

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

Кафедра психології

Полторацька Поліна Сергіївна

Кваліфікаційна робота

Особливості суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуйованими
рисами характеру
053 «Психологія»
«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

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

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2026

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя у психологічній науці	8
1.2. Акцентуації характеру: теоретичний аналіз та типології	19
1.3. Акцентуації характеру – як чинник психологічного благополуччя студентів.....	30
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	3
АКЦЕНТУЙОВАНИМИ РИСАМИ ХАРАКТЕРУ	44
2.1. Організація емпіричного дослідження рівню психологічного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру.....	44
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	55
Висновки до розділу 2	69
РОЗДІЛ 3. ГАРМОНІЗАЦІЯ ПАРАМЕТРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З АКЦЕНТУЙОВАНИМИ РИСАМИ ХАРАКТЕРУ	74
3.1. Програма підвищення суб'єктивного благополуччя студентів.....	74
3.2. Рекомендації для оптимізації суб'єктивного благополуччя студентів	91
Висновки до розділу 3	103
ВИСНОВКИ	106
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	113
ДОДАТКИ.....	127

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема акцентуацій характеру давно привертала увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Теорію акцентуацій характеру вперше детально розробив німецький психіатр та психолог К. Леонгард, який виділив типологію акцентуєваних особистостей. Серед зарубіжних учених варто виділити Г. Оллпорта, який досліджував риси особистості й наголошував на індивідуальних відмінностях, а також К. Юнга, який вивчав вплив типології характеру на життєві стратегії та суб'єктивне благополуччя. Дослідженнями в галузі взаємозв'язку особистісних рис із суб'єктивним благополуччям займалися М. Аргайл, Е. Дінер і Д. Канеман, які підкреслювали важливість особистісних і соціальних чинників для відчуття задоволення життям.

Проблемами взаємозв'язку характеру й суб'єктивного благополуччя в сучасних умовах займалися О. Кочубейник, Г. Костюк та інші українські психологи.

Незважаючи на те, що проблема акцентуацій характеру є класичною у психології, вона залишається актуальною в наш час, адже акцентуєвані риси можуть суттєво впливати на адаптацію студентів до навчання, соціальну взаємодію та емоційне благополуччя. У сучасному контексті зростаючого інформаційного й емоційного тиску ця тема набуває ще більшого значення.

Соціально-економічні та культурні трансформації сучасного суспільства висувають нові вимоги до особистісного розвитку, самореалізації та адаптації молоді. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя як інтегральний показник психологічного стану людини набуває особливого значення. Особливої уваги заслуговує дослідження суб'єктивного благополуччя студентів – соціальної групи, яка перебуває на етапі активного становлення власної особистості та професійної ідентичності.

Студентська молодь стикається з численними стресовими факторами, серед яких – високі академічні вимоги, фінансові труднощі, потреба в

соціальної адаптації тощо. Однак суб'єктивне благополуччя студентів залежить не лише від зовнішніх чинників, а й від їхніх особистісних характеристик, зокрема акцентуацій характеру. Акцентуйовані риси особистості є фактором, що може як ускладнювати, так і покращувати адаптацію до життєвих обставин, впливаючи на рівень емоційного, когнітивного та поведінкового благополуччя.

Актуальність дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру зумовлена потребою в розумінні впливу індивідуальних відмінностей на суб'єктивне сприйняття якості життя. Це дозволить розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на гармонізацію особистісного розвитку студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру, розробити психологічні рекомендації щодо підвищення їхнього суб'єктивного благополуччя.

Завдання роботи:

1. Провести теоретичний аналіз концепції суб'єктивного благополуччя та акцентуацій характеру в сучасній психологічній науці.
2. Виявити чинники, які впливають на суб'єктивне благополуччя студентів із різними типами акцентуацій характеру.
3. Емпірично дослідити особливості суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру.
4. Розробити рекомендації та програму для оптимізації суб'єктивного благополуччя студентів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – вплив акцентуацій характеру на суб'єктивне благополуччя студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було застосовано комплекс методів:

теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування;

емпіричні – психодіагностичні методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (для дослідження рівню психологічного благополуччя – як багатовимірного конструкту, що дасть змогу оцінювати як сильні сторони особистості та зони розвитку), шкала задоволеності життям Е. Діннера (для дослідження рівню суб'єктивної задоволеності життям), анкета загального стану здоров'я GHQ Д. Голдберга (для дослідження самопочуття студентів та можливих порушень психологічного благополуччя на фізичному рівні), континуум психічного здоров'я МНС-SF К. Л. Кіз (для дослідження емоційного благополуччя, соціального благополуччя та психологічного благополуччя студентів), опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека (для дослідження наявності можливих акцентуацій характеру чи їх ознак у студентів), авторська анкета «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни» (для дослідження впливу війни на психологічне благополуччя студентів);

методи математичної статистики – описові статистики, відсотковий розподіл, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета програм Microsoft Office 2003.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено програму підвищення психологічного благополуччя студентів з акцентуованими рисами характеру;

- розроблено рекомендації з оптимізації суб'єктивного благополуччя студентів;

- розроблено актуальну класифікацію чинників психологічного благополуччя студентів;

удосконалено:

- техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи; а також психокорекційних програм, де передбачено формування стратегій покращення психологічного благополуччя;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів покращення психологічного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру.

Теоретичне значення. Розкрито поняття суб'єктивного благополуччя та його складових у психологічній науці. Охарактеризовано акцентуйовані риси характеру, їхні типи та вплив на формування суб'єктивного благополуччя. Виокремлено психологічні чинники, які зумовлюють специфіку благополуччя у студентів з акцентуаціями. Узагальнено сучасні підходи до вивчення взаємозв'язку між індивідуальними особливостями особистості й рівнем суб'єктивного благополуччя. Розроблено концептуальну основу для створення психологічних програм підтримки студентів із акцентуйованими рисами характеру.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні специфіки психологічної підтримки студентів із акцентуйованими рисами характеру. На основі отриманих даних розроблено програму з підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, яка може бути використана шкільними та університетськими психологами, психологами-консультантами та психотерапевтами. Програма спрямована на формування емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та ефективної взаємодії в соціальному середовищі.

Результати дослідження можуть бути корисними у створенні тренінгів для студентів із метою покращення їхнього психологічного стану, а також у профілактиці негативних емоційних станів. Отримані дані знайдуть застосування у розробці курсів «Психологія особистості» та «Психологія стресу», а також під час підготовки фахівців у сфері практичної психології.

Матеріали дослідження можуть бути використані у роботі кризових психологів, особливо у випадках емоційних труднощів, пов'язаних із адаптацією до навчання або міжособистісними конфліктами. Вони також стануть у нагоді для створення психологічних консультаційних програм у навчальних закладах та волонтерських проєктах, спрямованих на підтримку молоді.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження було проведено шляхом розсилання електронної форми студентам Київського Університету економіки та права «КРОК», кафедри Психології, спеціальності 053 Психологія віком від 16 до 45 років, де наймолодшому учаснику дослідження було 16 років, а найстаршому респонденту 45 років. Переважну більшість респондентів становила вікова група від 18 до 25 років. Загальна кількість респондентів – 63 студенти Університету «КРОК». З них 9 чоловіків та 54 жінки.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи полягала у написанні статті: Острова В. Д., Полторацька П. С. Концептуальні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя особистості: гедонічна та евдемонічна парадигми. *Наукові перспективи*, Серія «Психологія». 2025. № 11(65) 2025. С.3145 DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65))

Результати дослідження будуть проаналізовані статистичними методами з метою встановлення взаємозв'язків між акцентуаціями характеру та показниками суб'єктивного благополуччя. Це дозволить виявити ключові детермінанти впливу індивідуальних особливостей на якість життя студентської молоді та запропонувати інтервенції для покращення їхнього емоційного стану.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (127 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 154 сторінки, основний обсяг – 110 сторінок. Робота містить 6 таблиць, 6 додатків (на 27 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя у психологічній науці

Питання задоволеності людини власним життям має значущу історію. Ще з часів Аристотеля (IV ст. до н.е.), що розробив концепцію евдемонії (найвищої мети життя, яка визначається розвитком добродетності та самореалізацією) людство прагнуло досягнути мету життя і те, чи слідування їй визначає щастя [1]. Дж. Локк стверджував, що щастя – це сума маленьких задовольень, а Е. Кант – що існує глобальна людська схильність бачити все в сприятливому світлі.

З плином часу це питання також цікавило таких видатних діячів психологічної науки як В. Джеймс, що розглядав суб'єктивні емоції та відчуття щастя як ключові фактори в житті людини, а також З. Фрейда, який в притаманному йому психоаналітичному підході, стверджував, боцїмто щастя досягається через зменшення внутрішнього конфлікту між «Я», «Воно» та «Над-Я» [74].

Серед соціального та економічного підходів в психологічних дослідженнях цього питання можна виділити також А. Маслоу, який у своїй ієрархії потреб [98, 99] розглядав самореалізацію як вищий рівень благополуччя. Р. Істерлін [70] досліджував взаємозв'язок між доходом і щастям, сформулювавши «парадокс Істерліна», який визначається уявленням про те, що збільшення доходу не завжди веде до зростання щастя. Д. Канеман [84] досліджував щастя з точки зору когнітивної психології та поведінкової економіки, він досліджував вплив моментальних емоцій і ретроспективних оцінок життя. Н. Бредберн розробив модель [54, 55], що розділяє позитивний і негативний афект, якою довів, що позитивні та негативні емоції існують незалежно один від одного, тобто людина може одночасно відчувати і радість, і смуток. На його думку благополуччя людини

визначається балансом позитивних та негативних емоцій. Е. Кемпбелл розглядав суб'єктивні оцінки щастя через соціально-психологічні фактори [56].

Термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг ввів Н. Бредберн, визначаючи його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям.

Спроби осмислення феномену благополуччя людини призвели до появи таких його конструктів, як: суб'єктивного, психологічного, евдемоністичного та гедоністичного благополуччя, теоретичне визначення яких й до тепер є актуальною та широко висвітлюється в роботах наших сучасників.

До питання психологічного благополуччя можна виділити такі підходи:

✓ гедоністичний (Н. Бредберн, Е. Діннер [61, 63, 64, 65, 66] та ін.) – у цьому підході увага акцентувалася на суб'єктивному благополуччі як домінуванні позитивного емоційного стану над негативним та задоволеності життям.

✓ евдемоністичний (М. Ягода [78, 79], К. Ріфф [111], А. С. Воттерман [125]) – у цьому підході вважалося, що психологічне благополуччя виступає як ступінь реалізації особистістю аспектів позитивного функціонування.

Такі науковці як (Р. Бісвас-Діннер [53], Т. Б. Кашдан, Л. А. Кінг, Р. М. Раян [109], Е. Л. Десі, [59], Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко) вважали за доцільне об'єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему психологічного благополуччя. У цьому випадку психологічне благополуччя виступає показником ступеня спрямованості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості даної спрямованості, що суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою, а також власним життям.

Багато робіт з напрямку гедоністичних та евдемоністичних поглядів також присвячено питанню факторів психологічного благополуччя. І. Бонівелл визначає такий перелік факторів: оптимізм, екстравертованість, соціальні зв'язки, професійне зростання, соціальне положення, суб'єктивне здоров'я.

У роботах М. О. Батуріна, С. О. Башкатова, Н. В. Гафарової виділяють позаособистісні та психологічні (особистісні) фактори психологічного благополуччя. Кожний потенційний фактор стає актуальним, якщо він має або отримує в якийсь момент суб'єктивну значимість для особистості.

Позаособистісні фактори (зовнішні): біологічні (здоров'я, стать, вік і т. і.), соціальні (сімейні та міжособистісні відносини), матеріальні (рівень доходів, житлово-побутові умови, якість відпочинку, а також дозвілля).

Особистісні (психологічні) фактори визначаються концепцією К. Ріфф, в основі якої лежать думка про те, що людина має свободу волі, а також здатність досягти психологічного благополуччя, незважаючи на зовнішні обставини. Таким чином психологічне благополуччя засноване на позитивному функціонуванні особистості. На думку К. Ріфф, психологічне благополуччя виступає як базовий суб'єктивний конструкт, який відображається у сприйнятті та оцінці людиною свого функціонування з точки зору вершини потенціалу можливостей людини.

Чинники психологічного благополуччя пов'язують з такими особистісними характеристиками як:

- ✓ Екстраверсія (за К. Юнгом – психологічна енергія, інтереси, цінності, почуття, що спрямовані в більшості випадків на людей та об'єкти, які оточують, тоді як основною мотивацією інтроверта є життєві обставини);
- ✓ оптимістичний стиль атрибуції (за Ф. Хайдером, атрибуція – психологічний процес, завдяки якому люди можуть пояснювати причини різних подій в їх житті чи поведінки інших людей);
- ✓ емоційна стійкість;
- ✓ академічна успішність [58] чи інші життєві досягнення [123].

Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки [76].

Серед соціально-психологічних факторів психологічного благополуччя можна виділити: безпеку та комфортність домашнього середовища; атмосфера сімейного благополуччя, що характеризується радістю, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківська турбота і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [80].

Серед підходів до підвищення рівня задоволеності життям особистості виділяють такі:

- ✓ прями, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей;
- ✓ непрямі, що можуть бути спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (до яких можна віднести погану підтримку оточення, песимістичний стиль атрибуції), з метою підвищення задоволеності життям [77].

К. Ріфф у своїх дослідженнях пропонує модель, що включає [112]: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю сенс; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань.

Поняття "суб'єктивне благополуччя" набуло активного розквіту завдяки Е. Дінеру, який ввів його у психологію в 1984 році. Він визначив «суб'єктивне благополуччя» — як сукупність когнітивних оцінок людиною свого життя та її емоційного стану, що включає: рівень задоволеності власним життям, переважання приємних емоцій (позитивний афект), а також як таке, що має низький рівень неприємних емоцій (негативного афекту).

Е. Діннером було закладено основу вивчення людського щастя. Саме Діннер провів дослідження впливу культури на щастя [62, 67] (порівняння рівню щастя у різних країнах та соціальних групах визначило, що культура та соціальні фактори відіграють важливу роль у відчутті людиною благополуччя), а також ролі грошей у житті людини та їх впливу на щастя. Дослідження Е. Діннера показали, що гроші можуть підвищувати щастя, але лише до певного рівня, після якого інші фактори (стосунки, самореалізація) стають важливішими.

Спільно з іншими вченими, Е. Діннер сприяв розвитку позитивної психології - як галузі психологічного знання, що зосереджується на вивченні позитивних аспектів психіки та життя людини, а також заклав розвиток напрямку досліджень та розробив власний метод вимірювання щастя. Запропонована ним Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) широко використовується в дослідженнях психології благополуччя і до тепер.

Радянські дослідники суб'єктивного благополуччя і щастя І. О. Джидар'ян та С. Л. Рубінштейн виділяють такі психологічні ознаки суб'єктивного благополуччя особистості:

- Суб'єктивність – визначається тим, що суб'єктивне благополуччя існує усередині індивідуального досвіду кожної людини;
- Позитивність виміру – визначається тим, що суб'єктивне благополуччя особистості є не просто відсутністю негативних чинників, а наявністю позитивних показників;
- Глобальність виміру – визначається тим, що суб'єктивне благополуччя людини в більшості випадків включає глобальну оцінку усіх аспектів життя особистості в період від декількох тижнів до десятків років.

Суб'єктивне благополуччя особистості є складним психологічним утворенням, що містить емоційні, когнітивні (думки, переконання) і конативні (мотиваційні та вольові) компоненти, являє собою емоційну оцінку людиною свого життя. Ця оцінка включає усвідомлення та рівень

задоволеності людиною власним життям загалом, а також його окремими сферами та відчуттям щастя і самореалізації. Рівень психологічного благополуччя особистості часто виступає показником того, як вона оцінює свої досягнення, взаємодіє з навколишнім світом.

Суб'єктивне благополуччя особистості визначають такі фактори: внутрішні – включають в себе ціннісні та смислові утворення особистості, соціально-психологічні установки, стратегії поведінки); зовнішні – включають в себе умови соціалізації.

Ранні роботи зарубіжних вчених з дослідження психологічного благополуччя ототожнювались з емоційним станом щастя та задоволення особистості. Цю думку поділяли такі значні постаті психологічної науки як: М. Аргайл [48, 50, 51], М. Мартін, Н. Бредбурн, Е. Дінер, Д. Канеман [83, 85], А. Дейтон, С. Любомирські [92, 93], Г. Леппер, М. Селігман [119, 115, 117], М. Фордіс.

З часом, концептуальні знання про явище психологічного благополуччя розширили когнітивною, мотиваційно-ціннісною та поведінковою складовими. Серед дослідників, що поділяли цю думку можна визначити: Р. Райан, Е. Дісі, К. Ріфф, С. Кейес, А. Уотерман, М. Уайт, П. Долан, М. Хайд.

Вчені багато років досліджували та вдосконалювали характеристики благополуччя особистості в межах гедоністичного, евдемоністичного, аксіологічного, оздоровчого, суб'єктно-діяльнісного підходів, а також концепцій якості життя.

