацію історії свого особистого існування, який здійснюється у створенні історії свого життя та створенні концепції долі. Виходячи з цього, можна говорити про якусь дійсну людину діяльність, яку можна назвати «долебудуванням». Матеріалом цієї діяльності, для цілей, які ставить собі особистість, та його свідомої реалізації є автобіографічна пам'ять [19].

Розробка проблеми життєвого шляху в рамках психологічної науки та акмеології дозволяє виділити людину як суб'єкт життя, здатного спрямовувати, змінювати її перебіг залежно від цілей і завдань, які він перед собою ставить. І це головна суб'єктивна умова побудови успішного життєвого шляху та досягнення благополуччя. При цьому не можна унеможлилювати вплив різних зовнішніх умов.

Цілепокладання – один з основних елементів діяльності особистості, що є системоутворюючим компонентом, який поєднує всі інші компоненти в цілісне уявлення про бажане майбутнє та благополуччя. Постановка мети завжди була присутня як елемент будь-якої системи навчання, але не всі суб'єкти навчання могли брати участь у цілепокладанні. Свідомо постановка цілей навчальної діяльності пов'язана з появою намірів, прийняттям рішення, довільністю поведінки. Цілепокладання формується в процесі взаємодії із соціальною дійсністю, виходячи з якої виробляється програма досягнення кінцевого результату, що узгоджується з уявленнями про свої можливості [1; 13].

Щоб подолати багато обмежень, необхідно, в першу чергу, спиратися на активність людини, як головний прояв суб'єктності. З іншого боку, важливо використовувати зовнішнє стимулювання, тобто, виробляти певні стимули, спрямовані на підтримку, заохочення тих, хто прагне постійного

самовдосконалення. Особистісне зростання сприятиме формуванню потреби у самореалізації та самоактуалізації усіх потенціалів людини у процесі проектування життєвого шляху та досягнення благополуччя [20]. Але тут ще один обмежувач – низький рівень аутопсихологічної компетентності, тобто, недостатність знань про себе як суб'єкт діяльності. Крім цього, обмеженнями для проектування успішного життєвого цілепокладання особистості можуть стати:

- низький рівень мотивації у вдосконаленні своєї особистості;
- наявність стереотипів у процесі визначення вектору проектування життєвим цілепокладання;
- недостатній рівень вольових зусиль особистості в процесі подолання життєвих труднощів;
- відсутність знань щодо побудови вибору ефективних методів саморегулювання та самокорекції тощо [4].

Подолання багатьох обмежень сьогодні пов'язане з розвитком практичної психології, коли психологи можуть надати реальну допомогу людині у визначенні успішного життєвого цілепокладання; оптимізації наявних потенціалів; вибір ефективних методів побудови життєвого шляху та досягнення благополуччя; актуалізації умов, що сприяють підвищенню продуктивності діяльності особистості у напрямку досягнення поставленої мети [21].

В юнацькому віці основними видами діяльності є праця та навчання. Вони визначають характер розвитку цього періоду. Інші психологи говорять про професійне самовизначення як провідну діяльність у ранній юності. Провідною діяльністю в юності є навчально-професійна діяльність. Навчальна діяльність є основою розвитку самостійності, вміння приймати рішення, аналізувати їх. Таким чином, сам процес навчальної діяльності висуває високі вимоги до розумової активності та самостійності студентів. У умовах відбувається вдосконалення інтелектуальної сфери, насамперед мислення.

У пізньому юнацькому віці розвивається досить високий рівень узагальнення та абстрагування. Це дозволяє юнакам оперувати поняттями, використовувати розумові операції, міркувати, аргументувати, виділяти суттєві ознаки, робити глибокі висновки та узагальнення, користуватися раціональними прийомами запам'ятовування тощо. Загалом показниками інтелектуальної зрілості даного віку є достатня сформованість теоретичного мислення, здатність до пізнання та розуміння загальних законів навколишнього світу, природи та суспільства. Поряд із розвитком пізнавальної сфери відбувається і розвиток особистості юнаків. Трансформуються інтереси, зокрема визначається стійкий інтерес до тієї чи іншої галузі знань, діяльності. Такий інтерес сприяє формуванню професійного спрямування особистості, визначає вибір професії [22].

Особистісно-орієнтований підхід до підвищення рівня культури спілкування у студентському середовищі визначив виявлення особливостей студентського віку, студентства як соціальної групи та особливостей спілкування у ній. Студентство – це особлива соціальна категорія молоді, організаційно об'єднана інститутом вищої освіти, духовним складом, інтересами та потребами. З'ясування цих особливостей сприяло звернення, насамперед, до психології юності, студентського віку та соціологічних досліджень студентської молоді. В періоди пізньої юності – ранньої дорослості всі психофізіологічні оптимуми збігаються з етапом становлення людини як особистості та діяча. Студентський вік є найважливішим для суспільного розвитку та становлення особистості, характеру та інтелекту, а поведінка людини в цей період визначається, перш за все, проміжністю її становища: переходячи з дитячого світу до дорослого, людина не належить повністю ні до того, ні до іншого. Ця особливість соціальної ситуації та життєвого світу проявляється і в психіці, для якої типові внутрішні протиріччя, невизначеність рівня прагнень, підвищена сором'язливість і водночас агресивність, схильність приймати крайні позиції та погляди [8].

Роль спілкування у студентському віці пов'язана з трьома основними завданнями: формуванням особистої самостійності, професійної самосвідомості та засвоєнням основ майбутньої професії, а також дієвою орієнтацією у відносинах із протилежною статтю та виборі партнера для майбутнього сімейного життя.

На стадії студентства в умовах ускладнення системи відносин, в яку включена особистість, перед нею все частіше і в більш гострій формі постає проблема особистісного вибору, що вимагає усвідомлення своєї позиції та особливого значення для студента набуває спілкування з однокурсниками. Навчальна група для студента – це фокус, який концентрує його суспільні зв'язки. Вивчення та порівняльний аналіз соціологічних досліджень сучасного студентства за останні п'ять років показало, що нині студент все більшою мірою стає прагматичним, знижується потреба студентської молоді у духовному та інтелектуальному зростанні, юнаки та дівчата все частіше налаштовані до культури негативно приймають як належне соціальну несправедливість, контрасти злиднів і багатства, байдужість та моральну апатію [2; 6].

Проблеми благополуччя загалом і вдосконалення взаємодії з однолітками, зокрема, дуже актуальні для представників студентської молоді, при цьому студентський вік містить у собі сприятливі передумови для розвитку комунікативних, перцептивних, інтерактивних умінь. Потреба благополуччя для всієї тривалості юнацтва є піковою, як і раніше, що на різних етапах юнацтва виникають різні потреби: ідентифікації, прийняття, самопізнання, оволодіння професією [23].

В юності особливо зростає необхідність, з одного боку, у новому досвіді, з другого – у визнанні, захищеності і співпереживанні. Це визначає зростання потреби у спілкуванні та сприяє вирішенню проблем самосвідомості, самовизначення, самоствердження. З віком потреба у розумінні помітно посилюється, причому у дівчат вона сильніша, ніж у юнаків. Вивчаючи

особливості спілкування юнаків, дослідники звертають особливу увагу розмаїття його функцій.

По-перше, спілкування є дуже важливим каналом інформації. По-друге, це – вид діяльності, який значно впливає на розвиток особистості. І, по-третє, це – вид емоційного контакту, який сприяє розвитку емоційної сфери та формуванню самоповаги, яка така важлива в цьому віці. У зв'язку з цим потреба у розумінні передбачає особливої раціональності: розуміння має мати характер емоційного співчуття, співпереживання [3].

Разом із потребою у спілкуванні у юнацькому віці чітко проявляється потреба у відокремленні. Це може бути відокремлення сфер спілкування, а можливо прагнення усамітнення. Потреба на самоті виконує у розвитку юнака різноманітні функції. Її можна розглядати як відображення певної стадії розвитку особистості, і як одна з умов такого розвитку. Пізнання прекрасного, осмислення себе та інших може бути ефективним лише на самоті. Фантазії та мрії, в яких програються ролі та ситуації, дозволяють компенсувати певні труднощі в реальному спілкуванні. Основним принципом спілкування та психічного життя загалом у юнацькому віці є виражений пошук шляхів до світу через знаходження шляху до себе [9; 17].

Важливим фактором розвитку особистості студента є прагнення будувати життєві плани, осмислювати побудову життєдайної перспективи. Життєвий план поширюється всю сферу особистого самовизначення (рід занять, стиль життя, рівень прагнень, рівень прибутку тощо). Найчастіше в пізній юності життєві плани досить розмиті. Студент уявляє себе в різних ролях, оцінює ступінь їхньої привабливості для себе, але приймає остаточне рішення і робить кроки для досягнення задуманого. Про сформовані життєві плани можна говорити лише тоді, коли до них включені цілі, способи їх досягнення, дана оцінка власним суб'єктивним та об'єктивним ресурсам, а також сформована економічна поведінка.

Економічна психологія у вітчизняній традиції переважно зосереджена дослідженні економічної свідомості, коли як зарубіжна більше приділяє

економічному поведінці. Класичними для зарубіжних дослідників є теми, пов'язані з психологією позикової та боргової поведінки, ощадної поведінки, споживчої поведінки. Тематика інвестиційної діяльності у зарубіжних роботах, як правило, представлена в контексті підприємницької активності [63; 65].

Незважаючи на різницю наукових поглядів та досліджень незаперечною є теза про те, що економічна поведінка та економічна свідомість існують у складному взаємозв'язку. Економічна свідомість багато в чому регулює економічну поведінку, при цьому економічна свідомість визначається, формується та змінюється лише в контексті економічної поведінки та діяльності. Найважливішими детермінантами, як економічної свідомості, і економічної поведінки виступають різноманітні чинники, «серед яких найважливішими вважатимуться, з одного боку, внутрішні несвідомі психологічні феномени, з іншого – зовнішні соціальні умови, що характеризують властивості і стану різноманітних малих груп, великих спільнот, включаючи суспільство в цілому, а в умовах світу, що глобалізується, навіть і людство» [28].

Аналіз науково-дослідних робіт, присвячених питанням визначення детермінант економічної поведінки особистості, показав, що активність людини в галузі економічної та фінансової поведінки різною мірою обумовлюється тими фінансовими правилами, стереотипами та досвідом, які закріплені на всіх соціальних рівнях життєдіяльності людини: макросередовища (країна, держава, мезосередовища (регіон, тип поселення, засоби масової комунікації, субкультура), мікросередовище (сусідство, група однолітків, сім'я, мікросоціум. Наприклад, існують особливості дитячо-батьківських взаємин, які стимулюють фінансову активність та самостійність молоді. Б. Клонтц та Т. Клонтц (2009) висунули гіпотезу про те, що грошові сценарії, які були сформовані в контексті будь-яких травмуючих подій або формування монетарних патернів супроводжувалося сильними емоційними

переживаннями, що мають стійкий характер до змін (тобто, складно піддаються корекції) [61].