Е. Дінер у своїй гедоністичній трьохкомпонентній моделі благополуччя пропонує розглядати такі структурні базові складові: задоволеність життям, позитивний афект, негативний афект.

Е. Дінер визначає екстраверсію – як чинник, що сприяє позитивному оцінюванню життєвих подій, а нейротизм – як чинник, що сприяє негативному оцінюванню життєвих подій. Відкритість досвіду, на думку

Е. Діннера сприяє тому, що людина відчуває більшу кількість емоційно забарвлених подій.

Дослідження Е. Діннера підтверджують також думки вчених П. Кости і Р. МакКрая про те, що вплив стійких особистісних рис (екстраверсії і нейротизму за методикою BigFive Inventory) на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Після тривалих досліджень Е. Діннер також додав останній (четвертий) компонент до структури суб'єктивного благополуччя – а саме «задоволеність» своїм життям у різних його сферах. Задоволеність життям, на думку вченого, може включати також задоволеність людини своєю роботою, стосунками, сім'єю, станом здоров'я, рівнем та якістю відпочинку, Це відкриття значно ускладнило його основну концепцію.

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя особистості значною мірою стосується повсякденних приємних (позитивного афекту) або неприємних (негативного афекту) переживань, а також їх частоту, включаючи також інтенсивність.

Тоді як когнітивний компонент відображається саме у задоволенні вже на основі міркувань про своє життя. Це може бути пов'язано з рефлексивними механізмами прояву психічної активності людини.

М. Селігман в своїх дослідженнях психологічного благополуччя визначив такі провідні аспекти: позитивні емоції і суб'єктивне відчуття щастя; позитивні риси характеру людини; соціальні структури, що сприяють щастю і розвитку людей [118, 120].

М. Селігман також часто визначає механізм досягнення людиною благополуччя – вчений відображає як концепцію розквіту особистості. Ця концепція включає п'ять компонентів, що взяті за її основу: позитивні емоції, взаємодія з іншими людьми, стосунки в парі (родині), сенс життя людини та її досягнення (навчальні, робочі, життя в цілому) [116].

Такі вчені як Т. Рат та Дж. Хартер [104] вважають елементами благополуччя найрізноманітніші сфери людського життя та описуючи його

реалізацію через успіх в усіх елементах. На їхню думку, немає можливості компенсувати невдачу в одній сфері нашого життя значними досягненнями в іншій. Таким чином професійне благополуччя, яке включає такі складові як покликання, професію чи роботу, наукові досягнення, кар'єру, не може компенсувати відсутність фізичного благополуччя, яке відображається у здоров'ї людини. Соціальне благополуччя, що виражається через значущість близького оточення, а також якість соціальних взаємовідносин, не може бути компенсованим фінансовим благополуччям, яке полягає у фінансовій безпеці, задоволеності власним рівнем життя.

О. М. Паламарчук у своїх роботах звертає увагу на те, що значущі умови існування особистості, її ступінь задоволення власних потреб та інтересів особистості є зібранням складної психологічної категорії, яка являє собою суб'єктивну якість життя людини. За О. М. Паламарчуком, рівень розвитку потреб людини, її власних інтересів може бути обумовлений відповідними нормами, а також рівнем домагань, що і виявляється, значною мірою, у різних формах діяльності людини [36].

Н. В. Волинець визначає, що для узгодження єдиного підходу до розуміння питання особистісного благополуччя структурні моделі у більшості випадків виявилися неефективними, тому з використанням системного підходу до вивчення феномену психологічного благополуччя розробляються інтегративні моделі благополуччя [10]. У них для опису сфер життя індивіда (професійної діяльності, навчальної діяльності та ін.) використовується системно-діяльнісний підхід, тоді як для особистісних компонентів – більш цілісний підхід (холістичний), що включає багато сфер та аспектів життя. Такий підхід є більш комплексним і значною мірою більш здатним до опису неповторної унікальної цілісності переживання благополуччя, а не тільки його складових окремо. Для розроблення ж моделі особистісного благополуччя з урахуванням взаємозв'язку між особистісними характеристиками та сферами життя вченою Н. В. Волинець було поєднано

системно-діяльнісний і холістичний підходи, які названо системно-холістичним.

Згідно з уявленням В. В. Рибалки, в його основу феномену суб'єктивного благополуччя покладено цілісне уявлення про життєвий шлях особистості. У цьому явищі відображені найбільш важливі, довготривалі, ключові періоди становлення особистості. Життєвий шлях враховує цілісність побудови життя, а також поєднує лінії його розвитку та збагачення, а також і трансформацію ключових особистісних якостей, їх реалізацію у процесі та здобутках поведінки, а також діяльності людини.

Т. В. Данильченко досліджувала структуру факторів благополуччя особистості, які використала в розробці власної моделі [21]. Серед факторів суб'єктивного благополуччя особистості Т. В. Данильченко називає соціальну конфронтацію, що постає потужним фізичним, а також біологічним джерелом, що забезпечує адаптацію людини до життєвих викликів та виживання особистості в соціумі. Т. В. Данильченко визначила три групи соціальних потреб:

1) Потреби у соціальній інтеграції – до числа яких серед внутрішніх потреб можна віднести прихильність, почуття «власного місця» в соціумі, прийняття, кохання, тоді як зовнішні потреби людини включають приналежність, інтеграцію, вплив.

2) Потреби у соціальному схваленні – до числа яких серед внутрішніх потреб можна віднести компетентність людини, сміливість та довіру, а до зовнішніх відноситься повага, стабільність визнання, солідарність з іншими, корисність людини для соціуму.

3) Потреби у соціальній підтримці – до числа яких серед внутрішніх потреб можна віднести розуміння, співпереживання іншими людьми, а до зовнішніх відносять турботу, фізичний контакт, допомогу інших.

І. С. Горбаль в своїх дослідженнях визначила три основні групи чинників суб'єктивного благополуччя [14]:

1) Інтерперсональні чинники – до яких вчена відносить екстраверсію, нейротизм, відкритість до нового досвіду, впевненість у собі та позитивне самоставлення людини, внутрішній локус контролю, високу самооцінку, відсутність внутрішньоособистісних (інтрапсихічних) конфліктів особистості, оптимізм, схильність до лідерства.

2) Зовнішні чи формальні чинники – включають в себе економічні ресурси, працевлаштованість, характеристики політично-суспільного режиму, демографічні характеристики.

3) Соціально-психологічні чинники – включають в себе соціальну залученість, схвалення, підтримку, соціальне порівняння.

З вищезазначеного можна дійти до висновку, що психологічне благополуччя складається з емоційного (емоційні стани людини, що виникають при реалізації її цілей, а також потреб та намірів), когнітивного (оцінювання людиною свого життя, задоволеність ним) та поведінкового (ступінь реалізованості потенційних якостей: її автономії, управління середовищем, а також особистісного зростання і відносин з оточенням, життєвих цілей особистості, само прийняття і самоактуалізації) компонентів.

Суб'єктивне благополуччя складають емоційний і когнітивний компоненти в рамках гедоністичної системи поглядів психологічного благополуччя, а поведінковий в межах евдемоністичної системи поглядів.

О. А. Лукасевич в своїх роботах [28] визначає, що благополуччя особистості є системним, комплексним й стійким, стабільним явищем, що охоплює інші відносно самостійні аспекти та явища, у тому числі й задоволеність життям, як більш вузьке і конкретне, що відображає оціночний компонент. Суб'єктивне ж благополуччя представлено через когнітивний та емоційний компоненти.

Б. Е. Пахоль розглядає серед складу професійного суб'єктивного благополуччя багатовимірний конструкт [37], що має відносну для різних професій і динамічну, в залежності від професійного контексту структуру, що має три частини:

1) професійно-особистісна – що включає професійну затребуваність людини, її професійне самоставлення, а також професійне психологічне благополуччя;

2) індивідуально-особистісна – що включає професійну залученість і мотивацію особистості, її власний психологічний капітал, осмисленість її життя;

3) організаційно-контекстна – що включає задоволеність людини власною працею, психологічний клімат в колективі, суб'єктивне економічне та соціальне благополуччя, задоволеність життям.

Б. Е. Пахоль вважає, що на суб'єктивне благополуччя особистості значною мірою впливають характеристики професійної самосвідомості, різноманітні психічні стани, умови праці та макро-соціальний контекст [38].

Т. М. Титаренко спираючись на концепцію М. Серджі стверджує про компенсацію незадоволеності людини в одній сфері життя (сім'я, робота, навчання, дозвілля, здоров'я) шляхом перерозподілу актуальних успіхів у іншій [45]. Виходячи з цієї концепції М. Серджі виділяє різні рівні оцінки благополуччя особистістю:

1) макрорівень – на якому щастя переживається як задоволення, що часто пов'язане з позитивними емоціями, теперішнім емоційним станом, який прагне зберегти і втримати.

2) мезорівень – на якому відображені переконання і позитивні оцінки рівня добробуту людини, що проявляються когнітивними компонентами суб'єктивного благополуччя через думки про вдале життя і успішну самореалізацію. Задоволення власним минулим вдало поєднується з задоволенням теперішнім та передбачуваним майбутнім.

3) макрорівень – на якому проявляються загальні цінності і смисложиттєві орієнтири, а благополуччя відображено у процвітанні, психологічному здоров'ї людини й у її особистісному зростанні.

Здійснення людиною свого внеску у життя суспільства, прийняття себе й інших, а також розвинені соціальні інтереси, екологічна свідомість

дозволяють людині бути задоволеною не тільки теперішнім моментом (мікрорівень), не лише долею, вдачею, власним індивідуальним життям (мезорівень), а мати більш глобальне задоволення, яке охоплює різноманітні життєві контексти, значна частина яких стосується суспільства, держави, соціуму, світу.

Фундаментальні дослідження структури благополуччя особистості, а також її параметрів, показників, критеріїв, рівнів їхнього прояву з урахуванням різноманітних підходів проведені значною кількістю українських дослідників. Серед вітчизняних вчених слід відмітити дослідження Н. В. Волинець [9, 7, 8], І. С. Горбаль, О. В. Гуляєвої, Т.В. Данильченко [16, 17, 18, 19], А. В. Курової, О. А. Лукасевич, Б. Е. Пахоля, Т. М. Титаренко [44].

В Україні вивчення даного феномена та його чинників припадає на останнє десятиліття ХХ століття і пов'язане з іменами Н. Бахарєвої, О. Бочарової, Г. Пучкової, П. Фесенко, О. Паніної, Н. Растрігіна, А. Созонтова, М. Григор'євої, Л. Куликова, Д. Леонтьєва, М. Соколової, які у своїх дослідженнях розглядали зовнішні фактори суб'єктивного благополуччя особистості (ступінь задоволення основних потреб, характер міжособистісних стосунків) а також внутрішні фактори (толерантність, ціннісні орієнтації і стратегії поведінки, самоактуалізація, усвідомленість цінності життя, суверенність психологічного простору особистості, рівень домагань, а також життєві стратегії).

1.2. Акцентуації характеру: теоретичний аналіз та типології

Поняття «характер людини» має значущу історію. Відмінності між людьми цікавили мислителів ще з античних часів – тоді уявлень про відмінність темпераменту та характеру ще не існувало, проте пошуком закономірності та класифікаціями відмінностей вже активно займалися такі видатні постаті як Гіппократ, який започаткував дослідження темпераменту, вбачаючи у основі відмінностей між людьми наповненість «тілесними

соками (рідинами)», які й впливають на поведінку та реагування людей. Теорія Гіппократа стала основою до першої трактовки темпераменту людини. Розуміння індивідуальних рис людини слугувало можливістю пояснити її поведінку – що в античні часи було не стільки цікавістю, а саме практичною потребою. Ранні спроби опису відмінностей між людьми були пов'язані значною мірою з бажанням їх класифікувати. В ті часи у відмінностях між людьми вбачали відбиток божественної природи.

Деталізувавши та розширивши теорію Гіппократа, вже Гелен зробив перші спроби систематизувати індивідуальні риси людей – розширивши та деталізувавши типологію Гіппократа. На цьому етапі відмінності між людьми розуміли як фізичні особливості.

Арістотель здійснював спроби визначати відмінності між людьми (риси характеру), ототожнюючи її зовнішність з тваринам (бичачий ніс – лінивий, рідке волосся як у зайця – боягуз). Сам термін «характер», як позначення опису індивідуальних особливостей та властивостей особистості, вперше висунув давньогрецький філософ та наступник Аристотеля – Теофраст, який описав 31 тип людських характерів (улесливі, хвалькуваті, балакучі та ін.). Теофраст визначав характер людини – як відбиток в особистості морального життя суспільства. Саме ж слово «характер», у перекладі з грецької означає «відбиток» чи «ознака».

У середньовіччі наукових визначень відмінності між людьми не було, а бачення характеру пов'язували саме з духовними людськими якостями. Ф. Аквінський тлумачив характер людини через мораль, Августин зазначав волю та добродієність, та все одно людина та її поведінка трактувалась виключно у рамках богословських концепцій. І. Лафатер, заснувавши власну теорію – френологію – визначав відмінності рис характеру людини за формою її черепа.

Зачатки відмінностей та чіткішого розуміння відмінності понять «темперамент» та «характер» почали розвиватись у 19 столітті та набули активного розквіту у 20 столітті. В. Джеймс, Г. Мюнстерберг, а також Т. Рібо

розглядали характер людини – як стабільні риси, що мають прямий вплив на поведінку. Ч. Дарвін визначав зв'язок проявів рис характеру людини зі зморшками, якими вкрите її обличчя [71].

Е. Кречмер вивів теорію класифікації відмінностей, яка передбачала зв'язок конституції тіла з характерологічними типами та схильністю до певних психічних реакцій – що, в свою чергу, стало другою теорією темпераменту і дало поштовх до подальших досліджень відмінностей між людьми. Е. Кречмер у своїх роботах також заклав перший місток між нормою та патологією, що є зачатками вивчення для майбутніх акцентуацій характеру. У дослідженнях Е. Кречмера прослідковується думка про те, що тип характеру напряму залежить саме від структури особистості, а поєднання рис, формуючих структуру характеру окремої людини, є закономірним, а ці риси формують чітко виділені типи, які стають сигналами, що дають основу для відповідної типології характеру. Ч. Ломброзо та Е. Кречмер пов'язували темперамент та характер з конституцією тіла [87].

К. Шнайдер продовжив роботу з розуміння відмінностей та виділив типологію особистостей, що мають надмірно виражені риси, проте їх не можна назвати хворобливими. Це й стало прямою передумовою формування поняття «акцентуація».

Радянські психіатри В. Бехтерєв, П. Ганнушкін та Г. Ушаков бачили зв'язок крайніх варіацій норми (акцентуацій) з психопатіями, проте також виділяли їх в окрему категорію, трактуючи як «латентні психопатії», «перехідні стани між нормою та психопатією», а також «крайні стани норми, що межують з психопатією». П. Ганнушкін вважав, що хоч крайня норма й існує на самій межі норми та патології – її загострення вказує на певні хвороби. П. Ганнушкін створив класифікацію психопатичних типів особистості [31] (циклоїдів, астеніків, шизоїдів, параноїків, епілептоїдів, істеричних, нестійких, антисоціальних, конституційно-нерозумних), а також виділив принципи їх характеристики (сталість, тотальність, соціальна

дезадаптація). Хоч П. Ганнушкін описував саме патології, його типологія сприяла розумінню та виділенню індивідуальних варіацій характеру.

К. Леондард, спираючись на типологію психопатій П. Ганнушкіна, вивів чітке поняття про «акцентуації характеру» [4] описуючи їх як крайні варіанти норми, які значною мірою посилюють певні риси характеру, проте не є патологією. К. Леондард розробив типологію з 12 акцентуацій характеру, які мають різну локалізацію. Природно утвореними К. Леондард вбачав гіпертимний тип, дистимний, афективно-лабільний, афективно-екзальтований, тривожний та емотивний. Соціально зумовленими утвореннями К. Леондард виділив: демонстративний тип, педантичний, застрягаючий та збудливий. Особистісними утвореннями К. Леондард вбачав: екстравертований тип, інтровертований та амбіверт. Поняття екстраверсії та інтроверсії К. Леондард вбачав більше схожими на бачення К. Юнга. Вчений визначав акцентуації характеру – саме як відповідні загострення певних рис характеру особистості, які, в свою чергу, призводять до погіршення взаємодії людини з навколишнім середовищем. Загострення акцентуацій, на думку К. Леондарда, могли призвести до розладів особистості, проте К. Леондард проводить чіткі межі між психопатією та нормою. Позиція К. Леондарда стосовно відмінностей норми та патології ґрунтується на думці, що акцентуовані особистості не є психічно хворими людьми, а представляють собою індивідів, що мають яскраво виражені індивідуальні особливості. К. Леондард вперше показав, що “загострений” характер не є хворобою, а варіантом норми, ввів ідею рухливості та ситуативності акцентуацій.

Г. Шмішек продовжив вчення К. Леондарда. Адаптувавши та описавши основні типи акцентуацій за Леонгардом, Г. Шмішек створив опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека [46], зробивши можливою практичну діагностику акцентуацій характеру, що, в свою чергу, зробило опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека поширеним інструментом оцінки особистості.

Базуючись на дослідженнях П. Ганнушкіна, К. Леондарда та Г. Шмішека, радянський вчений А. Лічко створив типологію акцентуацій характеру підлітків, уточнивши, що саме в підлітковому віці акцентуації характеру проявляються різкіше, ніж у дорослих, що змістило фокус питання акцентуацій характеру на його вікові особливості. У своїй типології акцентуацій характеру підлітків А. Лічко ввів додаткові акцентуації, яких не було у К. Леондарда (лабільний тип, конформний, нестійкий), створив власний патохарактерологічний діагностичний опитувальник [13], що направлений на підлітковий вік, а також показав механізми переходу акцентуацій в психопатії.

У наші дні психологічна наука розмежовує та дає чіткі визначення поняттям темперамент, характер та акцентуації характеру. Поняття «темперамент» та «характер» [3] мають різну природу та виконують різні функції в психіці людини.

Темперамент – є частиною біопсихічної структури особистості, що визначає його як біологічно зумовлену, вроджену властивість нервової системи людини, яка майже не залежить від соціального досвіду, виховання, а також майже не зазнає змін протягом життя. Темперамент зумовлений типом нервової системи людини та визначає динаміку психічних процесів. Проявляється темперамент у швидкості реакції нервової системи людини на подразник [26] (за визначенням І. Павлова), та включає емоційність, рухливість, реакції збудження та гальмування, імпульсивність, витривалість. Ядро темпераменту (яке залежить від типу нервової системи та має прямий зв'язок з нейрохімією мозку та особливостями роботи лімбічних структур) не змінюється за життя людини, у зв'язку з чим незмінними є такі особливості: імпульсивність та стриманість, рівень реактивності, швидкість мислительних процесів, потреба у стимуляції, а також інтенсивність емоційного реагування. З плином життя людина може навчитись керувати проявами своїх реакцій, проте не може змінювати (свідомо чи несвідомо) свою вроджену швидкість реакцій. Зі змін в темпераменті важливим фактором є

дозрівання мозку (у дітей імпульсивність проявляється швидше, ніж у дорослих), соціальний вплив формує розуміння важливості стримувати імпульсивні пориви. Також на прояви темпераменту можуть впливати неврологічні зміни (хвороби, старіння). Л. С. Виготський, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьє у своїх працях визначали темперамент вродженою основою формування характеру.

Серед найвідоміших класифікацій темпераменту:

✓ гуморальна теорія Гіппократа-Гелена – виділяються 4 типи темпераменту людини (сангвінічний, холеричний, флегматичний, меланхолічний);

✓ фізіологічна класифікація І. Павлова – 4 типи темпераменту залежать від властивостей нервової системи та визначають силу нервових процесів (сильна – слабка), рівень рівноваги (врівноважений – не врівноважений) та рухливість (рухлива – інертна);

✓ класифікація за К. Юнгом – наявність двох орієнтацій психіки (інтроверсія – спрямованість на внутрішній світ, екстраверсія – спрямованість на зовнішній світ);

✓ модель Г. Айзенка – комбінації трьох біологічних факторів формують темперамент людини – екстраверсія, нейротизм (емоційна стабільність чи нестабільність), психотизм (імпульсивність, агресивність, жорстокість).

Характер – є частиною соціопсихічної структури особистості людини, що визначає його як сукупність стійких індивідуально-психічних особливостей людини. Характер проявляється у її суспільній діяльності та соціальних відносинах, визначає те, як людина мислить та поводить себе по відношенню до себе та інших людей. Характер формується здебільшого під впливом соціуму у вихованні сім'ї, культурі суспільства, в якому проживає людина, подій в житті людини, а також під час взаємодії з іншими людьми, професійних вимог та завдяки життєвому досвіду, саморефлексії. Характер людини визначає її реагування та дії в соціальних ситуаціях. На відміну від темпераменту, характер людини є не вродженою, а набутою ознакою, яка

може суттєво змінюватись протягом життя людини та з набутим життєвим досвідом. З плином життя у характері людини можуть пом'якшуватись чи майже зовсім зникати (рідше) акцентуації характеру та не адаптивні риси (такі як тривожність, агресивність особистості чи її схильність до імпульсивної поведінки), значних змін зазнають також способи реагування людини, її стиль мислення та рівень емоційної зрілості, ставлення до себе та інших. Зміни характеру пояснюються етапами вікового розвитку (модель психосоціального розвитку Е. Еріксона [97], теорія життєвих циклів Д. Левінсона [90]), наявністю соціальних ролей, під впливом психотерапії та психокорекції, а також за рахунок впливу життєвих криз і травматичних подій. Хворобливе каліцтво характеру, яке при тому ж зберігає інтелект, вважають психопатією. У людей з наявними психопатичними рисами значно погіршені взаємини з іншими людьми, такі люди характерні відсутністю емпатії, агресивністю та часто навіть є небезпечними для інших людей.

Риси характеру – це складна система індивідуальних особливостей людини. Кожна з рис характеру систематично проявляється у різних видах діяльності та реагування людини, проте всі риси характеру є тісно пов'язані. Прийнято виділяти дві групи рис характеру людини: ті, що мають в основі морально-психологічну природу (моральні, вольові, інтелектуальні та емоційні риси характеру особистості), а також ті, що виражають спрямованість особистості (її ставлення до інших людей та до себе, ставлення до навколишнього середовища та праці). Коли певні риси характеру людини набувають крайньої інтенсивності – їх прийнято називати акцентуаціями.

Акцентуаціями характеру визначається перегин у розвитку рис характеру особистості, коли якісь риси надмірно розвинені, тоді як інші – недостатньо. Під впливом вираження акцентуацій характеру часто може погіршуватись взаємодія людини з оточуючими. Сила проявів акцентуацій характеру може бути різною, а також може згладжуватись під впливом таких факторів як життєвий досвід, саморефлексія, а також завдяки психотерапії та

психокорекції. Варіативність проявів акцентуацій – від найменших проявів відмінностей, та до яскраво виражених, в яких її прояви межують з психопатією.

За К. Леондардом існують такі акцентуації характеру особистості [30]:

- ✓ гіпертимний (часто також згадується як гіперактивний) тип акцентуації характеру – виражається енергійністю, перевагою піднятого настрою, самостійністю та прагненням особистості до лідерства, схильністю до авантюризму та навіть ризикової поведінки. Хоч енергійність та самостійність і можна назвати позитивними рисами, гіпертимно акцентуовані особистості також схильні до ігнорування правил та покарань, відсутності усвідомлення та реагування на зауваження, грані дозволеного у цього типу значно розмиті. Вираженими особливостями також є балакучість, відсутність самокритичності, надмірна контактність, яскраво виражені жести та міміка. Гіпертимний тип складно переносить сувору дисципліну, не любить одноманітної діяльності, а також майже не виносить вимушеної самотності;

- ✓ дистимний тип акцентуації характеру – виражається полярним до гіпертимного, зниженим настроєм, переважаючим відчуттям смутку, замкнутістю людини, її песимістичністю, небагатослівністю та небажанням контактувати з іншими людьми. Особи з яскраво вираженим дистимним типом акцентуації характеру рідко вступають в конфлікти, частіше за все у конфліктах приймаючи пасивну участь. У цього типу переважає серйозність, знижений фон настрою, песимізм, фіксація на негативних життєвих ситуаціях та загальмованість. У осіб з дистимним типом акцентуації характеру часто проявляється загострене почуття справедливості, вони є добросовісними, серйозними;

- ✓ циклоїдний тип акцентуації характеру – виражається у значних перепадах та їх чергуванні. Для таких людей характерна зміна гіпертимних та дистимних фаз. Комунікативність є високою в періоди

підвищеного настрою та значно зниженою у періоди пригніченого настрою;

✓ емотивний тип акцентуацій характеру – часто виражається у надмірній чутливості людини й глибокими реакціями у тонкому відчутті емоційних переживань. Такі люди глибоко переживають найменші неприємності, проте є дуже чуйними та гуманними. З позитивних рис можна виділити добре ставлення до інших, здатність до співпереживання, загострене почуття обов'язку перед іншими, високу виконавчу дисципліну. З негативних проявів можна виділити вразливість, переважаючий сумний настрій, надмірна чутливість до критики та схильність до реактивної депресії;

✓ демонстративний тип акцентуацій характеру – має вираження у підвищеній здатності особи до витіснення, переважанні демонстративної поведінки, а також значній схильності до істерії. Такі люди легко встановлюють контакти з іншими, схильні досягати своїх цілей будь-яким шляхом, часто прагнуть до лідерських ролей, влади над іншими та постійно потребують похвали. Виділяються серед інших також надмірною самовпевненістю та амбіційністю, часто самі провокують конфліктні ситуації, проте не прагнуть до справедливого та конструктивного вирішення конфліктів, бо їх позиція – захист. Такі люди часто не приймають своїх негативних рис, серед яких можна виділити надмірний егоїзм, лицемірство, уникання роботи. З позитивних якостей представників демонстративного типу можна виділити артистичність, неординарність мислення та вміння вражати інших;

✓ збудливий тип акцентуації характеру – визначається низьким рівнем контактності у спілкуванні з іншими людьми, нестримністю, агресивністю, дратівливістю, переважаючим зниженим настроєм, конфліктність, схильність до хамства. У стані емоційного спокою представники цього типу акцентуації характерні добросовісністю, позитивним ставленням до дітей та тварин, а також акуратністю;

✓ застрягаючий тип акцентуації характеру – визначається у надмірній стійкості афекту. У таких людей значна фіксація на своїх власних думках та почуттях, їм складно забуваються образи, завищені вимоги до себе (а також близьких та підлеглих) та схильність «зводити рахунки» з іншими людьми. Конфлікти застрягаючого типу часто провокуються ними ж самими, займаючи агресивну сторону. Представники застрягаючого типу всіма силами намагаються досягти високих показників у своїх справах, є амбітними, підозрілими, ревнивими, вразливими та мстивими, проте також чутливими до відчуття соціальної справедливості;

✓ педантичний тип акцентуації характеру – виражається у ригідності, інертності психічних процесів (повільне переключення з одного процесу на інший), стійкій потребі у повному дотриманні правил та вимог, скрупульозності, надмірній акуратності, тривалому переживанні травмуючих подій. У конфлікти представники цього типу акцентуацій характеру вступають рідко, проте вступаючи займають пасивну сторону. З позитивних рис педантичного типу можна виділити добросовісність, серйозність та надійність;

✓ психастенічний (також зустрічається як «тривожний» чи «тривожно-боязливий») тип акцентуації характеру – виражається переважно пригніченим настроєм, схильністю до страхів, настороженістю, полохливістю, підвищеною нерішучістю у діях та виборах. Представники цього типу акцентуації часто невпевнені у собі та своїх діях, довго переживають невдачі, у конфліктних ситуаціях часто шукають підтримки інших людей. Серед позитивних рис психастенічного типу акцентуації часто виділяють дружелюбність, виконавчу дисципліну та самокритичність;

✓ екзальтований (часто зустрічається як «афективно-екзальтований» чи «лабільний») тип акцентуації – виражається мінливим настроєм, широким діапазоном емоційних станів, підвищеною увагою до

зовнішніх подій. Такі люди часто можуть бути безмежно щасливі у хороших подіях та доходити до крайнього смутку у переживанні поганих. Для представників цього типу характерні здатність легко закохуватись, підвищена балакучість та мінливість, прагнення до частих суперечок, проте також переважає небажання доводити суперечки до відкритих конфліктів. З позитивних рис представників екзальтованого типу акцентуації можна виділити уважність до близьких, щирість почуттів, альтруїзм. З негативних якостей екзальтованого типу акцентуацій – мінливість настрою, схильність піддаватись паніці;

✓ інтровертований (також згадується як «шизоїдний») тип акцентуації характеру – визначається низькою контактністю, замкнутістю, філософським баченням життя, відірваністю від реальності. Такі люди спілкуються здебільшого з необхідності, стримано ставляться до інших людей, проте часто також занурені у свої переживання, ранимі. З позитивних рис можна виділити старанність, дотримання власних переконань та чітке слідування ним, принциповість. Серед негативних рис переважають впертість, ригідність мислення та сліпе відстоювання власних ідей;

✓ екстравертований (часто зустрічається як «конформний») тип акцентуації характеру – виражається у товариськості, контактності, балакучості, схильності підкорюватись іншим. Серед позитивних рис можна виділити готовність вислухати іншого, добросовісно виконувати завдання. З негативних рис представників екстравертованого типу можна виділити відсутність власної думки та самостійності, неорганізованість, легковажність, пристрасть до пліт кування, а також схильність до необдуманих вчинків та розваг.

1.3. Акцентуації характеру – як чинник психологічного благополуччя студентів

Складність вивчення феномену психологічного благополуччя обумовлена тим, що механізм його формування знаходиться як у соціальному середовищі, так і у внутрішньому світі людини.

Переходячи до детального дослідження чинників суб'єктивного психологічного благополуччя особистості слід зазначити, що в історії психологічної науки існували різні підходи щодо типологізації чинників, що впливають на людське психологічне благополуччя.

Відомий британський психолог М. Аргайл, у своїх дослідженнях, виділяв саме психофізіологічні чинники [49]. Вчений виділяв важливість фізичного здоров'я – як першочергової складової психологічного благополуччя, уточнюючи, що фізичне здоров'я та регулярна фізична активність позитивно сприяють підвищенню рівня людського щастя, а також задоволеності життям. Крім того, М. Аргайл досліджував вплив фізіологічних процесів, таких як рівень енергії людини її загальний фізичний стан, а також вплив цих факторів на психологічне благополуччя. Крім того, М. Аргайл досліджував вплив соціальних контактів та взаємодій з ними на емоційний стан людини. Вчений вважав, що позитивні соціальні зв'язки в житті людини можуть покращувати її психологічне та фізичне здоров'я, тоді як «прогалини» в цих чинниках суб'єктивного благополуччя людини чи негативний досвід соціальної взаємодії можуть навпаки погіршувати стан людини.

Серед особливостей вивчення суб'єктивного благополуччя слід також зазначити об'єктивні та суб'єктивні його чинники. К. Ріфф [110] визначає, що об'єктивні чинники можна розділити на соціальні, матеріальні та фізичні, а також до об'єктивних чинників належать відносини з суспільством (соціальна, економічна, політична стабільність в житті людини). Також до об'єктивних чинників можна віднести різні процеси людської праці, до яких належать вибір професії, рівень доходу, професійна група, спілкування з

колегами. До життєвих процесів, які підпадають під категорію об'єктивного чинника також можна віднести потреби людини, безпеку, соціальний досвід – такий як допінг-стратегії подолання дистресових станів, патерни поведінки, соціальна орієнтація (О. Є. Бочарова, Л. В. Куліков, Р. М. Шаміонов). М. Аргайл визначає такі головні джерела людського благополуччя: соціальні взаємини, робота, дозвілля, партнерські стосунки пари та дружба.

В класичній концепції психологічного благополуччя К. Ріфф визначає, що серед головних суб'єктивних чинників [113] психологічного благополуччя є свобода волі, адже саме вона допомагає людині досягти психологічного благополуччя, в не залежності від зовнішніх умов. Дослідниця виділяє також важливими суб'єктивними чинниками екстраверсію, нейротизм, відкритість людини до нового досвіду та відсутність застрягання в минуломці, внутрішній локус контролю, впевненість у собі, адекватну самооцінку, схильність до лідерства, а також відсутність інтрапсихічних (внутрішньо особистісних) конфліктів. На думку дослідниці, важливими в питанні благополуччя особистості є саме суб'єктивні чинники, окрім того психологічне благополуччя також значною мірою має базуватись на позитивному функціонуванні особистості, тоді як її головними компонентами мають виступати автономність, контроль людини над оточенням, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, прийняття себе, наявність цілей в житті.

Т. В. Данильченко у своїх дослідженнях питання психологічного благополуччя людини наголошує на тому, що серед об'єктивних чинників психологічного благополуччя важливими є також економічні ресурси, політичні свободи та здоров'я людини [20], виносячи ці показники саме в площину об'єктивних. Р. Веєрховен [124] наголошує, що економічні показники можуть суттєво детермінувати психологічне благополуччя людини. Таким чином вчений зазначає, що існує пряма кореляція рівню доходів та загальної задоволеності людиною власним життям. Е. Діенер, Дж. Сапута, Е. Сах підтверджують цю теорію, визначаючи, що піддослідні з

високим рівнем доходів на 17% частіше визначають, що вони є щасливими людьми, проте зв'язок доходів та щастя визначається насамперед чинниками як особистого, так і суспільного характеру, що є як сталими ціннісними орієнтаціями, а також їх світоглядною позицією, екзистенціальною складовою, а також може визначатись випадковими життєвими обставинами.