Таким чином, існуючі соціально-суспільні шаблони та особистий досвід (на всіх соціальних рівнях) по-різному визначають особистісний та освітній потенціал людини, детермінуючи особливості формування економічної свідомості та поведінки. Безперечним є концептуальне положення, що монетарні установки є структурним елементом економічної свідомості.

Установки – це уявлення (переконання) та ставлення особистості до економічної діяльності та економічних об'єктів, які визначають мотиви його економічної активності та потенційну готовність до економічної поведінки. У вітчизняних роботах монетарні установки розглядаються як структурний компонент економічної свідомості. У роботах зарубіжних авторів монетарні установки як елемент економічної поведінки вивчаються також відповідно до сфер прояву економічної активності: ощадні, боргові та споживчі атитюди [63; 65], інвестиційні атитюди [28], атитюди, пов'язані з безробітною поведінкою.

Необхідність вибору виникає у момент кризи свідомості особистості як пошук нових орієнтирів. Це породжує страх, невпевненість, провину, тобто, всі прояви кризи. Це роздвоєння свідомості (набуття «Я», свободи є водночас руйнування початкової цілісності) породжує кризу. Часткове подолання лежить у можливості опредметнення, наближення свободи, що стає можливим за допомогою діяльності, творчості та особистісного спілкування. Творчість допомагає відчувати свою особисту свободу, усвідомити себе вільним. У творчості людина знаходить свою діяльність.

Юнацький вік, за Е. Еріксоном, будується навколо ідентичності, що складається із серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Якщо людині в юнацькому віці не вдається вирішити ці завдання, у неї формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може йти за чотирма основними лініями: уникнення психологічної інтимності, уникнення тісних міжособистісних відносин; розмиття почуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін;

розмивання продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та зосередитись на якійсь головній діяльності; формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних образів для наслідування [6].

Необхідною умовою успішної діяльності студента є освоєння нових для нього особливостей навчання у ВНЗ, що усуває відчуття внутрішнього дискомфорту та блокує можливість конфлікту із середовищем, в тому числі віртуальним [7].

Психолого-педагогічні причини неврозів у студентів додатково включають:

1) адаптаційні труднощі (пов'язані з порушенням ритму життя, зміною мікросоціального оточення, початком професійного навчання, зміною професійної орієнтації у процесі навчання, переходом на інший факультет, зміною місця навчання, закінченням навчання та підготовкою до самостійної професійної діяльності тощо);

2) невідповідність рівня вимог педагогічного процесу рівню початкової підготовки студента;

3) авторитарність позицій викладача; психічна, емоційна напруга та підвищення рівня невротизації студентів у період залікових та екзаменаційних сесій;

4) надмірно великий обсяг інформації, дефіцит часу, зниження рівня мотивації до навчання через незадоволеність методами викладання; конфліктні ситуації з викладачами та навчально-допоміжним персоналом.

Першорядним стратегічним завданням персонологічного підходу стає створення умов для формування суб'єктно-професійних позицій, що забезпечують розвиток динамічних процесів ідентичності – самовизначення, персоналізації та самоорганізації, тим самим сприяючи формуванню соціального самопочуття [7].

З метою полегшення процесу адаптації студентів до обмежених фінансових витрат нами розроблено, реалізовано та рекомендовано програму арт-терапії. Завдяки реалізації програми будуть отримані такі зміни:

1. Підвищення рівня самовпевненості, самоцінності та самоприйняття;
2. Зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності;
3. Підвищення прагнення до самопізнання та розвитку.

Передбачається, що творчий процес, що використовується як форма активного самопізнання, впливатиме на когнітивний та емоційно-ціннісний рівні самовідношення. На відміну від традиційних тренінгів особистісного зросту, що включають різні психотехнічні прийоми і техніки, ми цілеспрямовано використовували при розробці програми арт-терапію в якості основного інструментарію.

Головні напрями програми:

1. Розширення знань та уявлень молодих людей про себе. Протиріччя за особистісної кризи в юнацькому віці обумовлені низьким саморозумінням. У зв'язку з цим одним із напрямів роботи психолога має стати підвищення рівня розуміння себе.

2. Формування впевненості у собі, відчуття цінності, значущості та унікальності власної особистості, розвиток позитивного, цілісного образу «Я», самоприйняття.

3. Формування прагнення до самопізнання та саморозвитку.

Програма розрахована на 10 занять тривалістю 4,5 академічні години з періодичністю один-два рази на тиждень на базі університету. Склад групи передбачається гетерогенний.

Для сучасних молодих людей привабливість методу арт-терапії полягає в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування, а для студентів першого курсу, особливо тих, хто має труднощі у міжособистісних взаєминах, це важливо. Художні засоби арт-терапії здатні торкатися як усвідомлюваних, так і неусвідомлюваних компонентів самовідношення через символічне самовираження, не вимагаючи

вербального «розшифрування», яке може бути утруднене через вікові особливості. Таким чином, досягається інтеграція свідомих та несвідомих процесів, що надає гармонізуючий вплив на спонукання, почуття та переживання людини.

Ефективна дія засобів арт-терапії на емоційний розвиток молоді людини досягається за рахунок трьох основних факторів психотерапевтичного впливу: фактору художньої експресії; фактору психотерапевтичних відносин та фактору інтерпретації та вербального зворотного зв'язку.

Мета програми полягає у психологічній підтримці молодих людей, спрямованій на розширення сфери «Я», формування позитивного самовідношення, успішної адаптації, соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат.

Завдання програми:

1. Створити атмосферу творчості, умов вільного та безпечного спілкування.
2. Допомогти отримати ширше уявлення себе як індивідуальності.
3. Підвищити самоприйняття власної особистості.
4. Зменшити внутрішню конфліктність та самозвинувачення.
5. Розвинути комунікативні навички.
6. Розвивати критичну самооцінку та позитивне ставлення до можливостей свого розвитку.
7. Підвищити прагнення саморозвитку і самопізнання.
8. Розвинути навички захисту свого «Я», самопідтримки та взаємопідтримки.

Завдання корекції фокусуються на складових сфери самовідношення: уявлення себе (когнітивний аспект), самооцінка (оцінний аспект), ставлення до себе (емоційний аспект).

Технологія корекції спрямована на вдосконалення психологічної самодопомоги як засобу оптимізації процесу адаптації студентів до обмежених фінансових витрат. Проте оскільки ставлення себе формується з

урахуванням поглядів на себе, пов'язаних зі своєю самооцінкою, і проявляється у поведінці, залучаються всі компоненти сфери Я – «образ Я», самооцінка, самовідношення.

Кількість учасників групи – від 7 до 12 осіб.

Об'єм програми: 10 занять тривалістю 1,5-2 години. Частота зустрічей 2 рази на тиждень.

Форма роботи: групова.

Оптимальний розмір групи – 3-12 учасників.

Методи роботи: ізотерапія; фототерапія; творче самовираження; психогімнастика; дискусії.

Засоби психокорекції: Основна частина: арт-терапевтичні прийоми та вправи. Розминка та висновок: психогімнастичні прийоми та вправи.

Вимоги до ведучих групи:

1. Ведучий повинен мати відповідну підготовку з арт-терапії як додаткової освіти з урахуванням основного вищого психологічного, психіатричного, чи медичного.

2. Ведучий повинен розуміти специфіку застосування тих чи інших образотворчих засобів, матеріалів залежно від ситуації, проблеми учасника чи всієї групи. Будь-який образотворчий матеріал передбачає певний вибір способів дії з ним, стимулює творчість суб'єкта і певною мірою дозволяє керувати його активністю.

3. Ведучий повинен мати достатній рівень особистісного психологічного здоров'я, виявляти високий рівень самокерування, мати адекватну самооцінку, мати навички спілкування та вирішення проблем, таким чином, він повинен демонструвати ті риси, які програма повинна розвинути. Ця умова дозволить вирішити ті психологічні завдання, які висуваються під час роботи за програмою.

4. Ведучий повинен мати певні професійні навички, специфічні для ведення студентських груп:

– уміння увійти у світ, не порушуючи меж особистості;

- вміння створити безпечне та підтримуюче середовище;
- вміння користуватися невербальним компонентом спілкування;
- пам'ятати та поважати себе;
- знати юнацькі стилі та способи оволодіння матеріалом та мати великий набір різних активностей;
- вміти отримувати задоволення від роботи зі студентами.

Бажано на групу з 10 осіб мати не менше двох ведучих. Це значно полегшує роботу ведучих та дає можливість взаємопідтримки, що дуже важливо під час роботи. Крім того, це дозволяє аналізувати роботу один одного, а студентам дає можливість спостерігати здорові партнерські відносини між дорослими людьми.

Необхідні матеріали: образотворчі матеріали: олівці, фломастери, гуаш, акварель, воскова крейда, пастель, художнє вугілля, пензлі, палітра, баночки з водою, губка, папір різних форматів, кольорів та відтінків, різної щільності та текстури. Матеріали для колажів, масок: картон, фольга, клей, скотч, ножиці, нитки, мотузки, старі журнали, листівки, репродукції, фотографії. Інші матеріали: тканини, глина, пластилін, крейда, природна, виробні та інші матеріали для створення об'ємних композицій.

Правила поведінки у групі арт-терапії:

З метою створення атмосфери безпеки та свободи самовираження кожного учасника групи рекомендується чітко розмежовувати рекомендовані та неприпустимі дії під час занять. У роботі особливо важливо, щоб правила були нав'язані провідним авторитарно, оскільки це викликатиме опір. Обговорення правил поведінки слід приділити час першої зустрічі. Бажано побудувати роботу в такий спосіб, щоб юнаки самостійно виробили пропозиції щодо правил поведінки.

Взаємодія ведучого з групою має будуватися на гуманістичних принципах прийняття та підтримки для встановлення відносин довіри, підтримки атмосфери безпеки та вільного творчого самовираження. Доцільно дотримуватись наступних рекомендацій у роботі ведучого:

- підтримувати почуття власної гідності та позитивний образ «Я»;
- відзначати зрушення в особистісному зростанні за допомогою порівняння із самим собою, а не з іншими;
- не застосовувати негативні оціночні судження, негативне програмування, не навішувати «ярлики»;
- не нав'язувати способів діяльності та поведінки всупереч бажанню;
- приймати та схвалювати всі продукти творчої діяльності незалежно від змісту, форми, якості.

Етапи корекційно-розвивальної програми:

1 етап. Діагностичний.

Для оцінки соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат доцільно використовувати застосовані нами методики.

Також можна використовувати дані проведених психологом протягом року моніторингів самооцінки. За потреби проводяться індивідуальні зустрічі з учасниками із залученням додаткових діагностичних процедур.

2 етап. Аналітичний.

Даний етап включає вивчення структури самовідношення групи учасників, їх особливості і характер проблем, які стоять найбільш гостро на основі даних, отриманих в результаті діагностики. Конкретні вправи арт-терапії можуть бути введені у програму відповідно до результатів аналітики.

3 етап. Організаційний.

На цьому етапі відбувається формування групи, і вирішуються організаційні моменти. Учасникам пропонуються цілі програми. Дуже важливо, щоб студенти отримали достатньо мотивації на заняття, тому що позитивний настрій є суттєвим терапевтичним ефектом.

4 етап. Корекційний.

Структурною одиницею індивідуальної та групової форм арт-терапевтичної роботи є сесія. Даним терміном прийнято описувати період окремої арт-терапевтичної взаємодії, тобто, кожену зустріч арт-терапевта з

одним клієнтом чи групою. Арт-терапевтичний процес запропонованої програми складається з 10 занять (сесій). Для зручності розуміння використовуватимемо у цій програмі слово «заняття».

На відміну від занять малюванням, арт-терапевтичне заняття надає учасникам велику міру свободи та самостійності у визначенні задуму, форми, використовуваних матеріалів образотворчої творчості, порядку виконання роботи. Кожен учасник має право обирати міру своєї участі у груповому взаємодії. Умовно можна виділити у структурі кожного заняття дві основні частини. Одна з них служить для невербального творчого самовираження та візуальної комунікації. Основним засобом самовираження виступає образотворча діяльність та різноманітні механізми невербальної комунікації.

Друга частина – вербальна, більш структурована, апперцептивна. Використовується словесне обговорення, а також інтерпретація продуктів художньої діяльності та асоціацій, що виникли.

Таким чином, рух учасників арт-терапевтичної групи походить від занурення у власні внутрішні переживання до сприйняття себе в навколишньому просторі через відносини з іншими. Більше структуровані заняття створюють відчуття більшої безпеки та стабільності, тому бажано дотримуватися плану занять.

Структура кожного заняття представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Структура занять

Етапи	Час	Задачі	Засоби	Роль ведучого
Привітання	1-3 хвилини	Позначити початок заняття, створити особливу атмосферу, підкреслити безпеку	Певні ритуали	Забезпечити для кожного учасника максимально комфортне входження в групу
Розминка	5 хвилин	Об'єднання в групи, розвиток міжособистісних зв'язків, включення до спільної	Рухливі ігри з певними правилами (психогімнастичні та психотехнічні техніки)	Позначення правил і кордонів, забезпечення безпеки учасників

Етапи	Час	Задачі	Засоби	Роль ведучого
		діяльності	«розігріву»)	
Початок роботи	5 хвилин	Настрій на творчість: активізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів	Прості прийоми, можливо у поєднанні з рухом, музикою	Підготувати учасників до спонтанної художньої діяльності та творчого самовираження
Робота за темою. Індивідуальна або групова образотворча діяльність	30 хвилин	Дослідження власних почуттів, переживань через творчу діяльність	Різноманітні форми творчої діяльності (малювання, колажі, виготовлення масок, фотографування та інше)	Надати можливість висловити свої почуття, поділитися своїми переживаннями, усвідомити тему
Етап вербалізації	20 хвилин	Формування позитивного досвіду самоповаги та самоприйняття, адекватного самосприйняття, отримання емоційної підтримки, зміцнення образу «Я»	Рефлексивний аналіз роботи, розповідь історій, обмін думками	Керування внутрішньогруповою комунікацією
Завершення заняття	10 хвилин	Можливість виплеснути напругу, завершення роботи в позитивному емоційному стані	Групові рухливі або релаксаційні ігри, колективна творча активність	Забезпечення безпеки учасників. Позначення успіху кожного учасника та групи
Прощання	5 хвилин	Позначити кінець заняття	Певні ритуали	Емоційна підтримка

Тематичний план занять:

1. Подання програми, знайомство. Поняття особистості, хто я, що є в мені. Вироблення правил роботи групи. Мета: дослідження образу «Я» учасників. Основні вправи «Моє ім'я», «Мої символи».

2. Людина як істота соціальна. Мета: формування навичок спілкування. Пошук спільного та різного в групі. Вивчення своїх кордонів. Основна вправа: груповий колаж та малювання в групах.

3. Ставлення до себе, самооцінка, цінність моєї та твоєї особистості. Особисті якості, характер, особливості. Мета: формування навички позитивного ставлення до себе та іншого, відчуття власної значущості. Основна вправа «Мій портрет у променях сонця».

4. Базові потреби особистості. Мета: усвідомлення себе як цінної особистості, усвідомлення важливості турботи про себе і задоволення своїх потреб. Основна вправа: метафоричний портрет (зброя, коштовність, рослина, посуд).

5. Ідеальні уявлення про себе та реальність, самооцінка та рівень домагань. Мета: усвідомлення власних установок щодо своєї зовнішності, поведінки, характеру. Скорочення розриву між реальним та ідеальним. Основна вправа: колаж чи рисунок на тему «Я реальний. Я ідеальний».

6. Моя внутрішня дитина. Моє послання собі у дитинство. Мета: створити умови для емоційного прийняття себе, формування відчуття самоцінності та самоприйняття, аутосимпатії. Інструмент: фототерапія. Історії з дитинства про свої фото 4-5 років. Створення рамки для фото і лист.

7. Зовнішність, тіло та ставлення до свого вигляду. Образи, що диктуються ЗМІ та модою, та реальність. Мета: усвідомлення власних установок та очікувань щодо тілесного вигляду, прийняття свого тіла. Групова робота: портрет ідеальної жінки, ідеального чоловіка у натуральну величину.

8. Почуття. Вираз почуттів, аналіз свого стану. Мета: навчитися ідентифікувати власні емоційні стани, познайомитись із діапазоном своїх емоцій. Отримати прийняття всіх сторін своєї особи, навіть негативних. Вправа: неіснуюча тварина.

9. Відбите відношення, дзеркальне Я. Формування навичок емпатії, вміння приймати та надавати підтримку. Самооцінка та ставлення до іншого. Прийняття себе та іншого як особистості. Ціль: розширити уявлення про себе,

підвищення своєї значущості в очах інших, отримання позитивної підтримки групи. Вправа «Мій портрет очима групи».

10. Поняття стресу, техніки самодопомоги. Мета: освоїти техніки регулювання свого емоційного стану, прийоми соціально прийнятних способів вираження напруги. Вправа «Зняття емоційного напруження через малювання».

11. Дві сторони моєї особистості – зовнішня та внутрішня. Розглядаємо та приймаємо свій прихований бік особистості. Мета: усвідомлення та прийняття своїх неприємних сторін, інтеграція сторін особистості. Засоби: виготовлення маски, психодрама (монолог від імені маски).

12. Гармонізація свого стану, цілісність та єдність внутрішнього світу. Мета: гармонізація та інтеграція сторін своєї особистості, стабілізація емоційного стану, усвідомлення своїх особистих ресурсів. Вправа «Мандала».

13. Зняття напруги та внутрішніх обмежень, психологічна самодопомога. Мета: оволодіння технікою стабілізації емоційного стану, зниження внутрішньої конфліктності. Усвідомлення можливості змін у собі, оволодіння навичкою задля досягнення короткострокових і довгострокових цілей. Вправа у техніці «Нейрографіка».

14. Заключне заняття. Підбиття підсумків, налаштування на подальшу самостійну роботу, емоційна підтримка групи. Вправа «Долоня підтримки».

5 етап. Завершальний.

Завершальне заняття програми необхідно зробити найбільш емоційно теплим, так щоб закріпити досягнутий успіх і забезпечити підтримку учасників вже після припинення занять. Бажано дати позитивний зворотний зв'язок кожному учаснику, відзначити успіхи групи загалом. Вітається обговорення у колі досягнутих результатів, вільні висловлювання учасників, рефлексія, які дозволять надати їм отриманий досвід. Ми пропонуємо також використовувати вправу арт-терапії, названу нами «Долоня на згадку». Кожен учасник обводить свою долоню на аркуші паперу, розфарбовує на власний розсуд, вирізує з паперу. Потім усі учасники сідають у коло, розташовуючи на

підлозі перед ними вирізані долоні. Обговорюється стиль та особливості зображень, висловлюються припущення про те, кому належить та чи інша долоня. Коли автори відкрилися, відбувається другий етап: учасникам пропонується написати на звороті долоні побажання її господареві, яке давало б йому підтримку після завершення роботи групи.

6 етап. Етап оцінки ефективності.

На цьому етапі ведучий здійснює аналіз результатів роботи, діагностує зміни у самовідношенні учасників групи, проводить оцінку ефективності програми корекції. Як підсумкова діагностика використовуються методики, аналогічні тим, що застосовувалися при первинній діагностиці. Даний етап служить для оцінки результативності програми та рефлексії.

Наступні питання можуть допомогти в аналізі результатів роботи:

- що із запланованого вдалося реалізувати повною мірою?
- за рахунок чого? які завдання не вдалося вирішити під час реалізації програми?
- які техніки та методи виявилися найбільш ефективними та найкраще відповідали цілям?
- які методи та прийоми не мали належного впливу?
- чи відповідають результати роботи наміченим цілям?

Критерії оцінки ефективності:

1. Підвищення рівня самовпевненості, самоцінності, самокерування та самоприйняття;
2. Зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності;
3. Підвищення прагнення до самопізнання та розвитку.
4. Полегшення процесу адаптації студентів першого курсу до освітнього середовища.

До та після програми проводиться експериментально-психологічне обстеження групи учасників за описаними вище критеріями. Також доцільним є проведення відстроченого тестування через 6-8 місяців після проведення програми.