Вчений Д. Каннеман [86] у своїй теорії перспектив зазначає, що людям простіше підвищувати свої прагнення та збільшувати власні потреби, ніж знижувати їх та відмовляти собі у бажаному, у зв'язку з чим різкі темпи економічного зростання країни не призводять до стрімкого підвищення психологічного благополуччя її громадян, проте такий чинник як погіршення економічної ситуації – може суттєво позначитись на загальних показниках суб'єктивного благополуччя. Дослідники Е. Діенер та Р. Веерховен зазначають, що благополучні у різних сферах життя люди у майбутньому заробляють більше, аніж ті, в кого нижчі показники рівня психологічного благополуччя [60]. На думку вчених відчуття благополуччя додає людині віри у власні сили, що, в свою чергу, заохочує до подальшого розвитку та самовдосконалення. Е. Діенер показав протилежність впливів цінності грошей та любові на рівень благополуччя людини [68].

У. Шимакк визначає професійну реалізацію – як один із важливих зовнішніх чинників психологічного благополуччя особистості [114, с. 582-593]. Н. Каргіна вважає, що суб'єктивне благополуччя за своєю природою може виступати первинним, оскільки особистість лише у тому випадку буде професійно реалізованою, коли зможе відчути себе психічно здоровою, гармонійною та цілісною. Для цього людині потрібно мати внутрішні ресурси для самовдосконалення. Розуміння власної значимості є важливим чинником у розвитку особистості, досягненні нею психологічного благополуччя, а отже й професійної реалізації [23, с. 41-44].

К. Ріфф, у своїх дослідженнях впливу соціальної підтримки на психологічне благополуччя, які проводились в Ірані, Йорданії та США визначає важливість сімейної підтримки, що являє собою баланс позитивного

емоційного афекту, самореалізації в кар'єрі та сім'ї, а також задоволеності життям [112]. Тоді як підтримка друзів, на думку вченої, визначає всі аспекти благополуччя тільки в товариствах з менш стійким довічним зв'язком з батьківською сім'єю й меншою значимістю традиційних цінностей.

Вченими Р. Райан та К. Фредерік було досліджено генетичні чинники, що визначають суб'єктивну відмінність в психологічному благополуччі людини. Під час їх досліджень було встановлено, що індивідуальна життєздатність є орієнтиром психологічного благополуччя особистості [108].

Екзистенціальну складову – як значущий суб'єктивний чинник особистісного благополуччя досліджували Дж. Мур та Р. Мей. Психологічне благополуччя пов'язане з переживанням змістовної наповненості, осмисленості та цінності життя у цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Е. Діннер визначає також ціннісний чинник психологічного благополуччя як такий, що задає параметр благополуччя людини як його широта – що саме індивід включає у категорію значимого.

Когнітивні чинники психологічного благополуччя виділяють у своїх роботах Е. Діенер та М. Діенер . На їх думку когнітивні чинники особистості можуть виникати і без свідомої та довільної когнітивної оцінки. В такому разі вони є обмеженими недиференційованими позитивними чи негативними внутрішніми переживаннями. Також варто зазначити, що за своєю природою психологічне благополуччя є синтетичною якістю, яка може об'єднувати як когнітивну, так й емоційну самооцінку життєвої ситуації та ступінь задоволеності нею.

С. Кобас, С. Куннінгам, С. Мадді виділяють важливим внутрішнім чинником психологічного благополуччя значущість активності людини по досягненню власних цілей, що включає також подолання труднощів – як внутрішній чинник психологічного благополуччя. Ч. Карвер та М. Шейер також виділяють такі властивості особистості, як життєстійкість, диспозиційний оптимізм. М. Селігман виділяє оптимістичний атрибутивний стиль. Р. Шварцер виділяє загальну самоефективність, Р. Баумейстер виділяє

самоконтроль – як важливий внутрішній чинник.

Серед внутрішніх чинників психологічного благополуччя особистості, в сучасній психологічній науковій літературі, все частіше виділяють ресурси особистості, дослідження яких вже довгий час проводиться емпірично [91, 73, 69, 127]. В цих дослідженнях зазначається, що ресурси надають не стільки прямий вплив на саме психологічне благополуччя, виступаючи в якості його предикторів (кореляція ресурсів з благополуччям), скільки опосередковане, впливаючи на структуру причинно-наслідкових зв'язків між зовнішніми умовами та психологічним станом людини [24]. Серед ресурсів особистості в науковій літературі виділяють такі конструкти як життєстійкість [95] та оптимізм [57], відчуття надії [122], толерантність до невизначеності [100], локус контролю [105], почуття зв'язності з соціальною групою [47], самоефективність особистості [52]. В позитивній психології та психології розвитку ресурси особистості визначаються як чинник успішного розвитку та адаптації особистості до умов середовища, що сприяє збереженню психологічного благополуччя особистості. Тему ресурсів в своїх роботах розглядали С. Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьєв, О. І. Расказова.

Н. В. Волинець, вивчаючи дослідження С. Хобфолла середовищних та особистісних ресурсів, надає таку узагальнену класифікацію [11]:

- 1) матеріальні об'єкти (фінансовий дохід людини, наявність власного житла, транспорту), нематеріальні об'єкти (бажання людини, її мрії та цілі);
- 2) зовнішні (соціальна підтримка, статус особистості в суспільстві, наявність друзів та роботи) та внутрішні ресурси особистості (самоповага, професійні навички, оптимістичне бачення себе та власного життя, цінності людини, її віра в себе та вищі сили);
- 3) психічні та фізичні стани людини;
- 4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, можуть бути необхідними для подолання людиною складних життєвих обставин, а також слугують засобом досягнення значущих цілей.

Підсумовуючи вищезазначені дослідження, можна навести наступну класифікацію чинників суб'єктивного психологічного благополуччя людини:

1. Внутрішні чинники:

✓ Фізіологічний стан людини – рівень енергії, фізичне та ментальне здоров'я людини, задоволення базових потреб (таких як безпека, їжа та вода, наявність житла та інших ресурсів для виживання).

✓ Емоційна регуляція – здатність управляти власними емоціями, розуміти їх, вміти впоратись зі стресом, адекватно проживати прояви тривоги, підтримувати емоційну рівновагу та здебільшого – позитивний емоційний фон.

✓ Адекватний рівень самооцінки та самоприйняття – відчуття власної цінності, позитивне ставлення до себе та своїх проявів.

✓ Життєві цінності та сенси особистості – наявність особистісних сенсів, розуміння своєї ролі у світі, а також того, що є важливим для особистості.

✓ Психологічна гнучкість – здатність людини адаптуватися до змін, які трапляються в її житті, вміння долати життєві труднощі.

✓ Навички самопідтримки та самодопомоги в кризових ситуаціях – вміння турбуватися про себе, підтримувати власний ресурсний стан.

✓ Мотивація особистості та інтерес до життя – прагнення людини до розвитку, цікавість життям та навколишнім світом, внутрішня мотивація особистості.

2. Зовнішні чинники:

✓ Соціальна підтримка оточення – сім'ї, романтичного партнера, друзів, колег, знайомих по інтересах.

✓ Якість міжособистісних стосунків – присутність в стосунках з близькими людьми довіри, взаєморозуміння, емоційної близькості та поваги.

✓ Економічна стабільність – фінансовий добробут в житті людини, відчуття людиною безпеки, наявність доступу до ресурсів, що забезпечують життєдіяльність.

✓ Наявність роботи, професійна, а також особистісна самореалізація – задоволеність своєю професійною діяльністю, можливість кар'єрного та професійного розвитку, затребуваність обраної професії.

✓ Фізичне середовище – комфортні умови проживання, доступ до природи, екологічна безпека навколишнього середовища.

✓ Культурний та інформаційний простір – доступ до якісного інформаційного наповнення, можливість навчання та самовдосконалення (професійного, особистісного).

✓ Соціально-політична ситуація – відчуття безпеки проживання в своїй країні, стабільності життя, передбачуваності завтрашнього дня.

Вертаючись до психологічного благополуччя студентів, слід зазначити такі чинники:

✓ Свобода вибору – вибір дисциплін вивчення та можливість створення індивідуальної навчальної траєкторії;

✓ Фінансове забезпечення – враховуючи те, що період студентства, переважно, є перехідним між шкільним (залежним від сім'ї) та дорослим життям працівника (незалежним від сім'ї), наявність фінансових ресурсів (капіталу на навчання, можливості зручно поєднувати роботу з навчанням, чи, хоча б часткової, фінансової підтримки батьків) забезпечує можливість оплачувати навчання, харчування, житло та інші потреби;

✓ Цікава та актуальна навчальна програма, що враховує навчальні потреби студентів, а також має орієнтацію на практичне застосування навичок та можливість забезпечення додаткових навчальних курсів – що, в свою чергу, робить студентів в майбутньому конкурентоспроможними кандидатами на посаду;

✓ Наявність цікавих студентських програм задля розвитку можливостей студентів – програми навчального міжнародного обміну, наявність активного студентського життя із цікавими заходами та іншими активностями плекання студентства, наявність студентських спілок (власної благодійної організації, групи активістів, студентського активу, студентської ради, старостату), а

також додаткових об'єднань (таких як вокальні та театральні студії, цікавих наукових гуртків);

✓ Організація чи забезпечення можливості участі студентів у різних конкурсних та грантових програмах, олімпіадах, можливостях організації чи «виграшу за досягнення» ректорських екскурсій – як можливість мотивації студентів до покращення якості навчання;

✓ Прозорість системи оцінювання студентів, відсутність корупції та кумівства;

✓ Включене ставлення викладачів до навчального процесу, їх професійність;

✓ Хороший психологічний клімат у навчальній групі та підтримка навчальним закладом гідного рівня корпоративної культури – відсутність так званої «дідівщини» у стосунках студент-викладач, плекання культури спілкування;

✓ Робота навчальної кафедри – забезпечення студентів необхідними навчальними матеріалами (доступ до електронних систем, на яких розміщуються навчальні матеріали), чіткість регламенту навчальних заходів, інформування про події кафедри та навчального закладу, підтримка студентів у вирішенні навчальних труднощів та конфліктних ситуацій;

✓ Сімейні обставини – враховуючи те, що значна кількість студентів якийсь час ще перебуває у своїй батьківській родині, наявність можливостей жити з батьками, їх підтримка успіхів своєї дитини, як студента, а також доступність у вирішенні питань та труднощів, з якими може стикатись студент на цьому новому етапі свого життя та суспільного становлення.

І якщо вищезазначені фактори впливають на психологічне благополуччя студентів саме на об'єктивному рівні, будучи зовнішніми умовами життя, акцентуації характеру мають прямий вплив на благополуччя студентів на суб'єктивному рівні, оскільки залежать від внутрішніх індивідуально-психологічних особливостей кожної людини.

Слід також зазначити, що враховуючи фактор того, що найбільш вираженими акцентуації характеру є у підлітковому віці, а студентський вік часто є місточком, що поєднує старший підлітковий вік (15-18 років – учні коледжів та училищ вже підпадають під категорію «студентства»), юнацький вік (18-23 роки) та перехід у дорослий вік (від 23 років), можна визначити, що у студентському віці прояви та вплив акцентуацій характеру є досить очевидними, оскільки за рахунок недорозвиненості структур мозку та відсутності життєвого досвіду, інтенсивність прояву акцентуацій характеру ще не є такою згладженою, як у дорослому віці.

Вплив акцентуацій характеру на психологічне благополуччя студентів може проявлятися у таких факторах:

- ✓ Вразливість до стресових факторів – представники різних акцентуацій характеру мають різну реакцію на стресори, а також значні відмінності у здатності до адаптації;

- ✓ Схильність до формування негативних копінг-стратегій – наприклад схильність гіпертивного типу порушувати правила та неможливість витримувати самотність можуть призводити до ризикової та навіть девіантної поведінки; нестійкий та збудливий типи є більш схильними до імпульсивних реакцій, тоді як психастенічний та сенситивний – до уникання;

- ✓ Зміна соціального оточення – формування нових навчальних колективів утворює потребу включення в новий соціум, що різні типи акцентуацій сприймають кожен своїм шляхом;

- ✓ Можливість впоратись із навчальним навантаженням – до прикладу перфекціонізм педантичного типу акцентуації під впливом наближення сесії може призвести до надмірного виснаження; гіпертимно акцентуєвані особистості, зі своєю нетерпимістю до дисципліни та правил, можуть провалювати терміни складання завдань чи не з'являться на іспит; на зосередженість емотивного та психастенічного типів можуть сильно впливати страх осуду та поразки;

✓ Навчальна мотивація – до прикладу демонстративний тип акцентуації більше зацікавлений у визнанні та похвалі, аніж психастенічний чи лабільний;

✓ Емоційна стабільність – представники емотивного типу схильні занадто глибоко переживати провали, що призводить до виснаження та емоційного вигорання; збудливий тип часто є занадто агресивним, що може впливати на стосунки в колективі; психастенічний тип часто схильний до катастрофізації;

✓ Якість міжособистісних стосунків та наявність соціальної підтримки – представники дистимного типу часто уникають оточення, що ускладнює можливість формування соціальних зв'язків та виключає можливість отримувати підтримку від нового оточення, тоді як застрягаючий тип схильний до надмірних образ і це значною мірою погіршує групову динаміку.

Висновки до розділу 1

В ході роботи над цим розділом було досліджено та проаналізовано феноменологію поняття про психологічне благополуччя людини у психологічній науці та сучасних наукових дослідженнях.

Суб'єктивне благополуччя особистості є складним психологічним утворенням, що містить емоційні, когнітивні (думки, переконання) і конативні (мотиваційні та вольові) компоненти, являє собою емоційну оцінку людиною свого життя. Ця оцінка включає усвідомлення та рівень задоволеності людиною власним життям загалом, а також його окремими сферами та відчуттям щастя і самореалізації. Рівень психологічного благополуччя особистості часто виступає показником того, як вона оцінює свої досягнення, взаємодіє з навколишнім світом.

Підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості:

✓ прями, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей ;

✓ непрямі, що можуть бути спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант, з метою підвищення задоволеності життям.

Чинники суб'єктивного психологічного благополуччя людини:

1. Внутрішні чинники: фізіологічний стан людини (рівень енергії, фізичне та ментальне здоров'я людини, задоволення базових потреб); емоційна регуляція (здатність управляти власними емоціями, розуміти їх, вміти впоратись зі стресом, адекватно проживати прояви тривоги, підтримувати емоційну рівновагу); адекватний рівень самооцінки та самоприйняття (відчуття власної цінності, позитивне ставлення до себе); життєві цінності та сенси особистості (наявність особистісних сенсів, розуміння своєї ролі у світі, а також того, що є важливим для особистості); психологічна гнучкість (здатність людини адаптуватися до змін, вміння долати життєві труднощі); навички самопідтримки та самодопомоги в кризових ситуаціях (вміння турбуватися про себе, підтримувати власний ресурсний стан); мотивація особистості та інтерес до життя (прагнення людини до розвитку, цікавість життям та навколишнім світом, внутрішня мотивація особистості).

2. Зовнішні чинники: соціальна підтримка оточення (сім'ї, романтичного партнера, друзів, колег, знайомих по інтересах); якість міжособистісних стосунків (присутність в стосунках з близькими людьми довіри, взаєморозуміння, емоційної близькості та поваги); економічна стабільність (фінансовий добробут, відчуття безпеки, наявність доступу до ресурсів, що забезпечують життєдіяльність); наявність роботи, професійна, а також особистісна самореалізація (задоволеність своєю професійною діяльністю, можливість кар'єрного та професійного розвитку, затребуваність обраної професії); фізичне середовище (комфортні умови проживання, доступ до природи, екологічна безпека навколишнього середовища); культурний та інформаційний простір (доступ до якісного інформаційного наповнення, можливість навчання та самовдосконалення); соціально-

політична ситуація (відчуття безпеки проживання в своїй країні, стабільності життя, передбачуваності завтрашнього дня).

Соціально-психологічні фактори психологічного благополуччя: безпека та комфортність домашнього середовища; атмосфера сімейного благополуччя, що характеризується радістю, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківська турбота і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї.

Серед факторів психологічного благополуччя студентів нами було визначено:

- ✓ Свобода вибору – вибір дисциплін вивчення та можливість створення індивідуальної навчальної траєкторії;
- ✓ Фінансове забезпечення – наявність фінансових ресурсів ;
- ✓ Цікава та актуальна навчальна програма, що враховує навчальні потреби студентів, а також має орієнтацію на практичне застосування навичок та можливість забезпечення додаткових навчальних курсів;
- ✓ Наявність цікавих студентських програм задля розвитку можливостей студентів, програми навчального міжнародного обміну, активне студентське життя, наявність студентських спілок, а також додаткових об'єднань;
- ✓ Організація чи забезпечення можливості участі студентів у різних конкурсних та грантових програмах – як можливість мотивації студентів;
- ✓ Прозорість системи оцінювання студентів, відсутність корупції та кумівства;
- ✓ Включене ставлення викладачів до навчального процесу, їх професійність;
- ✓ Позитивний психологічний клімат у навчальній групі та підтримка навчальним закладом гідного рівня корпоративної культури;
- ✓ Сімейні обставини (підтримка близьких).

Характер людини є частиною соціопсихічної структури особистості людини, це сукупність стійких індивідуально-психічних особливостей людини, що проявляється у суспільній діяльності та соціальних відносинах, формується під впливом соціуму, та завдяки життєвому досвіду. Визначає реагування та дії в соціальних ситуаціях. Є набутою ознакою, яка може суттєво змінюватись протягом життя людини та з набутим життєвим досвідом. Риси характеру – це складна система індивідуальних особливостей людини.

Акцентуаціями характеру є перегин у розвитку рис характеру особистості, коли якісь риси надмірно розвинені, тоді як інші – недостатньо. Сила проявів акцентуацій характеру може бути різною, а також може згладжуватись під впливом різних факторів.

За К. Леондардом існують такі акцентуації характеру особистості: гіпертимний (ативність, прагнення до соціальної взаємодії, імпульсивність, недисциплінованість); дистимний (знижена активність, стриманість, потреба у стабільності); циклоїдний (періоди активності змінюються апатією); емотивний (чутливість, емпатійність, надмірна схильність до переживань); демонстративний (прагнення до визнання та уваги, орієнтація на зовнішню оцінку, маніпулятивність, драматизація); збудливий (імпульсивність, ригідність, конфліктність, владність, низька саморегуляція); застрягаючий (фіксація на негативних подіях, ригідність); педантичний (схильність до надмірного контролю та сумнівів); психастенічний (тривожність, нерішучість, відсутність внутрішньої опори, надмірний самоаналіз); екзальтований (надмірна реактивність, швидка зміна полярності емоційних переживань); інтровертований (орієнтація на себе та свій внутрішній світ, обмеження соціальних контактів); екстравертований (орієнтація на зовнішній світ, активна соціальна взаємодія, конформність).

Нами було визначено, що акцентуації характеру можуть мати прямий вплив на благополуччя студентів на суб'єктивному рівні, оскільки залежать від внутрішніх індивідуально-психологічних особливостей кожної людини.

Вплив акцентуацій характеру на психологічне благополуччя студентів може проявлятися у таких факторах:

- ✓ Вразливість до стресових факторів – представники різних акцентуацій характеру мають різну реакцію на стресори, а також значні відмінності у здатності до адаптації;
- ✓ Схильність до формування негативних копінг-стратегій (гіпертивний, нестійкий, збудливий, психастенічний);
- ✓ Зміна соціального оточення;
- ✓ Можливість впоратись із навчальним навантаженням;
- ✓ Навчальна мотивація – до прикладу демонстративний тип акцентуації більше зацікавлений у визнанні та похвалі, аніж психастенічний чи лабільний;
- ✓ Емоційна стабільність;
- ✓ Якість міжособистісних стосунків та наявність соціальної підтримки – представники дистимного типу часто уникають оточення, що ускладнює можливість формування соціальних зв'язків та виключає можливість отримувати підтримку від нового оточення, тоді як застрягаючий тип схильний до надмірних образ і це значною мірою погіршує групову динаміку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З АКЦЕНТУЙОВАНИМИ РИСАМИ ХАРАКТЕРУ

2.1. Організація емпіричного дослідження рівню психологічного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру

Для проведення емпіричного дослідження рівню тривожності студентів було складено план емпіричного дослідження, підібрано методики для оцінки психічного стану досліджуваних, сформовано вибірку.

Вибірка дослідження:

У дослідженні взяли участь студенти Київського Університету економіки та права «КРОК», кафедри Психології, спеціальності 053 Психологія віком від 16 до 45 років, де наймолодшому учаснику дослідження було 16 років, а найстаршому респонденту 45 років. Переважну більшість респондентів становила вікова група від 18 до 25 років. Загальна кількість респондентів – 63 студенти Університету «КРОК». З них 9 чоловіків та 54 жінки. У нашому дослідженні, враховуючи обставини війни в Україні, ми також були зацікавлені у можливості розподілу вибірки на групи, щоб дослідити показники студентів різних освітніх рівнів та за місцем проживання. Серед представників вибірки, що навчаються у коледжі Університету «КРОК» було 6 респондентів, представників освітнього рівню «бакалавр» у вибірці 36 респондентів, тоді як на освітньому рівні «магістр» навчаються 21 наш респондент. Серед респондентів, які проживають в Україні виявлено 42 представники нашої вибірки. Частку ВПО (вимушено переміщених осіб), що наразі перебувають за кордоном складає 21 респондент. Всі опитувані живуть у стані довготривалої війни, мають постійний доступ до новин про воєнні дії та злочини російських військових та влади проти мирного населення та Української держави.

Організація та проведення дослідження:

Дослідження проводилось в онлайн-форматі. Учасникам було запропоновано заповнити одну велику електронну форму опитування, яка була поділена для зручності на шість розділів з невеликими блоками запитань. На початку кожного розділу також було розміщено коротку інструкцію. В першому розділі потрібно було вказати дані для ідентифікації респондента. В другому розділі було розміщено коротку інструкцію та запитання авторської анкети «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни». Решта опитувальників були так само розміщені в окремих розділах. На початку кожного розділу опитування було вказано номер розділу та надано коротку інструкцію з проходження опитувальника.

Також щоб, по можливості, запобігти підробкам відповідей учасниками, на початку розділів вказувалось в інструкції, що відповіді мають бути швидкими і вказувати потрібно саме те, що першим спало на думку. Всі питання електронної форми були налаштовані обов'язковими для заповнення, щоб максимально об'єктивно підрахувати результати.

Після отримання дозволу на проведення дослідження у керівника дипломної роботи та директора ННІ Психології Університету «КРОК», форми були розіслані студентам за допомогою університетської пошти, щоб всі бажаючі могли долучитись до опитування. Також до поширення електронної форми дослідження було залучено соціальні мережі Університету «КРОК» за допомогою відділу реклами, кафедри Психології та Навчально-практичного психологічного центру «Крок за КРОКом».

Методи дослідження:

Під час нашого попереднього дослідження питання психологічного благополуччя, яке було представлено в курсовій роботі на тему «Сучасні психологічні дослідження суб'єктивного благополуччя особистості», нами було досліджено найбільш відомі методи оцінки психологічного благополуччя.

Існує значна кількість методик оцінки різних показників, що характеризують психологічне благополуччя особистості на різних рівнях.

Н. В. Каргіна класифікує їх на таких рівнях [24]: фізичному (опитувальник SF-36 Дж. Вайре, опитувальник загального здоров'я GHQ Д. Голдберга, опитувальник якості життя ВООЗ-100, індекс відношення здоров'я С. Д. Дербо та В. Я. Ясвіна), психологічний (шкала віри у справедливий світ К. Далберта, шкала довіри М. Розенберга), соціальний (методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» В. Є. Мільмана), матеріальний (шкала задоволеності життям SLS В. О. Хащенко та А. В. Баранова), екзистенціальний (методика дослідження системи життєвих сенсів В. Ю. Котлякова), культуральний (ціннісний опитувальник Ш. Шварца), економічний (методика суб'єктивного економічного благополуччя В. О. Хащенко).

Також існують більш загальні опитувальники, які направлені на оцінку людиною власного сприйняття свого особистісного благополуччя (опитувальник позитивної та негативної емоційності Д. Уотсон, методика «Семантичний диференціал «Щастя» Н. Виничука, Оксфордський опитувальник щастя М. Аргайла та П. Хілла) та опитувальники, що визначають загальні показники психологічного благополуччя (шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, індекс загального психологічного благополуччя Ш. Дюпей). На відміну від інших, опитувальники К. Ріфф та Ш. Дюпей оцінюють загальний стан, враховуючи багато рівнів психологічного благополуччя.

Всі ці методики є відносно старими. Найдавнішою є Шкала довіри М. Розенберга, 1965 року створення. Більш ранні опитувальники – методика Найновіші методики: Суб'єктивного економічного благополуччя В. О. Хащенко, Шкала задоволеності життям SLS В. О. Хащенко, А. В. Баранова та Методика дослідження системи життєвих сенсів В. Ю. Котлякова – орієнтовно 2000-ні роки створення. Значна частина опитувальників роками створення припадає на 80-ті та 90-ті роки (SF-36 Дж. Вайре, опитувальник якості життя ВООЗ-100, шкала віри у справедливий

світ К. Далберта, опитувальник Позитивної та негативної емоційності Д. Уотсон, методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» В. Є. Мільман, Ціннісний опитувальник Ш. Шварца, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, індекс загального психологічного благополуччя Ш. Дюпей, шкала задоволеності життям Е. Діннера.

Та хоч роки створення методик і є далекими від наших днів, їх не можна назвати застарілими, адже вони мають високу наукову валідність та надійність, неодноразово проходили психометричну перевірку, що охоплювала собою різні країни, культури та вибірки. Показники надійності цих опитувальників залишаються стабільними навіть через десятиліття, тому широко використовується у дослідженнях ВООЗ та найвідоміших Університетів світу (Гарвардського університету та Оксфордського університету). Їх актуальність не втрачається також значною мірою через те, що у них використовуються універсальні психологічні конструкти, які залишаються актуальними крізь час. Також ці опитувальники постійно адаптуються, уточнюються та оновлюються у багатьох країнах світу. Це дозволило зберегти змістовну основу, але зробити інструменти більш зручними для сучасних досліджень. Будучи «золотим стандартом психодіагностики», саме ці методики сформували підґрунтя для розвитку позитивної психології (К. Ріфф, М. Селігман, Е. Діннер), що сформулювало сучасну концепцію психологічного благополуччя, і саме тому використовуються як міжнародні стандарти психодіагностики.

Окрім опитувальників, використовуються й інші методи дослідження та оцінки психологічного благополуччя – зокрема методика «Семантичний диференціал «Щастя» Н. Виничука.

Під час дослідження, оцінки та огляду методик вимірювання психологічного благополуччя особистості, нами не вдалось віднайти достовірні дані про наявні проєктивні методики оцінки психологічного благополуччя, які були б широко використовуваними чи достатньо валідними для включення їх до психологічних досліджень. Відсутність

проективних методик розширює простір можливостей для подальших досліджень та спонукає до створення нових методик, адже найбільш доцільним для психологічних досліджень є саме комплексне використання методик оцінки психологічного благополуччя.

Поглибивши свої знання про найбільш відомі та доведені методики дослідження психологічного благополуччя, для подальшого використання у кваліфікаційній роботі з дослідження та оцінки рівню психологічного благополуччя студентів, буде використано методики:

1) Шкала психологічного благополуччя, розроблена К. Ріфф (адаптовано Карскановою С. В.) [25] у 1989 році в США. Шкала розроблена на основі виведеної К. Ріфф концепції багатовимірної системи благополуччя, яка містить в собі багато факторів психологічного благополуччя особистості та враховує не тільки відчуття людиною емоційного комфорту, а й її особистісний розвиток. Це і є її особливістю – шкала досліджує сенси людини, її цілі та орієнтованість на особистісний розвиток (евдемонічне благополуччя), а не просто її задоволення (гедонічне благополуччя).

Методика багаторазово була валідована та адаптована у різних країнах, а також показала високу надійність – саме тому широко використовується в психологічних дослідженнях, а також у практиці клінічних психологів, позитивній психології та коучингу. Шкала К. Ріфф містить шість основних субшкал та враховує такі показники як: цілі в житті людини, її автономність, само-прийняття, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими людьми, а також її контроль середовища. Також окремою шкалою виділяється психологічний добробут людини. Досліджуваним пропонується оцінити 84 твердження за шестибальною шкалою Лайкерта від позначки «абсолютно не згоден» та за градацією до позначки «абсолютно згоден». Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях. Існує декілька версій цієї шкали – на 18 запитань у скорочених версіях та 84 основної (вважається розширеною). У нашому

дослідженні ми використаємо саме початкову версію методики, оскільки вона дає ширший погляд на питання психологічного благополуччя та дає оцінити максимально глибоко фактори психологічного благополуччя досліджуваних.

Метою використання цієї шкали є: виміряти рівень психологічного благополуччя досліджуваних студентів Університету «КРОК» – як багатовимірного конструкту, що дасть змогу оцінювати як сильні сторони особистості, так і побачити її зони розвитку.

2) Шкала задоволеності життям, що була розроблена Е. Діннером та колегами (адаптовано Стадніком А. В. та Мельником Ю. Б.) [43] у 1985 році, в межах концепції суб'єктивного благополуччя, та має на меті загальну когнітивну оцінку життя досліджуваного визначення того, наскільки людина є задоволеною своїм життям в цілому. Шкала є доволі ефективною як швидкий скринінговий інструмент та добре корелює з іншими шкалами суб'єктивного благополуччя – що було неодноразово доведено та підкріплено науковими дослідженнями, у зв'язку з чим шкалу Е. Діннера було перекладено та адаптовано в багатьох країнах світу, у тому числі й в Україні. Шкала задоволеності життям складається всього з п'яти тверджень, які оцінюються респондентами за семибальною шкалою Лайкерта від позначки «категорично не згоден» та за градацією до позначки «повністю згоден». Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя: від 30 до 35 балів «дуже задоволений», від 25 до 29 балів «задоволений», від 20 до 24 балів «дещо задоволений», від 15 до 19 балів «дещо незадоволений», від 10 до 14 балів «не задоволений» та від 5 до 9 балів «вкрай незадоволений». Для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

Метою використання цієї шкали є вимірювання рівню суб'єктивного задоволення від життя – як цілісного показника рівню суб'єктивного психологічного благополуччя досліджуваних. У зв'язку з тим, що шкала

задоволеності життям Е. Діннера є зручною в порівнянні груп та для відслідковування змін у динаміці – шкала широко використовується як в психологічних дослідженнях, так і у клінічній практиці. Саме тому ми обрали цю шкалу для свого дослідження оцінки благополуччя студентів Університету «КРОК».

3) Анкета загального стану здоров'я GHQ, що була розроблена Д. Голдбергом (адаптовано Стадніком А. В. та Мельником Ю. Б.) [42] у 1972 році в Лондонському інституті психіатрії та мала на меті дослідження загального рівню психічного здоров'я, а також була орієнтованою на виявлення ознак тимчасових психічних розладів (стресу, тривожності та депресії). GHQ є зручним скрінінгом для раннього виявлення подібних проблем, що також має доведену ефективність в оцінці психологічного благополуччя людини. Опитувальник загального здоров'я GHQ характеризує психологічне благополуччя особистості на фізичному рівні, досліджує емоційну стійкість досліджуваних, а також розглядає психологічний стан людини – як елемент більш загального поняття «якість життя». Опитувальник не призначений для встановлення формального діагнозу, проте дає характерний зріз психологічного стану людини, який може надати суттєву картину показників можливих порушень, щоб підкреслити необхідність подальшої клінічної оцінки. Опитувальник дає можливість діагностики психологічного благополуччя та дозволяє оцінити рівень загального здоров'я в цілому, а також ступінь прояву соматичних симптомів.

GHQ має декілька версій. Повна складається з 60 тверджень, тоді як коротші версії вміщують 30, 28 та 12 тверджень початкової анкети. Оцінюється результат за шкалою від позначки «як завжди» та до «набагато гірше, ніж зазвичай». Відповіді оцінюються за допомогою 4-бальної шкали Лайкерта із градацією від 0 до 3. За допомогою факторного аналізу шкалу GHQ-28 було розділено на чотири підшкали: соматичні симптоми (пункти 1–7), прояви тривожності та безсоння (пункти 8–14), вираженість проявів соціальної можливої дисфункції (пункти 15–21), а також наявність ознак

депресії (пункти 22–28). Окремо також є можливість оцінити загальне значення всіх шкал.

Анкета загального стану здоров'я складається з тверджень про самопочуття досліджуваного та його психічний стан за останні декілька тижнів. Анкета має високу ефективність та була валідована у багатьох країнах, рекомендується ВООЗ для масових скринінгів та досліджень і широко використовується як в сучасних наукових дослідженнях в галузі психології, так і в прикладній психології та психіатрії. У нашому дослідженні психологічного благополуччя студентів Університету «КРОК» ми використаємо версію анкети з 28 основних тверджень, оскільки вони дають змогу зробити досить чіткий зріз «не-норми» у контексті психологічного стану та є добре поєднуваним з іншими опитувальниками, які ми будемо використовувати.

Метою використання цієї анкети є: дослідження самопочуття студентів Університету «КРОК» та можливих порушень психологічного благополуччя студентів на фізичному рівні.

4) Континуум психічного здоров'я – коротка форма (MHC-SF), що був розроблений К. Л. Кіз (адаптація Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г., за редакції Карамушки Л. М. та колег) [22] у її провідних дослідженнях з позитивної психології 2002-2005 років. К. Л. Кіз у своєму дослідженні стверджувала, що психологічне здоров'я та благополуччя – це не тільки відсутність хвороби, а й наявність позитивного функціонування особистості. Опитувальник містить 14 тверджень та дає змогу оцінити позитивне психічне здоров'я у трьох сферах – таких як: емоційне благополуччя людини (наявність у її житті позитивних емоцій, а також її задоволеність власним життям), соціальне благополуччя (відчуття людиною власної корисності для суспільства та ближнього оточення, її внеску у життя суспільства), і, власне, психологічне благополуччя людини (її особистісний розвиток, автономія по відношенню до інших, життєві цілі).