Реалізація корекційно-розвивальної програми арт-терапії. На перших заняттях юнаки демонстрували закритість, негативізм стосовно один одного, створювали коаліції та міні-групи, відмовляючись взаємодіяти з кимось, крім своєї міні-групи. Вербальна комунікація майже була відсутня, мова часто переривала сміх, висловлюватися побоювалися, намагалися сховатися за гумором чи показною байдужістю. Незважаючи на це, малювання включалися з великим ентузіазмом і інтересом. Дівчата виявляли більше старання у малюнках, намагалися ретельно та творчо підходити до завдань. Юнаки проявляли себе стримано, формально підходили до завдання, уникали інтерпретацій.

Наступні заняття, побудовані на груповій роботі, загострили протистояння деяких членів групи (дівчат), вивівши її на конфлікт. Наявність спокійних спостерігачів (юнаків) за активної ролі ведучого дозволило зробити розбір ситуації, і допомогти войовничим сторонам знайти спільні інтереси та побачити цінність кожного для групи. Дуже вдалою виявилася для цього метафора пори року, оскільки роботи чотирьох груп були дуже різними і могли асоціюватися з різними порами року. Далі відбувалося обговорення важливості кожної з пори року за всієї їхньої несхожості. Це допомогло подивитися на учасників іншими очима та об'єднати групу на подальших заняттях.

Найбільш яскравою поворотною точкою для встановлення контакту групи було заняття фототерапією, у якому учасники демонстрували свої дитячі фотографії, створювали їм рамки і писали послання самим собі. Як би не були незадоволені юнаки своєю зовнішністю зараз, свої дитячі образи у 4-5 річному віці сприймалися як «милі», «хороші». Юнаки з натхненням почали розповідати один одному історії цих знімків, з ніжністю чи хвилюванням згадуючи значні переживання тих часів, розповідаючи про свої мрії та надії того часу. Ці розповіді зустрічалися з великим інтересом, завдяки чому кожен зміг відчути інтерес групи до себе та відчути цінність своїх переживань та внутрішнього світу. Наприкінці заняття це дозволило деяким учасникам

розповісти про досить травматичний для них досвід того періоду та отримати емоційну підтримку. Після цього заняття емоційний настрій групи змінився і всі наступні заняття проходили в атмосфері підвищеного інтересу та емоційної підтримки.

Одним із найефективніших занять з погляду роботи з «дзеркальним Я» стала вправа «мій портрет очима групи», коли учасники малювали по черзі кожного з них у метафоричному вигляді, а згодом давали свої інтерпретації отриманих малюнків. Більшість юнаків були дуже здивовані і зраділи тим, як їх бачать інші, що стало значною підтримкою їхнього самовідношення. За одне заняття вся група не встигла отримати малюнки себе, і наступне заняття всі просили продовжити цю роботу.

Завершальні заняття проходили в обстановці відкритості та прагнення ще більшого самопізнання. Навіть роботи юнаків, стриманих на початку, перестали бути формальними, вони перестали боятися бути осміяними, використовували нові для них художні матеріали та демонстрували великий прогрес у образотворчій діяльності. Водночас частина заняття, присвячена вербальній комунікації та аналізу, стала більш насиченою та цікавою.

3.2. Визначення соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат після використання програми з формування соціального самоочуття

Виходячи з отриманих результатів за опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості», можна зробити висновок, що існують відмінності показників соціально-психологічної адаптації студентів.

**Усереднені показники розподілу та вираженості СПА в групах
досліджуваних**

Група		Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінування
1	Середнє значення	182,33	71,19	32,61	33,52	68,57	26,23
	n	25	25	25	25	25	25
	Стандартне відхилення	10,30	4,34	2,90	4,38	9,95	3,03
	Min	165,0	63,0	26,0	27,0	47,0	20,0
	Max	201,0	78,0	37,0	43,0	84,0	30,0
2	Середнє значення	171,61	42,66	33,61	36,27	56,44	27,44
	n	25	25	25	25	25	25
	Стандартне відхилення	19,80	11,62	5,15	4,521	11,05	4,48
	Min	135,0	19,0	25,0	29,0	34,0	20,0
	Max	204,0	59,0	42,0	44,0	77,0	39,0

Аналіз результатів, представлених табл. 3.2, показав, що в обох групах переважає середній та високий рівень адаптованості студентів. Низьких показників адаптованості немає. У другій групі переважає низький рівень адаптованості студентів.

Отже, виходячи з результатів дослідження можна дійти висновку, що у студентів почав значно переважати високий рівень. Це свідчить про те, що студенти почуваються комфортно, легко знаходять спільну мову з однокурсниками, слідують прийнятим у групі нормам і правилам, успішно та вчасно виконують навчальні завдання.

Отримані результати за методикою Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності»:

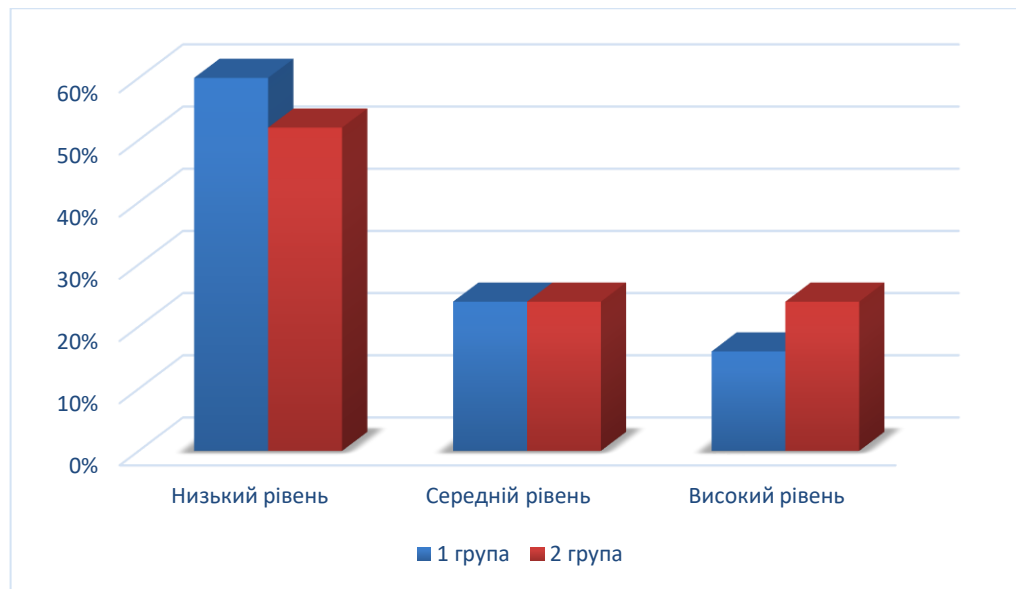


Рис. 3.2. Результати тесту Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності»

Аналіз результатів, представлених рис. 3.2., показав, що в першій групі переважає низький рівень ситуативної тривожності в студентів, що становить 60% (15 осіб), середній рівень ситуативної тривожності у студентів становив 24% (6 осіб), високий рівень ситуативної тривожності у студентів становив 16% (4 особи). У другій групі також переважає низький рівень ситуативної тривожності в студентів, що становить 52% (13 осіб), середній рівень ситуативної тривожності у студентів становив 24% (6 осіб), високий рівень ситуативної тривожності у студентів становив 24% (6 осіб).

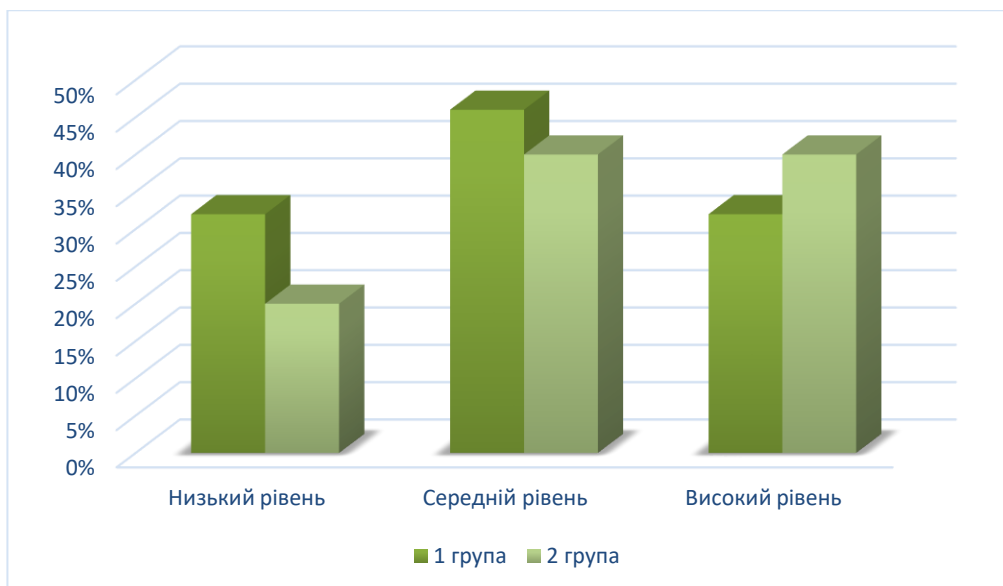


Рис. 3.3. Результати тесту Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності»

Аналіз результатів, представлених рис. 3.3., показав, що у першій групі з'явився низький рівень особистісної тривожності, що становить 32% (8 осіб), переважає середній рівень особистісної тривожності, що становить 46% (9 осіб), високий рівень особистісної тривожності становив 32% (8 осіб). В другій групі також з'явився низький рівень особистісної тривожності, що становить 20% (5 осіб), переважають середній рівень особистісної тривожності, що становить 40% (10 осіб), високий рівень особистісної тривожності становив 40% (10 осіб). Таким чином, студентам з низьким рівнем тривожності набагато легше пристосуватися до навколишнього середовища. Також студенти з низьким показником рівня тривожності задоволені собою, впевнені в собі, зрідка схильні до стресових станів.