Запитання опитувальника оцінюються досліджуваними за 6-бальною шкалою Лайкерта, де враховується градація від «ніколи» до «щодня». Опитувальник вимірює три можливі рівні оцінки психологічного благополуччя на його високому рівні – «процвітання», «помірному рівні» психологічного благополуччя, а також визначає його відсутність – «пригнічення». Обробка результатів відбувається за підрахунком балів в діапазоні від 0 до 70. За необхідності застосовується 10-бальна шкала. Інтерпретація результатів відбувається шляхом категоріальної діагностики. Психологічне благополуччя людини на рівні «процвітання» діагностується у випадках, коли досліджуваний відчуває принаймні один з трьох зазначених симптомів гедонічного благополуччя (представлені у питаннях 1–3) зі значенням «Кожен день» або «Майже кожен день», а також переживає хоча б 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (представлені у питаннях 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (чи хоча б двох тижнів). «Пригнічення» діагностується у піддослідних, які зазначають у своїх відповідях, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (чи хоча б двох тижнів) не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (представлених у питаннях 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (представлених у питаннях 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками, що виражають «соціальне благополуччя», а 9–14 – показниками, що виражають саме «психологічне благополуччя»). У досліджуваних, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (також зустрічається як «задовільний») рівень психологічного благополуччя.

Опитувальник допомагає не тільки з виявленням проблем, а й показав свою корисність в оцінці ресурсів особистості та ступеня розвитку її благополуччя, в зв'язку з чим часто використовується в психологічній практиці для оцінки ефективності психотерапевтичних програм, а також у наукових психологічних дослідженнях, саме тому широко валідований у

багатьох країнах світу, зокрема й в Україні. Опитувальник має хороші показники надійності та використовується у дослідженнях ВООЗ.

Метою використання опитувальника є: оцінка емоційного благополуччя, соціального благополуччя та психологічного благополуччя студентів Університету «КРОК».

5) Опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека [39], що був розроблений ще у 1970 році Г. Шмішеком на основі класифікації акцентуацій характеру К. Леонгарда. Опитувальник не втрачає своєї актуальності та широко використовується в сучасних наукових дослідженнях, а також у психологічній практиці як інструмент психодіагностики наявності можливих ознак акцентуацій характеру. Опитувальник враховує 10 основних типів акцентуацій характеру із запропонованих К. Леонгардом 12 початкових типів акцентуацій.

Дає можливість оцінити наявність чи ознаки проявів таких типів акцентуацій: гіпертимний (ативність, оптимізм, прагнення до соціальної взаємодії, імпульсивність, недисциплінованість); дистимний (знижена активність, негативізм, серйозність, стриманість, потреба у стабільності); циклоїдний (періоди активності змінюються апатією, поєднує риси гіпертимного та дистимного, періодуючи їх); емотивний (чутливість, емпатійність, ранимість, радмірна схильність до переживань); демонстративний (надмірне прагнення до визнання та уваги, орієнтація на зовнішню оцінку, маніпулятивність, драматизація); збудливий (імпульсивність, ригідність, конфліктність, владність, низька саморегуляція); застрягаючий (фіксація на негативних подіях, ригідність); педантичний (відповідальність, схильність до надмірного контролю та сумнівів); тривожний чи «психастенічний» (потреба у структурованості, тривожність, нерішучість, відсутність внутрішньої опори, надмірний самоаналіз); екзальтований (надмірна реактивність, швидка зміна полярності емоційних переживань, вразливість, натхненність).

Методика складається з 88 питань, на які передбачено відповіді «так» чи «ні». Максимальним показником за кожним типом акцентуації є 24 бали. Ознакою акцентуації прийнято вважати, коли значення за показником вище 12 балів. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді «профілю особистісної акцентуації» досліджуваного.

Метою використання опитувальника є: оцінка наявності можливих акцентуацій характеру чи їх ознак у студентів Університету «КРОК».

б) Авторська анкета «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни», що була розроблена нами для дослідження, враховуючи особливості реальної ситуації війни в Україні, яка розпочалась у 2014 році та набула рівню повномасштабного вторгнення у 2022. Створена нами анкета враховує як внутрішні (виражається у таких чинниках: фізіологічний стан, емоційна регуляція, сенси, психологічна гнучкість та адаптація), так і зовнішні (виражається у таких чинниках: економічна стабільність, безпека, інформаційний простір) чинники психологічного благополуччя людини, а також чудово поєднується з анкетною загального стану здоров'я (GHQ) Д. Голдберга. Також створена нами анкета враховує запропоновані нами чинники психологічного благополуччя студентів. Авторська анкета «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни», на відміну від GHQ, не тільки сигналізує про тривожність чи проблеми зниження емоційної стійкості досліджуваних, а й дає чіткий напрям дослідження труднощів. Авторська анкета включає 13 закритих запитань, що передбачають вибір досліджуваними відповідей за шкалою від 1 зі значенням «повністю не згоден» та до 5 зі значенням «повністю згоден». Відповіді досліджуваних співвідносяться зі шкалою оцінки рівню психологічного благополуччя, де у значенні 0-13 передбачено «високий» рівень психологічного благополуччя, у значенні 14-26 передбачено «середній» рівень, у значенні 27-39 передбачено «низький» рівень психологічного благополуччя, тоді як показники 40-65 ми позначаємо як можливий «кризовий» рівень відсутності психологічного благополуччя.

Всі ці методики є валідними, надійними та широко використовуються в наукових дослідженнях та клінічній практиці, оскільки є достатньо науково обґрунтованими та мають доведену ефективність. Кожна з цих методик має власну теоретичну базу, а також емпіричне дослідження їх ефективності. Всі обрані методики також були багаторазово адаптовані.

Авторська анкета «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни» узгоджена у відповідності з чинниками психологічного благополуччя та має орієнтацію на вплив кризових ситуацій в контексті питання оцінки психологічного благополуччя людини.

Метою використання авторської анкети є: дослідження впливу війни на психологічне благополуччя студентів.

На основі цих даних, можна зробити висновок про доцільність використання обраних нами методик для подальшого дослідження та оцінки рівню психологічного благополуччя студентів у кваліфікаційній роботі.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Наше дослідження було виконане на базі опитування студентів Університету економіки та права «КРОК». Опитування проводилось анонімно. Дослідження проводилось у вересні-жовтні 2025 року. У цьому розділі представлено у таблицях та описано результати нашого дослідження рівню психологічного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру.

1) Результати опрацювання опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Шкала психологічного благополуччя призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту людини. Під «психологічним благополуччям», на відміну від «психічного здоров'я», мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Це поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної, а

також позитивної психології. Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи – гедоністичний та евдемоністичний, детальне дослідження яких ми представили у нашій статті [35].

У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення від життя, а також уникнення невдоволення, при цьому задоволення – являє собою не тільки тілесне задоволення, але й задоволення від досягнення значимих цілей.

Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції цього підходу психологічне благополуччя розглядається як повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності.

Результати опитування студентів Університету економіки та права «КРОК» за «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Середні показники психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф

Шкали	Загальний показник (n= 63)	Стандартне відхилення
Позитивні відносини	63,3	10,7
Автономія	61,4	12,3
Управління середовищем	53,0	13,4
Особистісне зростання	67,2	9,1
Мета у житті	60,2	12,2
Самоприйняття	56,4	15,2
Психологічне благополуччя	183,9	31,6

За методикою визначення рівню психологічного благополуччя К. Ріфф, результати опитування опрацьовуються за шкалами таким чином:

1. Результати досліджуваних, які набрали за шкалою «Позитивні відносини» значення, що є меншим за 53 вважаються «низьким рівнем». Значення від 53 до 74 вважається «середнім рівнем», тоді як значення від 75 та до 84 вважається «високим рівнем» за шкалою;

2. Результати досліджуваних, які набрали за шкалою «Автономія» значення, що є меншим за 48 вважаються «низьким рівнем». Значення від 48 до 62 вважається середнім рівнем, тоді як значення від 63 та до 84 вважається високим рівнем за шкалою;

3. Результати досліджуваних, які набрали за шкалою «Управління середовищем» значення, що є меншим за 51 вважаються «низьким рівнем». Значення від 51 до 71 вважається середнім рівнем, тоді як значення від 72 та до 84 вважається високим рівнем за шкалою;

4. Результати досліджуваних, які набрали за шкалою «Особистісне зростання» значення, що є меншим за 53 вважаються «низьким рівнем». Значення від 63 до 71 вважається середнім рівнем, тоді як значення від 72 та до 84 вважається високим рівнем за шкалою;

5. Результати досліджуваних, які набрали за шкалою «Мета у житті» значення, що є меншим за 54 вважаються «низьким рівнем». Значення від 54 до 75 вважається середнім рівнем, тоді як значення від 76 та до 84 вважається високим рівнем за шкалою;

6. Результати досліджуваних, які набрали за шкалою «Самоприйняття» значення, що є меншим за 49 вважаються «низьким рівнем». Значення від 49 до 71 вважається середнім рівнем, тоді як значення від 72 та до 84 вважається високим рівнем за шкалою;

7. Загальна шкала підрахунку всіх значень відповідей досліджуваних підраховується за шкалою «Психологічне благополуччя», у якій значення, що є меншим за 315 вважаються «низьким рівнем». Значення від 315 до 413 вважається середнім рівнем, тоді як значення від 414 та до 505 вважається високим рівнем за шкалою.

Як ми можемо бачити з таблиці 2.1., респонденти мають середній рівень по шкалі психологічного благополуччя. Також респонденти мають доволі низький середній бал по шкалі «управління середовищем» (53), що вказує, що респонденти можуть відчувати труднощі в організації повсякденної діяльності, відчувати себе нездатними змінити або поліпшити обставини, що складаються – це доволі точно демонструє особливості впливу війни в Україні на психологічне благополуччя досліджуваних. Стандартне відхилення – 13,4, що вказує на доволі велику розбіжність результатів.

Також можна зазначити, що респонденти мають «вище середнього» результат за такими шкалами, як «автономія» (61,4) та «особистісний зріст» (67,2), що вказує на їхню можливість діяти самостійно та незалежно від думки оточуючих, а також про те, що респонденти відчують можливість самореалізації, вірять у зміни на краще.

2) Шкала задоволеності життям Е. Діннера призначена для вимірювання глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності своїм життям. Запитання відкриті для інтерпретації, що робить цю шкалу придатною оцінки рівню психологічного благополуччя досліджуваних з різним життєвим досвідом. Шкала задоволеності життям складається всього з п'яти тверджень, які оцінюються респондентами за семибальною шкалою Лайкерта. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя: від 30 до 35 балів «дуже задоволений», від 25 до 29 балів «задоволений», від 20 до 24 балів «дещо задоволений», від 15 до 19 балів «дещо незадоволений», від 10 до 14 балів «не задоволений» та від 5 до 9 балів «вкрай незадоволений». Для кожної з них надається інтерпретаційний текст. За результатами підрахунків у 12 з 63 респондентів було виявлено показник «дуже задоволений» в оцінці власного життя, у 9 респондентів показник «задоволений», на планці «дещо задоволений» визначено аж 21 респондент, тоді як 12 респондентів визначаються рівнем «дещо незадоволений», а ще 9 рівнем «не задоволений». Респондентів з показником

оцінки благополуччя «вкрай незадоволений» за шкалою Діннера виявлено у вибірці не було.

3) Анкета загального стану здоров'я (GHQ) Д. Голдберга розкриває основні положення україномовної версії опитувальника General Health Questionnaire із 28 пунктів, GHQ-28 (Goldberg & Hillier, 1979). Опитувальник призначений для діагностики психологічного благополуччя, емоційної стійкості людини та розглядає психологічний стан людини – як елемент більш загального поняття «якість життя». Опитувальник загального здоров'я GHQ характеризує психологічне благополуччя особистості на фізичному рівні, досліджує емоційну стійкість досліджуваних, а також розглядає психологічний стан людини – як елемент більш загального поняття «якість життя». Опитувальник не призначений для встановлення формального діагнозу, проте дає характерний зріз психологічного стану людини, який може надати суттєву картину показників можливих порушень, щоб підкреслити необхідність подальшої клінічної оцінки. Опитувальник дає можливість діагностики психологічного благополуччя та дозволяє оцінити рівень загального здоров'я в цілому, а також ступінь прояву соматичних симптомів. Відповіді за окремими шкалами опрацьовуються за градацією: 0-6 мінімальні прояви, 7-11 помірний рівень, 12-21 максимально проявлені симптоми. Загальне значення опрацьовується за градацією: 0-23 мінімальні прояви, 24-36 помірний рівень, 37-84 максимально проявлені симптоми.

Таблиця 2.2

Рівень задоволеності життям респондентів в балах за шкалою Е.Діннера та за шкалами Анкети загального стану здоров'я (GHQ) Д. Голдберга

Шкала	Психологічне благополуччя	Соматичні симптоми	Тривога\Безсоння	Соціальна дисфункція	Ознаки депресії	Загальне значення
Середнє арифметичне	22,3	10,5	11,5	13,0	9,0	44
Стандартне відхилення	6,5	3,9	5,3	2,7	6,2	11,7

Як можемо бачити з таблиці, результати вказують, що респонденти, в цілому, мають рівень прояву симптомів вищий за середнє значення по шкалі «психологічне благополуччя» (22,3), точний опис результату – «дещо задоволені». Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів знаходяться на межовому рівні значень, а також підкреслює відсутність психологічного благополуччя на рівні фізичних чинників.

Респонденти мають помірні значення за шкалами «соматичні симптоми» (10,5) та «ознаки депресії» (9).

За шкалами «тривога \ безсоння», «соціальна дисфункція» респонденти мають виражені симптоми, що підкреслює вплив війни в Україні на психологічне благополуччя респондентів. Питання, що направлені на дослідження впливу проявів війни на психологічне благополуччя були виділені у нашій авторській анкеті «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни» [Див. додаток Е] та опрацьовані у дослідженні психологічного благополуччя студентів.

Також, загальне значення в 44 бали оцінюється як те, що респонденти мають виражений дистрес, високий ризик можливих психічних порушень – як його наслідок.

4) Континуум психічного здоров'я – коротка форма (MHC-SF)
К. Л. Кіз. Опитувальник психічного здоров'я досліджує емоційний EWB (3 пункти), соціальний SWB (5 пунктів) та психологічний PWB (6 пунктів) стани респондента. Бали можна підраховувати як безперервно, так і категоріально. Опитувальник вимірює три можливі рівні оцінки психологічного благополуччя на його високому рівні – «процвітання», «помірному рівні» психологічного благополуччя, а також визначає його відсутність – «пригнічення». Обробка результатів відбувається за підрахунком балів в діапазоні від 0 до 70. Психологічне благополуччя людини на рівні «процвітання» діагностується у випадках, коли досліджуваний відчуває принаймні один з трьох зазначених симптомів

гедонічного благополуччя (представлені у питаннях 1–3) зі значенням «Кожен день» або «Майже кожен день», а також переживає хоча б 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (представлені у питаннях 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (чи хоча б двох тижнів). «Пригнічення» діагностується у піддослідних, які зазначають у своїх відповідях, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (чи хоча б двох тижнів) не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (представлених у питаннях 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (представлених у питаннях 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками, що виражають «соціальне благополуччя», а 9–14 – показниками, що виражають саме «психологічне благополуччя». У досліджуваних, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (також зустрічається як «задовільний») рівень психологічного благополуччя. Результати дослідження представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати респондентів по шкалам МНС-SF

Шкала	Гедонічне благополуччя	Соціальне благополуччя	Психологічне благополуччя	Загальний показник
Середнє арифметичне	9,4	11,1	20,0	40,7
Стандартне відхилення	3,7	5,2	5,9	13,0

Проаналізувавши результати, можемо визначити, що респонденти мають вищий за середній показник гедонічного (емоційного) та психологічного благополуччя, так як маємо результати в 9,4 бали з 15 та 20 з 30 балів відповідно. Однак, по шкалі соціального благополуччя маємо показник нижче середнього при обчисленні (11,1 з 25). Враховуючи це, можемо сказати, що за результатами нашого дослідження, переважна більшість респондентів у показниках виміру «соціального благополуччя»

ближчі до значення «пригніченість», а отже їх психологічне благополуччя знижене на соціальному рівні, що свідчить про зміни у їх взаємодії з оточуючими.

Загальний показник благополуччя згідно цієї методики в респондентів складає 40,7 балів з 70, що вказує на задовільній або середній рівень благополуччя опитуваних.

5) Опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгада – Г. Шмішека призначений для виявлення акцентуацій характеру, тобто схильності до певного напрямку реакцій особистості та викривлень у характері людини, які не є патологією, проте відділяються від норми за рядом ознак. Опитувальник застосовується як для психологічної консультації, так і з метою профвідбору та профорієнтації. Відповідно до теорії «акцентуованих особистостей» існують риси особистості, які власними силами ще не є патологічними, проте можуть за певних умов розвиватися у позитивному чи негативному напрямі. Такі риси характеру є загостренням деяких індивідуальних властивостей, що притаманні кожній людині, проте не у всіх людей є їх вираженість настільки характерною. Слід зазначити, що порушення умовної гармонії відбувається у зв'язку з тим, що при «перегині» більша вираженість певних проявів доповнюється повною відсутністю чи недостатнім розвитком інших. У людей з ознаками психопатій ці риси досягають особливо великої виразності.

Акцентуована особистість може бути вибірково вразлива щодо одних психогенних впливів, у той час як до інших зберігати досить хорошу стійкість. Акцентуовані особистості також можуть досягати значних успіхів у науці, культурі, спорті, політиці та інших сферах діяльності людини, проте також акцентуовані особистості часто стикаються з психологічними труднощами у випадках, коли складаються ситуації протилежні рисам їх особистості. Уникнути таких ситуацій буває непросто й щоб подолати труднощі та дискомфорт у спілкуванні, потрібна консультація психолога для отримання кваліфікованої допомоги.

Результати дослідження представлені у таблиці 2.4.

Рівень вираження акцентуацій характеру респондентів в балах

Шкала	Демонстративний тип	Застраюючий тип	Педантичний тип	Збудливий тип	Гіпертимний	Дистимний тип	Тривожний тип	Екзальтований тип	Емотивний тип	Циклотимний тип
Середнє арифметичне	13,9	14,8	13,1	10,9	16,7	12,6	11,0	16,6	16,0	14,4
Стандартне відхилення	4,3	3,6	4,0	6,0	5,5	5,5	5,9	4,9	5,5	4,0

За цією методикою ми можемо визначити вираженість акцентуацій характеру респондентів. На підставі практичного застосування опитувальника вважається, що сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить про тенденції до того чи іншого типу акцентуації. В разі перевищення 19 балів риса характеру є акцентуованою.

За підрахунками ми маємо високі результати за такими типами акцентуацій характеру, як гіпертимний (16,7), екзальтований (16,6), та емотивний (16), що може вказувати на тенденції у респондентів щодо цих типів акцентуацій характеру. Найнижчі показники респонденти мають за тривожним та збудливим типом.

б) Авторська анкета «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни», що була розроблена нами для дослідження, враховуючи особливості реальної ситуації війни в Україні. Створена нами анкета враховує як внутрішні (виражається у таких чинниках: фізіологічний стан, емоційна регуляція, сенси, психологічна гнучкість та адаптація), так і зовнішні (виражається у таких чинниках: економічна стабільність, безпека, інформаційний простір) чинники психологічного благополуччя людини, а також добре поєднується з анкетною загального стану здоров'я (GHQ)

Д. Голдберга. На відміну від GHQ, не тільки сигналізує про тривожність чи проблеми зниження емоційної стійкості досліджуваних, а й дає чіткий напрям дослідження труднощів. Авторська анкета включає 13 закритих запитань, що передбачають вибір досліджуваними відповідей за шкалою від 1 зі значенням «повністю не згоден» та до 5 зі значенням «повністю згоден». Відповіді досліджуваних співвідносяться зі шкалою оцінки рівню психологічного благополуччя, де у значенні 0-13 передбачено «високий» рівень психологічного благополуччя, у значенні 14-26 передбачено «середній» рівень, у значенні 27-39 передбачено «низький» рівень психологічного благополуччя, тоді як показники 40-65 ми позначаємо як можливий «кризовий» рівень відсутності психологічного благополуччя.

За результатами нашої анкети у 0 респондентів було визначено високий рівень психологічного благополуччя, у 3 респондентів середній рівень, у 27 респондентів наявний низький рівень, тоді як у 33 з 63 респондентів визначено вкрай низький рівень, який ми класифікуємо як «кризовий» рівень відсутності психологічного благополуччя.

Для подальшого розширення дослідження та отримання більш повного зображення взаємозв'язків, був проведений аналіз за критерієм Пірсона. Цей аналіз дозволить дослідити ступінь лінійної залежності між двома змінними, тобто чи має прояв певних акцентуацій характеру респондентів на рівень їх психологічного благополуччя, психологічного здоров'я, задоволеності життям.

В таблиці 2.5. позначкою «*» позначені значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності $p < 0.05$, а позначкою «**» позначені значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності $p < 0.01$.

Кореляційний аналіз дозволяє виявити низку статистично значущих взаємозв'язків між між рівнем вираженості акцентуацій характеру та рівнем благополуччя респондентів.

Кореляційні зв'язки результатів між рівнем вираженості акцентуацій характеру та рівнем благополуччя респондентів

Шкала	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний зріст	Мета у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Демонстративний	0,40	0,48*	0,50*	0,59**	0,33	0,49*	0,53*
Застрагаючий	-0,30	0,02	-0,09	-0,06	0,28	-0,15	0,01
Педантичний	-0,30	-0,18	-0,30	-0,26	-0,08	-0,23	-0,21
Збудливий	-0,63**	-0,44*	-0,61**	-0,38	-0,27	-0,50*	-0,45*
Гіпертимний	0,36	0,52*	0,58**	0,54*	0,30	0,62**	0,58**
Дистимний	-0,35	-0,62**	-0,69**	-0,38	-0,60**	-0,58**	-0,62**
Тривожний	-0,18	-0,29	-0,52*	-0,48	-0,38	-0,56**	-0,55*
Екзальтований	-0,40	-0,26	-0,45	-0,08	-0,04	-0,48*	-0,27
Емотивний	-0,08	-0,26	-0,45	-0,28	-0,38	-0,19	-0,32
Циклотимний	-0,50*	-0,10	-0,36	-0,07	-0,04	-0,25	-0,16

Взаємозв'язок рівню вираженості акцентуації характеру типу демонстративний є позитивним з усіма аспектами благополуччя та з більшістю є статистично значущими (від $r = 0,48$ до $r = 0,59$). Можемо зробити висновок, що люди з вираженою демонстративністю мають більш високі показники психологічного благополуччя. Вони легше встановлюють соціальні контакти, демонструють позитивну самооцінку, відчуття контролю й цілеспрямованість.

Одну з найсильніших негативних залежностей має збудливий тип акцентуації (від $r = -0,44$ до $r = -0,63$). Імпульсивність, низька емоційна регуляція, схильність до агресивних реакцій - різко знижують здатність будувати стосунки, автономію, керування життєвими ситуаціями, самоприйняття та емоційний комфорт. Це найризиковіша акцентуація з точки

зору благополуччя, так як отримані результати вказують на доволі сильні й статистично значущі обернені зв'язки.

Гіпертимний тип має позитивні зв'язки з усіма шкалами благополуччя (статистично значущі від $r = 0,58$ до $r = 0,62$). За результатами, фактично, ми маємо один з найресурсніших типів акцентуацій. Оптимізм, активність, комунікабельність, життєрадісність може бути це фундаментом суб'єктивного благополуччя. Гіпертимність може посилювати самоприйняття, цілеспрямованість, управління середовищем, особистісний розвиток.

Дистимний тип має теж сильні зв'язки із благополуччям, але в оберненому порядку (від $r = -0,58$ до $r = -0,69$). Це може вказувати на те, що песимізм, низька енергія та схильність до пригніченості, які є ознаками такого типу, стабільно асоціюються зі зниженим емоційним благополуччям, відчуттям контролю, здатністю до саморозвитку, самоприйняттям. Це один із найвиразніших негативних маркерів у отриманих результатах.

Тривожний тип, очевидно, має обернені зв'язки з аспектами благополуччя (від $r = -0,52$ до $r = -0,56$). Логічно, що підвищена тривожність пов'язана з труднощами автономності, низьким відчуттям контролю, зниженим самоприйняттям і загальною емоційною нестабільністю. Особливо сильно страждають такі аспекти благополуччя, як управління середовищем, самоприйняття, особистісний зріст.

Екзальтований тип має обернений зв'язок з більшістю зі шкалою самоприйняття ($r = -0,48$), що може вказувати на емоційну нестійкість та схильність до різких коливань настрою, якості стосунків, контроль над життям.

Циклотимний тип теж має обернений зв'язок середньої сили ($r = -0,50$) із шкалою позитивні відносини. Можна зазначити, що перепади настрою ведуть до нестабільності благополуччя - частина показників може бути нормальною у фазах підйому, але загалом нестійкість емоцій знижує контроль над життям, якість стосунків і самоприйняття.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки результатів між рівнем вираженості акцентуацій характеру та рівнем задоволеності життям та загального стану здоров'я респондентів.

Шкала	Рівень задоволеності життям	Соматичні симптоми	Тривога/ безсоння	Соціальна дисфункція	Тяжка депресія	Загальне значення
Демонстративний	0,46*	-0,21	-0,20	0,49*	-0,46	-0,28
Застрагаючий	-0,26	-0,12	0,29	-0,25	0,32	0,2
Педантичний	-0,23	-0,06	0,35	-0,25	0,25	0,21
Збудливий	-0,67**	0,43*	0,49*	-0,60**	0,65**	0,55**
Гіпертимний	0,43*	-0,33	-0,45*	0,59**	-0,71**	-0,53*
Дистимний	-0,35	0,35	0,47	-0,59**	0,60**	0,50*
Тривожний	-0,42	0,27	0,66**	-0,57**	0,67**	0,60**
Екзальтований	-0,19	0,21	0,58**	-0,43*	0,54*	0,51*
Емотивний	-0,03	0,25	0,26	-0,28	0,12	0,19
Циклотимний	-0,40	0,44*	0,49*	-0,30	0,50*	0,54**

В таблиці 2.6. позначкою «*» позначені значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності $p < 0.05$, а позначкою «**» позначені значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності $p < 0.01$.

З підрахунку результатів можемо побачити, що демонстративні особи мають більш високий рівень задоволеності життям ($r = 0.46$), що може бути пов'язано з їхньою активністю, оптимістичністю та прагненням до соціального визнання. Вони рідше схильні до переживання депресивних станів ($r = -0.46$), що сприяє загальному кращому психічному здоров'ю. Водночас можливі труднощі у соціальному функціонуванні ($r = 0.49$), що може бути наслідком надмірної емоційності чи потреби в увазі.

Збудливість є найризиковішим профілем: задоволеність життям у таких осіб різко знижена ($r = -0.67$), та є значущий зв'язок з рівнем тривоги ($r = 0.49$), соматичними симптомами ($r = 0.43$) та депресивними станами ($r = 0.65$). Проте зв'язок із соціальними труднощами є оберненим ($r = -0.60$), що може вказувати на вміння знаходити і підтримувати соціальні зв'язки.

Загальний показник неблагополуччя у них один із найвищих ($r = 0.55$). Це найбільш уразливий тип щодо стресу та психологічних розладів.

Результати гіпертимного типу акцентуації респондентів відзначаються високою задоволеністю життям ($r = 0.43$), що може бути зумовлено їхньою енергійністю, оптимізмом і соціальною активністю. Вони менш схильні до соматичних проявів тривоги ($r = -0.45$) та депресії ($r = -0.71$), що суттєво покращує психічний стан. Загальний рівень психологічного дистресу демонструє позитивну тенденцію у вигляді оберненого зв'язку ($r = -0.53$).

Дистимні особи частіше стикаються з тривогою ($r = 0.47$) та депресивними переживаннями ($r = 0.60$). Соціальне дисфункціонування ($r = -0.59$), проте, має обернений зв'язок. Може зробити припущення, що доволі закритий образ життя може створювати менше нюансів в соціальній взаємодії. Загальний психічний стан є стабільно погіршеним ($r = 0.50$).

Тривожні респонденти демонструють значно нижчу задоволеність життям, оскільки постійне очікування загрози та невпевненість посилюють напруження. У них спостерігаються високі показники тривоги ($r = 0.66$) і депресії ($r = 0.67$), що суттєво погіршує стан. Соціальна ефективність, проте, на високому рівні ($r = -0.57$), що може бути спричинено тим, що така людина часто хвилюється, вона може сильно старатися, компенсувати, переадаптуватися. Загальний рівень психологічного неблагополуччя є одним з найвищих ($r = 0.60$).

Для екзальтованого типу акцентуації характерні значні прояви тривоги ($r = 0.58$) та депресивних переживань ($r = 0.54$), що негативно впливає на психічний стан. Загальний рівень неблагополуччя є досить виразним ($r = 0.51$).

Циклотимні особи демонструють високі рівні соматичних симптомів ($r = 0.44$), тривоги ($r = 0.49$) та депресивності ($r = 0.50$), що відображає коливання психічного стану. Загальний рівень неблагополуччя є одним із найвищих серед усіх типів ($r = 0.54$).

Висновки до розділу 2

В ході роботи над цим розділом було досліджено найвідоміші методики дослідження рівню психологічного благополуччя. Було обрано для дослідження та оцінки рівню психологічного благополуччя студентів методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала задоволеності життям Е. Діннера, анкета загального стану здоров'я (GHQ) Д. Голдберга, континуум психічного здоров'я (MHC-SF) К. Л. Кіз, опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека, а також авторська анкета «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни», що була розроблена нами для дослідження, враховуючи особливості реальної ситуації війни в Україні.

Для проведення дослідження було розроблено авторську анкету «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни», що враховує внутрішні (фізіологічний стан, емоційна регуляція, сенси, психологічна гнучкість, адаптація) та зовнішні (економічна стабільність, безпека, інформаційний простір) чинники психологічного благополуччя, а також враховує запропоновані нами чинники психологічного благополуччя студентів. На відміну від GHQ, не тільки сигналізує про тривожність чи проблеми зниження емоційної стійкості досліджуваних, а й дає чіткий напрям дослідження труднощів.

Всі ці методики (Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Шкала задоволеності життям Е. Діннера, GHQ Д. Голдберга, MHC-SF К. Л. Кіз, Опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека) є валідними, надійними та широко використовуються в наукових дослідженнях та клінічній практиці, оскільки є достатньо науково обґрунтованими та мають доведену ефективність. Кожна з цих методик має власну теоретичну базу, а також емпіричне дослідження їх ефективності. Всі обрані методики також були багаторазово адаптовані.

Авторська анкета «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни» узгоджена у відповідності з чинниками психологічного

благополуччя та має орієнтацію на вплив кризових ситуацій в контексті питання оцінки психологічного благополуччя людини.

Організовано та проведено дослідження рівню психологічного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру. Сформовано вибірку з 63 респондентів, яку склали студенти Університету економіки та права «КРОК». Вибірка складає: 9 чоловіків та 54 жінки. З них: 6 студентів коледжу, 36 студентів бакалаврату та 21 студент магістратури. Серед респондентів, які проживають в Україні виявлено 42 представники нашої вибірки. Частку ВПО (вимушено переміщених осіб), що наразі перебувають за кордоном складає 21 респондент. Всі опитувані живуть у стані довготривалої війни, мають постійний доступ до новин про воєнні дії та злочини російських військових та влади проти мирного населення та Української держави.

Підраховано та опрацьовано результати дослідження рівню психологічного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру.

За результатами дослідження показники психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф: респонденти мають середній рівень по шкалі психологічного благополуччя (31,6), доволі низький середній бал по шкалі «управління середовищем» (53). Стандартне відхилення – 13,4, що вказує на доволі велику розбіжність результатів. Респонденти мають «вище середнього» результат за такими шкалами, як «автономія» (61,4) та «особистісний зріст» (67,2).

За результатами дослідження показники шкали задоволеності життям Е. Діннера становлять: у 12 з 63 респондентів було виявлено показник «дуже задоволений», у 9 респондентів показник «задоволений», на планці «дещо задоволений» визначено 21 респондента, 12 респондентів визначаються рівнем «дещо незадоволений», 9 респондентів рівнем «не задоволений». Респондентів з показником оцінки благополуччя «вкрай незадоволений» за шкалою Діннера виявлено у вибірці не було.

За результатами дослідження показники анкети загального стану здоров'я (GHQ) Д. Голдберга становлять: респонденти мають рівень прояву симптомів вищий за середнє значення по шкалі «психологічне благополуччя» (22,3), точний опис результату – «дещо задоволені». Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів знаходяться на межовому рівні значень, а також підкреслює відсутність психологічного благополуччя на рівні фізичних чинників. Респонденти мають помірні значення за шкалами «соматичні симптоми» (10,5) та «ознаки депресії» (9). За шкалами «тривога \ безсоння», «соціальна дисфункція» респонденти мають виражені симптоми, що підкреслює вплив війни в Україні на психологічне благополуччя респондентів. Загальне значення в 44 бали оцінюється як те, що респонденти мають виражений дистрес, високий ризик можливих психічних порушень – як його наслідок.

За результатами дослідження показники Континуума психічного здоров'я коротка форма (MHC-SF) К. Л. Кіз становлять: вищий за середній показник гедонічного (емоційного) та психологічного благополуччя 9,4 бали з 15 та 20 з 30 балів відповідно. Соціальне благополуччя «нижче середнього» (11,1 з 25). Більшість респондентів у показниках виміру «соціального благополуччя» ближчі до значення «пригніченість». Загальний показник складає 40,7 балів з 70, що вказує на задовільній або середній рівень благополуччя опитуваних.