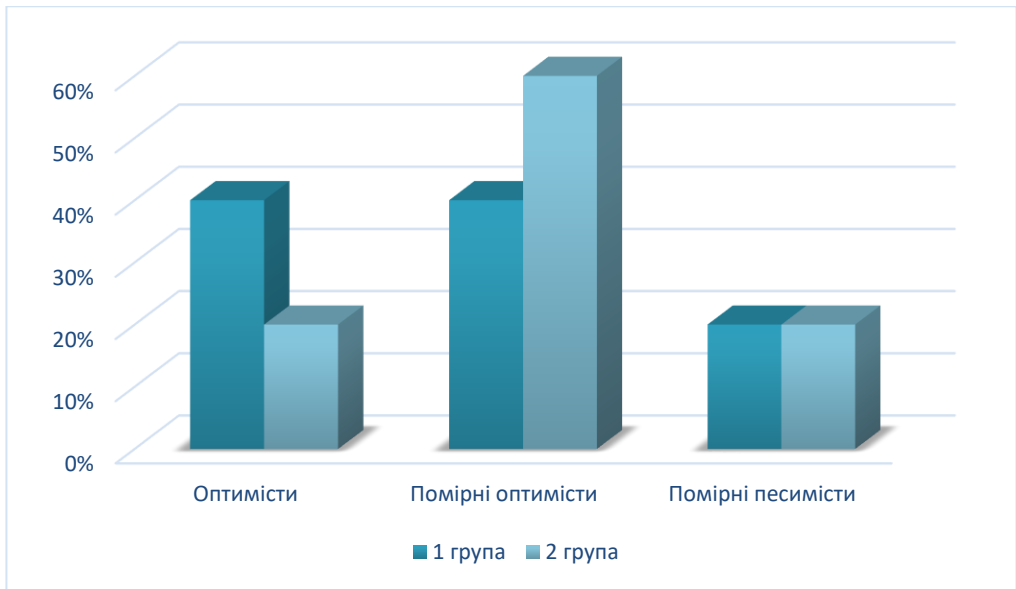


Рис. 3.4. Результати опитувальника оптимізму М. Селігмана

Аналіз результатів, представлених рис. 3.4., показав, що у першій групі 40% (10 осіб) є оптимістами, 40% (10 осіб) є помірними оптимістами, 20% (5 осіб) є помірними песимістами. У другій групі 20% (5 осіб) є оптимістами, 60% (15 осіб) є помірними оптимістами, 20% (5 осіб) є помірними песимістами.

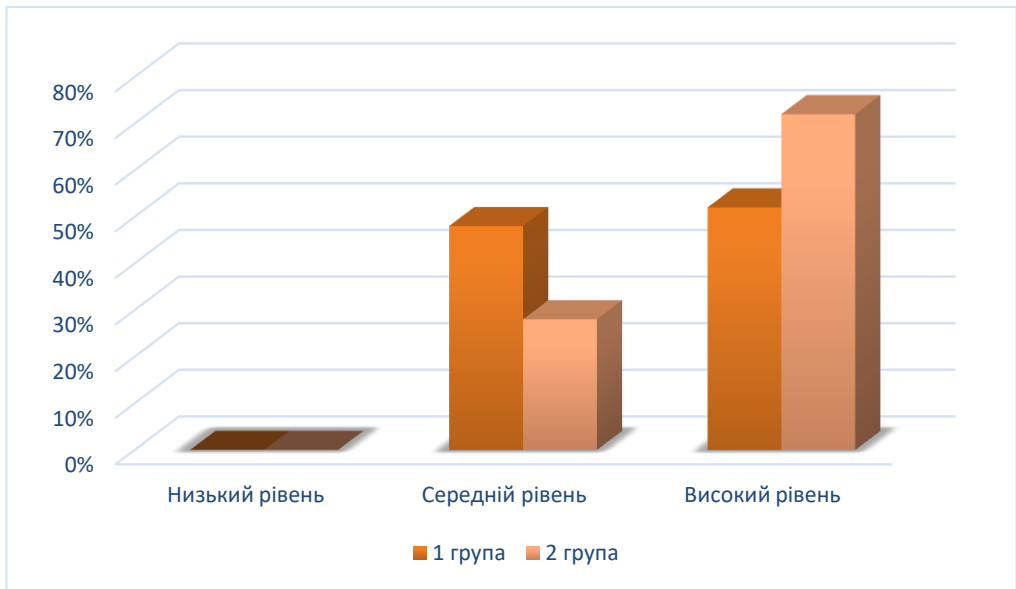


Рис. 3.5. Результати опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа

Аналіз результатів, представлених рис. 3.5., показав, що у першій групі переважає високий рівень психологічного благополуччя, що становить 52% (13 осіб), середній рівень психологічного благополуччя становить 48% (12 осіб). В другій групі переважає високий рівень психологічного благополуччя, що становить 72% (18 осіб), середній психологічного благополуччя становить 28% (7 осіб). Студентів з низьким рівнем психологічного благополуччя також немає.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було розглянуто умови соціального самопочуття особистості та практичні рекомендації щодо його покращення в умовах обмежених фінансових витрат. Основна увага приділялась розробці та впровадженню корекційно-розвивальної програми, яка базується на методах арт-терапії.

В ході дослідження з'ясувалося, що обмежені фінансові витрати значно впливають на соціальне самопочуття студентів. Ці фактори можна умовно розділити на три групи: стресогенні суспільно-економічні умови, сімейно-особисті проблеми та неконструктивні навчально-групові взаємини. Остання група факторів є найбільш актуальною з точки зору вікових особливостей студентської молоді, а також реальних можливостей для психологічного впливу на цю категорію проблем .

З метою полегшення процесу адаптації студентів до обмежених фінансових витрат була розроблена і впроваджена програма арт-терапії. Ця програма включала кілька етапів: підготовчий, аналітичний, організаційний та корекційний. Кожен з етапів мав свої завдання та методи реалізації .

Аналіз результатів показав, що використання арт-терапії сприяло поліпшенню соціального самопочуття студентів. Зокрема, студенти почали краще адаптуватися до умов навчання, знизився рівень тривожності, підвищилась самооцінка та зросла впевненість у своїх силах. Студенти стали

більш відкритими до комунікації, з'явилося почуття приналежності до групи та взаємопідтримки .

Практичні рекомендації щодо соціального самопочуття в умовах обмежених фінансових витрат включають наступні аспекти:

1. Психологічна підтримка: Надання психологічної підтримки студентам через консультації, тренінги та групові заняття. Це допоможе знизити рівень стресу та тривожності, покращити емоційний стан та сприяти формуванню позитивного настрою.

2. Формування позитивних соціальних зв'язків: Організація заходів, спрямованих на покращення комунікації та взаємодії серед студентів. Це можуть бути групові проекти, спільні заходи та активності, які сприятимуть зміцненню соціальних зв'язків та відчуттю спільноти.

3. Розвиток копінг-стратегій: Навчання студентів ефективним стратегіям подолання стресу та кризових ситуацій. Це може включати тренінги з управління часом, фінансової грамотності, техніки релаксації та медитації.

4. Підтримка фізичного здоров'я: Забезпечення умов для підтримання фізичного здоров'я студентів, таких як спортивні заходи, доступ до медичних послуг та здорове харчування.

5. Інформаційна підтримка: Надання інформації про можливі джерела фінансової допомоги, стипендії, гранти та інші ресурси, які можуть допомогти студентам в умовах обмежених фінансових витрат .

Таким чином, розробка та впровадження програми арт-терапії показала свою ефективність у покращенні соціального самопочуття студентів. Запропоновані рекомендації можуть бути корисними для інших навчальних закладів та організацій, які працюють зі студентською молоддю, з метою створення сприятливих умов для їхнього розвитку та адаптації в умовах обмежених фінансових ресурсів .

ВИСНОВКИ

1. Розглянуто науково-психологічні засади вивчення феномену соціального самопочуття. Соціальне самопочуття виступає як базовий елемент, першого рівня соціального настрою і включає актуальне знання, емоції, почуття, історичну пам'ять і громадську думку. В цій концепції соціальне самопочуття є певною основою вихідного структурного елемента на формування соціального настрою особистості, її спрямованості. Соціальне самопочуття включає в себе як інформацію про реальну соціальну реальність, так і її певний зріз, що є актуальним знанням, значущим для особистості і життя людини.

2. Визначено психологічну структуру та функції соціального самопочуття особистості, а також зв'язок економічної поведінки та соціального самопочуття особистості. Ключова роль у юнацькому віці належить розвитку соціального самопочуття самосвідомості. У цей період відбувається відкриття Я, світу власних думок, почуттів та переживань. Прагнення пізнати себе як особистість призводить до рефлексії, поглибленого самоаналізу. Замислюючись про риси свого характеру, про свої переваги та недоліки, молода людина починає порівнювати властивості особистості та поведінки інших людей зі своїми. Це пізнання інших і самопізнання призводить до прагнення самовдосконалюватись, займатися самовихованням та саморозвитком. У молодості складаються ціннісні орієнтації (науково-теоретичні, філософські, моральні, естетичні). Вони проявляють сутність людини. Формується світогляд як система узагальнених уявлень про світ загалом, про навколишню дійсність та інших людей і про себе і готовність керуватися ним у діяльності. Формується усвідомлене ставлення до життя. У зв'язку з цим, в юності створюються сприятливі умови для становлення сенсу життя. Ставлення до особистого сенсу життя стає зацікавленим, емоційним.

Економічна свідомість багато в чому регулює економічну поведінку, при цьому економічна свідомість визначається, формується та змінюється лише в

контексті економічної поведінки та діяльності. Найважливішими детермінантами, як економічної свідомості, і економічної поведінки виступають різноманітні чинники, серед яких найважливішими вважатимуться, з одного боку, внутрішні несвідомі психологічні феномени, з іншого – зовнішні соціальні умови, що характеризують властивості і стану різноманітних малих груп, великих спільнот, включаючи суспільство в цілому. У багатьох економічних аналізах підвищений стан процвітання вважається показником високого рівня благополуччя. Наявність доступу до ресурсів і здатність брати участь у ринковій економіці в якості працівника, споживача та/або виробника розглядається як фундаментальне значення для динамічного людського суспільства та життя окремих людей. Проте економічне процвітання та безпека самі по собі не є причиною благополуччя.

3. Досліджено особливості соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат. У ході досліджень з'ясувалося, що середовищні фактори (обмежені фінансові витрати) негативно-стресово впливають на становлення особистості студентів, у тому числі викликають неврози, можна умовно розділити на три групи: перша група – стресогенні суспільно-економічні умови, сімейно-особисті проблеми та неконструктивні навчально-групові взаємини. Останню групу факторів ми розглядаємо як найбільш актуальну з точки зору вікових особливостей студентської молоді, а також реальну можливість для психологічного впливу на цю категорію проблемою.

4. Надано методичні рекомендації щодо соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат. Після використання психологічних рекомендацій щодо соціального самопочуття особистості в умовах обмежених фінансових витрат нами було проведене контрольне дослідження.

Аналіз результатів показав, що в обох групах переважає середній та високий рівень адаптованості студентів. Низьких показників адаптованості немає. У другій групі переважає низький рівень адаптованості студентів.

В першій групі з'явився низький рівень особистісної тривожності (32%), переважав середній рівень – у 46%, високий рівень – у 32%. В другій групі також з'явився низький рівень особистісної тривожності, що становило 20%, переважали середній рівень – 40%, високий рівень – у 40%. В першій групі 40% є оптимістами, 40% є помірними оптимістами, 20% є помірними песимістами. У другій групі 20% є оптимістами, 60% є помірними оптимістами, 20% є помірними песимістами. У першій групі переважає високий рівень психологічного благополуччя, що становить 52%, середній рівень психологічного благополуччя становить 48%. В другій групі переважає високий рівень психологічного благополуччя, що становить 72%, середній психологічного благополуччя становить 28%. Студентів з низьким рівнем психологічного благополуччя також немає. Таким чином, студентам з низьким рівнем тривожності набагато легше пристосуватися до обмежених фінансових витрат. Також студенти з низьким показником рівня тривожності задоволені собою, впевнені в собі, зрідка схильні до стресових станів.

Адаптація молоді та формування соціального самопочуття в умовах обмежених фінансових витрат – складний і багатогранний процес, що вимагає залучення соціальних та біологічних резервів. Одними зі значних труднощів, з якими стикаються студенти – це необхідність адаптації до нових умов життєдіяльності, які передбачають необхідність самостійної організації свого життя, планування, підвищення особистої відповідальності, зниження зовнішнього контролю життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. К., 2010. Том 11. Вип. 3.
2. Блинова О. Є. Криза ідентичності особистості у нестабільні періоди розвитку суспільства. *Вісник Одеського національного університету*. Одеса: Астропринт, 2013. Т. 18. Вип. 22. Част. 1. С. 30-38.
3. Васильченко О.М. Соціальна поведінка особистості у різних сферах суспільної взаємодії: соціально-психологічний аналіз *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. - 2016. - № 1, т. 2. - С. 111-116.
4. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. 2-ге вид. К.: Каравела, 2007. 400 с.
5. Вірна Ж. П. Професійний простір особистості: від ознак дисциплінарності до реальності суб'єктивного моделювання. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2014. Вип. 23. С. 100-111.
6. Власова, О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. Київ : Видавничо поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
7. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г.Еріксона *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2007. № 2(20). Ч. 1. С. 64–68. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/8539/1/13.pdf>
8. Дружиніна І. А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів : дис...канд. психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 217 с.

9. Євстафієва Л. М. Психологічні чинники становлення життєвої стратегії у студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. Вип. 18. 880 с.
10. Жилін М. В. Еволюція поняття «криза ідентичності» у вітчизняній та зарубіжній психології. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки. Секція 1: Загальна психологія; психологія особистості. 2020. № 4. С. 5-12.
11. Життєва компетентність особистості. Наук.-методичний посібник / під ред. Л. В. Сохань, І.Г.Єрмакова, Г.М.Несен. К.: «Богдана», 2003. 520 с.
12. Заверуха О. Психологічні особливості розвитку професійної ідентичності сучасного студента-психолога. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: П86 збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 жовтня 2020 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. С. 73-77.
13. Зубенко А. С. Особистісна ідентичність, як філософська проблема і результат світоглядних та соціальних трансформацій. *Науковий вісник*. Серія: Філософія. Харківський держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків: 2004. Вип. 16. С. 31-36.
14. Кабиш-Рибалка А. В. Психологічні фактори вибору стратегій проектування життєвого шляху особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 2(21). С. 45-49.
15. Кузьміна І. П. Професійна ідентичність майбутніх фахівців. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 1. С. 102–106.
16. Кухта М. «Життєві стратегії»: поняття та особливості формування. *Соціальні виміри суспільства*. Київ : ІС НАНУ, 2011. № 3 (14). 76-88 с.
17. Лановенко Ю. І. Екзистенціальний зміст суб'єктивного аспекту юнацької кризи. *Соціальна психологія*. 2006. № 5. 81-93с.

18. Матвійчук О., Краєва О. Проблема формування ідентичності в підлітковому віці у контексті розвитку творчої особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 65(1). С. 64–71.
19. Ненчук О. Життєва перспектива особистості: аналіз соціологічних парадигм. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С. 96-103.
20. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ.: Ніка-Центр, 2006. С. 280.
21. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*. 2011. Вип. 18. 204-212 с.
22. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с.
23. Ревенко С. П. Сучасні підходи до вивчення ідентичності особистості юнацького віку. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 196-199.
24. Смокова Л. С., Коваленко В. С. Методи дослідження кризи ідентичності: досвід закордонних та вітчизняних вчених. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2019. С. 266–269.
25. Чіп Р. С., Кормило О. М., Гончаровська Г. Ф. Психологічні особливості розвитку особистісної ідентичності підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 126-130.
26. Adams G. R. Toward the development of an objective assessment of ego-identity status. *Journal of Youth and Adolescence*. 1979. № 8. P. 223-237.
27. Adoptive Identity: How Contexts Within and Beyond the Family Shape Developmental Pathways / H. Grotevant, N. Dunbar, K. Julie, L. Esau. *Academic journal article from Family Relations*. 2000. Vol. 49. № 4. P. 379.
28. Amárach Consulting. Quality of Life in Ireland, Guinness UDV: Dublin, Ird. 2002.

29. Antonides G., Van Der Sar N.L. Individual expectations, risk perception and preferences in relation to investment decision making. *Journal of Economic Psychology*. 1990. Vol. 11(2). P. 227-245.
30. Australian Centre on Quality of Life (ACQOL). The Australian Unity Wellbeing Indices. 2005. URL: <http://acqol.deakin.edu.au/index.htm>
31. Bates J. Rooms, Nursing Standard. 2004. Vol. 18(32). P. 24-15.
32. Baumeister R. F., Vohs K. D., Aaker J. L., Garbinsky E. N. Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*. 2013. Vol. 8(6). P. 505-516.
33. Boehm J. K., Kubzansky L. D. The Heart's Content: The Association Between Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Health. *Psychological bulletin*. 2012. Vol. 138(4). P. 655-691.
34. Carruthers C. P., Hood C. D. The Power of the Positive: Leisure and WellBeing, *Therapeutic Recreation Journal*. 2004. Vol. 38(2). P. 225-246.
35. Choudhury M. A. The concept and measurement of social wellbeing The case of Canadian Native Indians. *International Journal of Social Economics*. 1997. Vol. 24(11). P. 1256-1289.
36. Cummins R. A., Eckersley R., Pallant J., Van Vugt J., Misajon R. Developing a national index of subjective wellbeing: the Australian unity wellbeing index. *Social Indicators Research*. 2003. Vol. 64. P. 159-190.
37. Cummins R.A., Davern M., Okerstrom E., Lo S.K., Eckersley R. Special Report on City and Country living, Australian Unity Wellbeing Index - Report 12.1, Australian Centre on Quality of Life, Deakin University: Melbourne. 2005.
38. Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*. 2006. Vol. 1 (2). P. 151-157.
39. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed tesearch. *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 57. P. 119-169.

40. Dockery A. M. Happiness. Life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys. Occasional paper: School of Economics and Finance: Curtin University of Technology, WA. 2003.
41. Falk I, Guenther J. Role of situated trust in rural sustainability: "Levels of trust" community profile, Paper D7/1999 in the CRLRA Discussion Paper Series, Centre for Research and Learning in Regional Australia (CRLRA), University of Tasmania: Launceston. 1999.
42. Flora C. B. Social capital and sustainability: Agriculture and communities in the Great Plains and Corn Belt. *Research in Rural Sociology and Development*. 1995. Vol. 6. P. 227-246.
43. Fulmer C. A. Feeling "all right" in societal contexts: Person-cull-being. *yogic l Science* 2010. Vol. 21(1). P. 1563.
44. Furnham A. The personality disorders and money beliefs and behaviors. *Financial Planning Review*. 2019. № 2(5).
45. Furnham A., von Stumm S., Fenton-O'Creevy M. Sex differences in money pathology in the general population. *Social Indicators Research*. 2014. Vol. 123. P. 701-713.
46. Furnham A., von Stumm S., Milner R. Moneygrams: Recalled childhood memories about money and adult money pathology. *Journal of Financial Therapy*. 2014. P. 40-54.
47. Hamilton C. Growth Fetish, Allen & Unwin: Sydney. 2003. P. 145.
48. Hamilton C., Barbato C. Why Australians Will Never Be Prosperous, Australia Institute Webpaper, The Australian Institute: Canberra. 2005.
49. Hao L. Family structure, private transfers, and the economic well-being of families with children. *Social Forces*. 1996. Vol. 75(1). P. 269-292.
50. Headey B., Wearing A. J. Understanding Happiness, Longman Cheshire: Melbourne. 1992.
51. Headey B., Wooden M. The effects of wealth and income on subjective well-being and ill-being, Melbourne Institute Working Paper. 2004. № 3/04.

52. Hess S.C. The effect of employment and welfare on family structure: Explaining the time trend of female. *American Economist*. 1990. Vol. 34(1). P. 76-82.
53. Jones F., Bright J. Stress: Myth, Theory and Research. Harlow, England: Prentice-Hall. 2001.
54. Keyes C. L., Shmotkin D., Ryff C. D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*. 2002. Vol. 82(6). P. 1007.
55. Keyes C. L. M. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 61. P. 121-140.
56. Keyes C. L. M., Lopez S. Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press: New York, NY. 2002. P. 45-59.
57. Klontz B., Britt S. How clients' money scripts predict their financial behaviors. *Journal of Financial Planning*. 2012. Vol. 25. P. 46-53.
58. Klontz B., Bivens A., Klontz P., Wada J., Kahler R. The treatment of disordered money behaviors: Results of an open clinical trial. *Psychological Services*. 2008. Vol. 5(3). P. 295-308.
59. Klontz B., Britt S.L., Archuleta K.L., Klontz T. Disordered Money Behaviors: Development of the Klontz Money Behavior Inventory. *Journal of Financial Therapy*. 2012. Vol. 3 (1). <https://doi.org/10.4148/jft.v31.1485>
60. Klontz B., Britt S.L., Mentzer J., Klontz T. Money Beliefs and Financial Behaviors: Development of the Klontz Money Script Inventory. *The Journal of Financial Therapy*. 2011. Vol. 2 Iss. 1 P. 22.
61. Klontz B.T., Paul T. Klontz. Mind Over Money: Overcoming the Money Disorders that Threaten Our Financial Health. New York, N.Y.: Broadway Business. 2009.
62. Larsen J. T., McGraw A. P. The case for mixed emotions. *Social and Personality Psychology Compass*. 2014. Vol. 8(6). P. 263-274.

63. Lea S.E.G., Webley P. & Walker C. M. Psychological factors in consumer debt: Money management, economic socialization, and credit use. *Journal of Economic Psychology*. 1995. Vol. 16 (4). 681-701.
64. McKevitt C., Redfern J., La-Placa V., Wolfe C.D.A. Defining and using quality of life: a survey of health care professionals. *Clinical Rehabilitation*. 2003. Vol. 17. P. 865- 870.
65. Mewse A.J., Lea S.E.G., Wrapson W. First steps out of debt: Attitudes and social identity as predictors of contact by debtors with creditors. *Journal of Economic Psychology*. 2010. Vol. 31(6). P. 1021-1034.
66. Michalos A.C. Social indicators research and health-related quality of life research. *Social Indicators Research*. 2004. Vol. 65(1). P. 27-72.
67. Michalos A.C., Zumbo B.D., Hubley A. Public services and the quality of life. *Social Indicators Research*. 1999. Vol. 48(2). P. 125-157.
68. Michalos A.C., Zumbo B.D., Hubley A. Health and the quality of life. *Social Indicators Research*. 2000. Vol. 51(3). P. 245-286.
69. Mistry R.S., Vandewater E.A., Huston A.C., McLoyd V.C. Economic Well-Being and Children's Social Adjustment: The Role of Family Process in an Ethnically Diverse LowIncome Sample. *Child Development*. 2002. Vol. 73(3). P. 17.
70. Pavot W., Deiner E. Review of the satisfaction with life scale. *Personality Assessment*. 1993. Vol. 5. P. 164-172.
71. Piderit J.J. Labor mobility and social wellbeing under international capitalism. *International Journal of Social Economics*. 1998. Vol. 25(11/12). P. 1684.
72. Radaev V.V. The Market as an Object of Sociological Investigation. *Sociological Research*. 2000. Vol. 3(1). P. 51-66.
73. Rath T., Harter J. Well-being: The Five Essential Elements. *Alpina Publishers*. 2011.
74. Reality Check. Introducing ... The Canadian Index of Wellbeing. *The Canadian Review of Wellbeing*. 2005. Vol. 5(1). P. 1-4.

75. Russell J. A., Carroll J. M. On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological bulletin*. 1999. Vol. 125(1). P. 3.
76. Ryff C. D., Singer B. H., Love G. D. Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*. 2004. P. 1383–1394.
77. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69(4). P. 719-727.
78. Seligman M. E. P. Authentic happiness. *Free Press*. 2002.
79. Shank J., Coyle C. Therapeutic Recreation in Health Promotion and Rehabilitation. State College, PA: Venture. 2002.
80. Shields M., Wooden M. Investigating the role of neighbourhood characteristics in determining life satisfaction. *Melbourne Institute Working Paper*. 2003. Vol. 24/03. P. 15.
81. Sirgy M. J. The psychology of quality of life. Dordrecht: Kluwer Academic Publisher. 2010.
82. Veenhoven R. Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Approach*. Pergamon Press: Great Britain. 1991. P. 7-26.
83. Veenhoven R. World Database of Happiness. *Bibliography*. 2005. URL: <http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>
84. Yastrebova A. P. Needs in the Context of Social Well-Being Theory. *Informative Liberal Arts Portal Knowledge, Understanding*. 2009. Vol. 2. P. 16.
85. Zumbo B. D., Michalos A. C. Quality of Life in Jasper, Alberta. *Social Indicators Research*. 2000. Vol. 49(2). P. 121-145.

Всього джерел – 86

Джерел за останні десять років – 12 (3,5,10,12,14,18,24,25,45,47,63)

Джерел зарубіжної літератури за останні десять років – 3(45, 47, 63)

Джерел українських авторів за останні десять років – 7(3,5,10,12,18,24,25)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Інструкція. У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя – переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з власним способом життя. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитувальника, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесений до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь у бланку, виберіть 1 з 7 варіантів оцінок, що підходять, на вашу думку, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» - це до мене зовсім не відноситься;
- «1» - це мені не властиво в більшості випадків;
- «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» - це схоже на мене, але немає впевненості;
- «5» - це на мене схоже;
- «6» - це точно про мене.

Вибраний варіант відповіді позначте в бланку для відповідей у комірці, що відповідає порядковому номеру висловлювання.

Опитувальник:

1. Зазнає незручність, коли вступає з кимось у розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, боротьбу.
4. Висуває до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто почувається приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися комусь із осіб протилежної статі.

8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч щось змінити, всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає загалом ті правила та вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань та правил не вистачає.
17. Любить мріяти – іноді просто серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягає» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою та власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль йому не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує зневіру, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не турбує: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.
24. Серед великого збігу народу буває трохи самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Найважче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі – оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.

32. Зазвичай відчувається не провідним, а веденим: йому завжди вдається мислити і діяти самотійно.

33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.

34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

35. Людина із привабливою зовнішністю.

36. Відчувається безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.

37. Приймаючи рішення, слідує йому.

38. Приймає, начебто, самотійні рішення, неспроможний звільнитися від впливу інших.

39. Зазнає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе ніби ні в чому.

40. Відчуває ворожість до того, що його оточує.

41. Усім задоволений.

42. Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.

43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, раптом стало байдужим.

44. Врівноважений, спокійний.

45. Розлютившись, нерідко виходить із себе.

46. Часто відчувається скривдженим.

47. Людина рвучка, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.

48. Буває, що пліткує.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.

52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний вигадувати зайвого.

53. Людина, терпима до людей, і приймає кожного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому висловив би себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього суттєво, намагається бути серед найкращих.
62. Людина, у якої зараз багато чого гідне зневаги.
63. Людина діяльна, енергійна, сповнена ініціатив.
64. Пасує перед труднощами та ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За натурою ватажок і вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива; завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з кимось псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває у розгубленості; все сплуталося, все змішалося.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна.
75. Обличчя, може, й не дуже красиве, але може подобатися як людина, як особистість.

76. Зневажає осіб протилежної статі і не зв'язується з ними
77. Коли треба щось зробити, охоплює страх; а раптом – не впораюся, а раптом – не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що дуже б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.
82. Завжди говорить лише правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися та обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина розумна, любить розмірковувати.
89. Іноді любить похвалитися.
90. Приймає рішення і відразу їх змінює; зневажає себе безвольністю, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Зазнає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє себе.
97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; у разі до нього поблажливі, просто терплять.

100. Занепокоєння, що особи протилежної статі занадто займають думки.

101. Усі свої звички вважає добрими.

Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає (1) Ні, це не так; 2) Мабуть, так; 3) Так; 4) Абсолютно точно).

Шкала реактивної тривожності (РТ)

1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напрузі
4. Я відчуваю жаль
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю себе відпочившим
9. Я не задоволений собою
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервуюсь
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я піднесений
15. Я не відчуваю напруженості
16. Я задоволений
17. Я стурбований
18. Я надто збуджений, і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

21. Я відчуваю задоволення
22. Я дуже швидко втомлююся
23. Я легко можу заплакати
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення
26. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують
29. Я дуже переживаю через дрібниці
30. Я цілком щасливий
31. Я приймаю все надто близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості в собі
33. Зазвичай я почуваюся в безпеці
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій
35. У мене буває нудьга
36. Я задоволений
37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи

та турботи

Обробка та інтерпретація результатів:

Показники РТ та ОТ підраховуються за формулами:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сума інших закреслених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$OT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 – сума інших закреслених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При інтерпретації результат можна оцінювати так:

До 30 – низька тривожність;

31-45 – помірна тривожність;

46 і більше – висока тривожність.

Значні відхилення рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги в людини у ситуаціях оцінки його компетентності. У цьому випадку слід знизити суб'єктивність значущість ситуації та завдань та перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху. Низька тривожність, навпаки, потребує підвищення почуття відповідальності та уваги до мотивів діяльності. Але іноді дуже низька тривожність активного витіснення особистістю високої тривоги має на меті показати себе в «найкращому світлі». Шкалу можна успішно використовувати з метою саморегуляції, з метою психокорекційної діяльності.

Опитувальник оптимізму М. Селігмана

Для відповіді на кожне з питань ви можете витратити стільки часу, скільки хочете. Серед відповідей немає ні правильних, ні неправильних. Прочитайте опис кожної ситуації та постарайтеся наочно уявити, що це відбувається з вами. Можливо, ви не потрапляли в деякі з описаних ситуацій, але це не має значення. Може статися так, що, на ваш погляд, жодна з відповідей не підходить точно; тоді постарайтеся вибрати той із них, який, як вам здається, точніше вам підходить.

1. Таємничий шанувальник дарує Вам квіти. Ви думаєте:
 - А. Видно, я їй подобаюся.
 - Б. Не дивно, я багатьом подобаюся.
2. Ви перемагаєте у конкурсі.
 - А. Я витратив багато часу і сил, щоб перемогти в цьому конкурсі.
 - Б. Я завжди працюю завзято.
3. Ви пропускаєте важливу зустріч. Ви думаєте:
 - А. Я іноді забуваю зазирнути у щоденник.
 - Б. Іноді моя пам'ять підводить мене.
4. Ви організували чудовий прийом гостей.
 - А. Я був особливо гарний цього вечора.
 - Б. Я взагалі добрий господар (господиня).
5. Ви провалюєтесь на важливому іспиті. Ви думаєте:
 - А. Я погано до нього підготувався.
 - Б. Я дурніший за інших, хто складав цей іспит.
6. Ви приготували особливу страву для друга (подруги), а він (вона) навряд чи до нього доторкнувся.
 - А. На цей раз у мене було мало часу на приготування.
 - Б. Я погано готую.
7. Ви програєте у спортивному змаганні, до якого довго готувались.

- А. Я не надто успішний у цьому виді спорту.
- Б. У мене погані спортивні задатки.
8. У суперечці з другом (подругою) Ви виходите з себе.
- А. Він (вона) був(а) в поганому настрої.
- Б. Він (вона) постійно доводить мене.
9. З Вас зняли премію за те, що Ви не здали вчасно звіт. Ви думаєте:
- А. Цього разу я не встиг(ла) вчасно його здати.
- Б. Вічно здаю матеріали пізніше, ніж треба.
10. Команда, за яку Ви вболіваєте, виграла матч.
- А. Вони добре грали того дня.
- Б. Вони – хороша команда (професіонали, які добре знають свою справу).
11. Ви запросили когось побачити, але Вам відмовили. Ви думаєте:
- А. Мені не вдалося бути достатньо переконливим і привабливим.
- Б. Напевно, я непривабливий(а).
12. На вечірці Вас постійно запрошують танцювати. Ви думаєте:
- А. Я особливо добре виглядав у той день.
- Б. Як правило, я маю успіх на вечірках.
13. Ви почали вивчати іноземну мову, але рухаєтеся вперед дуже повільно. Ви думаєте:
- А. У нас поганий викладач.
- Б. Мені завжди було складно вивчати мову.
14. Ви дуже успішно відповідали на співбесіді під час прийому на роботу.
- А. Я відчував себе особливо впевнено під час співбесіди.
- Б. Я успішно проходжу співбесіди.
15. Ваш начальник дає занадто мало часу, щоб закінчити проект, але ви встигаєте вчасно.
- А. Мені добре дається ця робота.
- Б. Я працюю ефективно.

16. Ви врятували людину, що тоне, зробивши їй штучне дихання.
- А. Я знаю кілька прийомів, які допомагають врятувати людину, яка тоне.
- Б. Я знаю, що робити у критичних ситуаціях.
17. Під час відпустки Ви вирушаєте у турпоїздку, і Вас селять у огидному готелі. Ви думаєте:
- А. На цей раз мені не пощастило з турфірмою.
- Б. Як правило, відпочинок мені не вдається.
18. Друг (подруга) говорить щось, що сильно Вас зачіпає. Ви думаєте:
- А. У нього (її) сьогодні був поганий настрій і він(ла) вилив свою незадоволеність на мене.
- Б. Він (вона) вічно базікає, не думаючи про почуття інших людей.
19. Начальник звертається до Вас за порадою. Ви думаєте:
- А. Я фахівець у тій галузі, яка його цікавила.
- Б. Я вмію давати цінні поради.
20. Друг (подруга) дякує Вам за те, що Ви допомогли йому в біді.
- А. Мені було важливо допомогти йому (їй) у скрутну хвилину.
- Б. Я небайдужий до бід інших людей.
21. Ваш лікар каже, що Ви у гарній фізичній формі.
- А. Я намагаюся не забувати постійно робити фізичні вправи.
- Б. Я приділяю багато уваги своєму здоров'ю.
22. Начальник незадоволений якістю звіту, який Ви здали йому напередодні.
- А. Я витратив недостатньо часу на підготовку цього звіту.
- Б. Начальник завжди мною незадоволений.
23. Ваш юнак (дівчина) (чоловік/дружина) влаштовує Вам романтичні вихідні.
- А. Йому (їй) треба було змінити обстановку.
- Б. Він любить нові місця.
24. Ви пішли з дому, забувши закрити кран із водою, і залили свою квартиру та квартиру сусідів. Ви думаєте:

А. У мене голова була забита зовсім іншим, і я сам(а) не знаю, як забув(а) вимкнути цей кран.

Б. У мене щодня, то неприємності.

25. Вас просять очолити важливий проект.

А. Нещодавно я успішно закінчив схожий проект.

Б. Я – добрий керівник.

26. Ви виграли найпрестижнішу нагороду.

А. Я знайшов вирішення важливої проблеми.

Б. Я переміг, тому що я найкращий (найкраща).

27. Ви витратили гроші на дорогий спортивний тренажер (кухонний комбайн, ін.), але з'ясувалося, що це непотрібна річ.

А. Мені здалася переконливою реклама цього товару.

Б. Я не вмію витрачати гроші.

28. Ви набрали пару кілограмів за вихід ні і ніяк не можете скинути.

А. Дієта, яку я спробував, не допомогла мені.

Б. Дієти мені не допомагають.

29. Ви зненацька виявили, що у Вас у квартирі за несплату відключають електроенергію.

А. Я забув(ла) поповнити свій рахунок.

Б. Я погано відстежую свої витрати.

Ключ: 1Б, 2Б, 3А, 4Б, 5А, 6А, 7А, 8А, 9А, 10Б, 11А, 12Б, 13А, 14Б, 15Б, 16Б, 17А, 18А, 19Б, 20Б, 21Б, 22А, 23Б, 24А, 25Б, 26Б, 27А, 28А, 29А.

За кожну відповідь, що збігається із ключем, дається 1 бал. Підрахуйте суму набраних балів.

Інтерпретація: Якщо Ви набрали від 25 до 29 балів – Ви оптиміст, Вам є чим пишатися та за Вас можна порадіти. Віра в те, що все буде добре, не залишає Вас ні за яких обставин. Успіхи тільки посилюють Вашу енергію та ентузіазм, а невдачі засмучують зовсім ненадовго, оскільки Ви вірите, що все можна виправити та змінити на краще, і в житті є багато цікавого. У кожній скруті ви бачите новий виклик і нові можливості. Ви вірите, що світ

прекрасний, що ми живемо в «найкращому з можливих світів» і успіх залежить від вкладених зусиль, а невдачі тимчасові і скоро пройдуть. Наша порада: Остерігайтеся виявляти надмірний оптимізм у ситуаціях, коли потрібна обережність і оглянути. Схильність перебільшувати свої здобутки може стати перешкодою на шляху до здобутків.

Якщо ви набрали від 15 до 24 балів, то ваш оптимізм помірний. Ви схильні вважати склянку, наполовину налиту водою, напівповною. Ваш оптимізм дозволяє Вам не засмучуватися через невдачі, адже вони неминучі, якщо робиш щось варте. Оптимізм та життєстійкість допомагають Вам легко знаходити позитивні сторони у негативних подіях, дивитися на життя гнучко та реалістично. Ви схильні виявляти відповідальність і планувати шляхи вирішення проблем, що виникли, а не шукати винних. Ви реалістично сприймаєте свої успіхи та невдачі, сподіваючись на краще, вірячи в успіх та роблячи необхідні дії для його досягнення.

Якщо Ви набрали від 8 до 14 балів – Ви помірний песиміст. Ви тверезо оцінюєте сувору реальність, поінформовані про справжній стан речей і не спокушаєтесь щодо нездійснених планів. Робота фінансового директора, бухгалтера, юриста, інженера з техніки безпеки, бізнес-адміністратора – для Вас. Ви належите до тих людей, які схильні вважати наполовину налиту водою склянку напівпорожньою і шкодувати про це. Ваш песимізм допомагає Вам у ситуаціях, що вимагають аналізу та обачності, але заважає в ситуаціях, що вимагають ризику і впевненості в собі.

Якщо Ви набрали від 1 до 7 балів, на жаль, Ви – песиміст: схильні до песимістичного (негативного) бачення життя. У реалізації кожної можливості Ви бачите труднощі і легко здаєтесь. Іноді Вам здається, що життя надмірно складне і заплутане, часом вірите в рок і долю і явно недооцінюєте роль власної активності, зусиль, наполегливості у досягненні успіху. Ви схильні занадто часто звинувачувати себе в невдачах, що відбуваються, і недооцінювати свій власний внесок у успіх справи, порівнювати себе з іншими, більш успішними, і завжди не на свою користь. Ви вважаєте, що Ваші

невдачі мають постійну та незмінну природу та поширюються на всі сторони Вашого життя; при цьому ви драматизуєте можливі наслідки. Можливо, в дитинстві Вас часто критикували (звичайно, намагаючись допомогти Вам стати краще) і Ви теж почали звинувачувати себе у всіх бідах, що перебувають, перестали вірити в себе і в світ. Можливо, Ваш песимізм виправданий, і в житті Вам довелося пережити безліч негараздів.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа

Опитувальник складається з 84 пунктів і включає 6 шкал та інтегральний показник:

- Шкала «Позитивні стосунки з іншими».
- Шкала «Автономія».
- Шкала «Управління оточенням».
- Шкала «Особистісне зростання».
- Шкала «Мета в житті».
- Шкала «Самоприйняття».

Інструкція: Обведіть цифру, яка найкраще відбиває ступінь на правильний несом не існує твердженням. Пам'ятайте, що правильні або Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Обведіть цифру, яка найкраще відображає міру Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням (1-6).

Більшість моїх знайомих вважає мене люблячою і відданою людиною.

Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділятися.

Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу.

Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому.

Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями.

Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

В принципі, я вважаю, що з знаю про себе все.

Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.
Загалом я впевнений у собі.

Мені часто буває самотньо через те, що маю друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.

На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене.

Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.

Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

Мене турбує те, що думають про мене інші.

Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.

Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.

Моє життя має сенс.

Якби я мав таку нагоду, я б багато чого в собі змінив.

Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

В цілому, я собі подобаюся.

У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися.

На мене впливають сильні люди.

Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті.

Я робив помилки, але: все, що не робиться, все на краще.

Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

Людам зрідка вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу.

Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці.

Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.

Багато в чому я розчарований своїми здобутками в житті.

Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене.

Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

Як правило, я пишаюся тим, який я, і який спосіб життя я веду.

Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою.

Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе.

Я заздрю способу життя багатьох людей.

В мене було мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми.

Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

Я зайнята людиною, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.

Я не люблю виявлятися в нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичний для мене спосіб поведінки.

Я співчую людям, які блукають по життю без жодної мети.

Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

Я часто змінюю свою думку, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.

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

Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

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

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

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

Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

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

Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.

Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

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

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

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

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

Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються. старого ре не навчити

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

Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Ключі до тесту психологічного благополуччя. Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях:

У прямих значеннях: абсолютно не згоден – 1 бал, не згоден – 2 бали, швидше не згоден – 3 бали, швидше згоден – 4 бали, згоден – 5 балів, абсолютно згоден – 6 балів. У зворотних значеннях: абсолютно не згоден – 6 балів, не згоден – 5 балів, швидше не згоден – 4 бали, швидше згоден – 3 бали, згоден – 2 бали, абсолютно згоден – 1 бал.

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

	30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 6 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58 , 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84
--	--	--

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

0-323 балів – низький рівень психологічного благополуччя;

324-353 бали – середній рівень психологічного благополуччя;

354 і більше – високий рівень психологічного благополуччя;

Змістовна інтерпретація шкал опитувальника психологічного благополуччя:

Шкала «Позитивні стосунки з іншими». Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими. Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

Шкала «Автономія». Високий бал за даною шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих умов. Респондент з найменшим балом – залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається думка інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

Шкала «Управління оточенням». Високий бал – респондент має владу та компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатні вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складнощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлених почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання». Респондент з найбільшим балом – має почуття безперервного розвитку, сприймає себе таким, що «зростає» і самореалізується, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях з часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень. Респондент з найменшим балом – усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Шкала «Мета в житті». Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та справжнє життя має сенс; при дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя. Випробовуваний з низьким балом – позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутня почуття спрямованості, не знаходить мети у своєму минулому житті; немає перспектив чи переконань, визначальних сенс життя.

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