За результатами дослідження показники опитувальника акцентуацій характеру К. Леонгада – Г. Шмішека становлять: гіпертимний (16,7), екзальнований (16,6), та емотивний (16), що вказує на тенденції у респондентів щодо цих типів акцентуацій характеру. Найнижчі показники респонденти мають за тривожним та збудливим типом.

За результатами дослідження показники авторської анкети «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни» становлять: у 0 респондентів було визначено високий рівень психологічного благополуччя, у 3 респондентів середній рівень, у 27 респондентів наявний

низький рівень, тоді як у 33 з 63 респондентів визначено вкрай низький рівень – «кризовий» рівень відсутності психологічного благополуччя.

Для подальшого розширення дослідження та отримання більш повного зображення взаємозв'язків, був проведений аналіз за критерієм Пірсона.

Взаємозв'язок рівню вираженості акцентуації характеру типу демонстративний є позитивним з усіма аспектами благополуччя (від $r = 0,48$ до $r = 0,59$). У респондентів з вираженою демонстративністю більш високі показники психологічного благополуччя. Одну з найсильніших негативних залежностей має збудливий тип акцентуації (від $r = -0,44$ до $r = -0,63$). Гіпертимний тип має позитивні зв'язки з усіма шкалами благополуччя (статистично значущі від $r = 0,52$ до $r = 0,62$) і є одним з найресурсніших типів акцентуації. Дистимний тип має теж сильні зв'язки із благополуччям, але в оберненому порядку (від $r = -0,60$ до $r = -0,69$). Тривожний тип має обернені зв'язки з аспектами благополуччя (значущі від $r = -0,52$ до $r = -0,56$).

Кореляційні зв'язки результатів між рівнем вираженості акцентуацій характеру та рівнем задоволеності життям та загального стану здоров'я респондентів:

Демонстративний тип має зв'язок середньої сили із рівнем задоволеності життям ($r = 0.46$), рідше схильний переживати депресивні стани ($r = -0.46$), проте має труднощі у соціальному функціонуванні ($r = 0.49$).

Збудливий тип має задоволеність життям різко знижену ($r = -0.67$), значущий зв'язок з рівнем тривоги ($r = 0.49$), соматичними симптомами ($r = 0.43$) та депресивними станами ($r = 0.65$). Зв'язок із соціальними труднощами є оберненим ($r = -0.60$), загальний показник неблагополуччя один із найвищих ($r = 0.55$).

Гіпертимний тип має високу задоволеність життям ($r = 0.43$), меншу схильність до тривоги ($r = -0.45$) та депресивних проявів ($r = -0.71$), загальний рівень психологічного дистресу демонструє позитивну тенденцію у вигляді оберненого зв'язку ($r = -0.53$).

Дистимний тип має зв'язок із проявами тривожності на рівні ($r = 0.47$) та депресивні переживаннями ($r = 0.60$), соціальне дисфункціонування ($r = -0.59$) має обернений зв'язок. Загальний психічний стан є стабільно погіршеним ($r = 0.50$).

Тривожний тип має нижчу задоволеність життям ($r = -0.42$), високі показники тривоги ($r = 0.66$) і депресії ($r = 0.67$), соціальна ефективність на високому рівні ($r = -0.57$), загальний рівень психологічного неблагополуччя є одним з найвищих ($r = 0.60$).

Екзальтований тип має прояви тривоги ($r = 0.58$) та депресивних переживань ($r = 0.54$), загальний рівень неблагополуччя є досить виразним ($r = 0.51$).

Циклотимний тип має знижену задоволеність життям, певний рівень соматичних симптомів ($r = 0.44$), тривоги ($r = 0.49$) та депресивності ($r = 0.50$). Загальний рівень неблагополуччя є одним із найвищих серед усіх типів ($r = 0.54$).

РОЗДІЛ 3

ГАРМОНІЗАЦІЯ ПАРАМЕТРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З АКЦЕНТУЙОВАНИМИ РИСАМИ ХАРАКТЕРУ

3.1. Програма підвищення суб'єктивного благополуччя студентів

Метою програми підвищення суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру є розробка системи вправ та заходів, направлених на покращення рівню психологічного благополуччя студентів у відповідності до потреб, пов'язаних з їх акцентуаціями, а також подальша їх психоедукація.

Програма підвищення суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру складається з теоретичної та практичної частин. Теоретична частина направлена на психоедукацію студентів у розумінні питань характеру, акцентуацій характеру, поняття про психологічне благополуччя, розуміння чинників психологічного благополуччя. Практична частина передбачає вивчення особливостей різних акцентуацій характеру та можливих заходів підвищення рівню психологічного благополуччя представників кожної з акцентуацій, а також можливість спробувати практики разом з лектором та групою.

РОЗКЛАД ТА ПЛАН ПРОГРАМИ:

(Орієнтований час проведення 1,5 години – 90 хвилин)

1. Підготовчий етап. Знайомство з лектором. Обговорення очікувань учасників – 5 хвилин.

2. Знайомство з групою. Оголошення плану зустрічі. Обговорення структури заняття з учасниками. Оголошення правил участі у заняття – 5 хвилин.

3.1. Теоретична частина – 35 хвилин.

3.2. Довідка про характер, його відмінність від темпераменту людини. Поняття про акцентуацію. Акцентуйовані риси характеру та їх особливості.

3.3. Обговорення результатів попереднього проходження опитувальника з дослідження акцентуацій характеру з учасниками (за бажанням групи).

3.4. Поняття про психологічне благополуччя людини. Відмінності понять «відчуття щастя» та «відчуття психологічного благополуччя». Обговорення з учасниками їх уявлень про психологічне благополуччя особистості.

3.5. Обговорення відмінностей заходів покращення психологічного благополуччя від заходів з плекання резильєнтності чи першої психологічної допомоги.

3.6. Чинники психологічного благополуччя – загальна класифікація чинників. Обговорення чинників психологічного благополуччя студентів та їх відмінностей від загальних класифікацій.

3.7. З чим можуть допомогти практики покращення психологічного благополуччя? Обговорення найвідоміших практик покращення психологічного благополуччя та плекання щастя – поняття про «хюге» та «практики смакування».

3.8. Відповіді на запитання учасників – 5 хвилин.

4. Практична частина – 40 хвилин.

4.1. Класифікація акцентуацій характеру та надання рекомендацій з покращення психологічного благополуччя до кожної з них.

4.2. Приклад та пояснення вправ з покращення фізичного та емоційного стану.

5. Завершення заняття. Обговорення вражень від заняття з групою.

ПРОГРАМА ЗАХОДУ:

Перед початком заняття учасникам пропонується пройти опитувальник задля визначення їх типу акцентуацій характеру чи наявних ознак акцентуацій. На це можна виділити окремо час (тоді час проведення заняття подовжиться) чи пройти опитувальник заздалегідь, щоб мати можливість раніше ознайомитись з результатами.

1. Підготовчий етап. Знайомство з лектором. Обговорення очікувань учасників.

2. Знайомство з групою. Оголошення плану зустрічі. Обговорення структури заняття з учасниками. Оголошення правил участі у заняття.

Правила групи:

Наша зустріч – це територія без осуду. Ми нікого не звинувачуємо, не ображаємо та не нав'язуємо своє бачення. Те, що хтось інакший – не означає, що він поганий.

На нашій зустрічі немає некоректних висловів чи дій – це безпечний простір, у якому всі рівні.

Наша зустріч – місце, де безпечно запитувати та просити поради.

На нашій зустрічі ми поважаємо свій час. Якщо запитання не є уточнюючим, а потребує довшого обговорення – лектор має право перенести відповідь на запитання у самий кінець заняття чи після нього, щоб не порушувати динаміку групи.

3. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА. СЛОВА ЛЕКТОРА:

Перед початком дослідження акцентуацій характеру, слід також резюмувати відмінності між поняттями «характер» та «темперамент» людини.

Темперамент людини є біологічно зумовленою, вродженою властивістю нервової системи людини, яка майже не залежить від соціального досвіду, виховання, а також майже не змінюється протягом життя.

Характер людини навпаки є сукупністю стійких індивідуально-психічних особливостей людини. Характер проявляється у суспільній діяльності та соціальних відносинах, визначає те, як людина мислить та поводить себе по відношенню до себе та інших людей. Формується здебільшого під впливом соціуму. Визначає реагування та дії в соціальних ситуаціях. Є набутою ознакою, а отже може суттєво змінюватись протягом життя людини

та з набутим життєвим досвідом, чи під впливом психотерапії та психокорекції.

Риси характеру – це складна система індивідуальних особливостей людини. Виділяють дві групи рис характеру людини: ті, що мають в основі морально-психологічну природу (моральні, вольові, інтелектуальні та емоційні риси характеру особистості), а також ті, що виражають спрямованість особистості (її ставлення до інших людей та до себе, ставлення до навколишнього середовища та праці).

Акцентуаціями характеру є перегин у розвитку рис характеру особистості, коли якісь риси надмірно розвинені, тоді як інші – недостатньо. Під впливом вираження акцентуацій характеру часто може погіршуватись взаємодія людини з оточуючими. Сила проявів акцентуацій характеру може бути різною, а також може згладжуватись під впливом різних факторів.

За К. Леондардом визначають 12 типів акцентуації характеру. Оскільки в опитувальнику акцентуацій характеру, який ви проходили, були враховані більш основні 10 типів акцентуацій характеру (гіпертимний, дистимний, циклотивний, тривожний, екзальтований, емотивний, демонстративний, застрягаючий, педантичний та збудливий) – на нашому занятті ми будемо орієнтуватись саме на ці акцентуації.

Говорячи про психологічне благополуччя, слід зазначити, що суб'єктивне благополуччя особистості є складним психологічним утворенням, що містить емоційні, когнітивні (думки, переконання) і конативні (мотиваційні та вольові) компоненти, являє собою емоційну оцінку людиною свого життя. Рівень психологічного благополуччя особистості часто виступає показником того, як вона оцінює свої досягнення, взаємодіє з навколишнім світом.

Відмінність понять «психологічне благополуччя» та «щастя» полягає у тому, що благополуччя є більш стабільнішою структурою та характеристикою існування людини, не залежною від миттєвих емоційних перепадів. Щастя людини, частіше за все, трактується у психології – як

емоція чи сукупність емоцій, які людина відчуває в певний момент і ці переживання є доволі короткотривалими. Говорячи про чинники суб'єктивного психологічного благополуччя людини, слід виділити:

1. Внутрішні чинники: фізіологічний стан людини, ментальне здоров'я людини, задоволення базових потреб, емоційна регуляція, адекватний рівень самооцінки та само прийняття, життєві цінності та сенси особистості, психологічна гнучкість, навички самопідтримки та самодопомоги, мотивація.

2. Зовнішні чинники: соціальна підтримка, якість міжособистісних стосунків, економічна стабільність, наявність роботи, професійна, а також особистісна самореалізація, фізичне середовище (комфортні умови проживання, екологічна безпека), можливість навчання, відчуття безпеки проживання в своїй країні, стабільності життя, передбачуваності завтрашнього дня.

Коли ми говоримо про заходи розвитку психологічного благополуччя особистості, ми маємо на увазі систему дій чи підходів, що направлені на покращення рівню життя людини, враховуючи чинники та рівні психологічного благополуччя, які ми назвали раніше.

Відмінність заходів покращення психологічного благополуччя від заходів з плекання резильєнтності чи першої психологічної допомоги полягає у тому, що заходи першої психологічної допомоги є «швидкою допомогою» нашій психіці аналогічно до того, як служба порятунку та перша медична допомога є екстреною допомогою нашому фізичному стану. Це коротке втручання, яке має на меті врятувати та максимально убезпечити людину в кризовій ситуації. Перша психологічна допомога є чіткою системою дій, направленою на виведення людини з шокового стану, повернення та розширення свідомості, а також убезпечення людини від стресора.

Коли ми говоримо про навички плекання резильєнтності – мається на увазі система дій, направлених на допомогу людині справлятися зі стресовими ситуації та менше страждати від впливу стресорів. Якщо перша

психологічна допомога допомагає «врятувати» в моменті, плекання резильєнтності вчить людину справлятися самотужки.

Підсумовуючи вищезазначене, можна дійти висновку, що всі ці три системи дій можна розташувати лінійно у розумінні питання покращення стану людини: спочатку ми підтримуємо людину у стані кризи (це перша психологічна допомога), з часом, коли її стан є більш стабільним, ми вчимо людину справлятися самостійно (плекання резильєнтності), наступним кроком є покращення її життя та функціонування, щоб досягти рівню, коли людина є задоволеною власним життям – саме це і є розвитком навичок психологічного благополуччя.

Вертаючись до психологічного благополуччя студентів, слід зазначити такі чинники: свобода навчального вибору, фінансове забезпечення, цікава та актуальна навчальна програма, наявність цікавих студентських програм задля розвитку можливостей студентів, можливість мотивації університетом студентів до покращення якості навчання, прозорість системи оцінювання студентів, хороший психологічний клімат у навчальній групі та ін.

І якщо вищезазначені фактори впливають на психологічне благополуччя студентів саме на об'єктивному рівні, будучи зовнішніми умовами життя, акцентуації характеру мають прямий вплив на благополуччя студентів на суб'єктивному рівні, оскільки залежать від внутрішніх індивідуально-психологічних особливостей кожної людини.

Вплив акцентуацій характеру на психологічне благополуччя студентів може проявлятися у таких факторах: підвищена вразливість до стресу, схильність до формування негативних копінг-стратегій, зниження навчальної мотивації, зниження емоційної стабільності, схильність до катастрофізації, зниження якості міжособистісних стосунків.

Давайте визначимось, які ж можуть бути практики покращення психологічного благополуччя та плекання щастя. Серед найвідоміших практик покращення психологічного благополуччя слід виділити такі:

✓ дії, направлені на покращення стану та розвиток навичок саморегуляції (Майндфулнес та медитації усвідомленості, практики смакування, практики дихання для заспокоєння, заняття спортом чи інші легкі фізичні вправи, усвідомлені прогулянки, практика вправ міорелаксації);

✓ дії, що направлені на покращення та розвиток емоційної регуляції (відслідковування емоційних коливань та ведення щоденника переживань, проживання емоцій та відсутність заборони негативних емоційних станів);

✓ дії, що направлені на покращення само-прийняття (техніки розвитку само співчуття К. Нефф, листи вдячності собі та іншим, щоденники рефлексії);

✓ дії, що направлені на роботу з сенсами та мотивацією (щоденник цінностей, перегляд та визначення цінностей, метод дослідження цінностей АСТ, вправи на пошук та дослідження власних ресурсів, методика визначення системи ресурсів «BASIC Ph»);

✓ дії, що направлені на розвиток якості міжособистісних стосунків, а також пошук соціальної підтримки (практика «усвідомленого буття» у взаємодії з іншими людьми, культивування практик вдячності у стосунках з іншими – листи вдячності, обговорення того, за що вдячні, спільна творчість та хобі, щирі розмови, спільні вечери).

Серед підходів до покращення психологічного благополуччя та плекання щастя також слід виділити «проект щастя» Г. Рубін, погляди плекання щастя С. Любомирські, системи Хюге та Ікігай.

Г. Рубін практикує створення річних (та більш короткочасних) систем дій – «проектів щастя» – що направлені на покращення свого власного стану та стосунків з оточуючими. Пропонується виписати перелік того, що саме хочеться змінити у своєму житті, виділити перелік дій, які можуть покращити кожен з цих пунктів та розписати алгоритм невеличких справ, які можна робити щодня чи щотижня і які, в подальшому, призведуть до покращення. За цією методикою навіть невеличкі дії, направлені на

покращення стану можуть призвести з плином «проєкту щастя» до великих змін у стосунках із собою та оточуючими.

С. Любомирські у своїх роботах вбачає у ефективних методах роботи з покращення психологічного благополуччя 12 доведених стратегій, серед яких найбільш виділяє саме: щоденні практики вдячності, відчуття стану «поток» та збільшення часу перебування у ньому, практика «добрих вчинків» по відношенню до себе та інших людей, вкладення часу у стосунки з близькими людьми, планування та розвиток навичок ціле-покладання, медитації та турбота про своє тіло і здоров'я, а також практики смакування.

Поширена данська система Хюге – є відомою філософією добробуту, яка базується на розумінні того, що потрібно не шукати якогось примарного щастя, а самостійно створювати простір та умови, в яких людина буде почуватись щасливішою. За системою хюге, важливими є пошук невеличких радощів у буденності, уповільнення ритму життя та відчуття радості в процесі улюблених справ, створення затишку та безпечної атмосфери у своєму оточенні, а також плеканні доброзичливих стосунків з близькими.

Ікігай, що бере свій початок в Японії, є моделлю «сенсу життя», що базується на перетині важливих сфер життя та функціонування та враховує: дії, що включають те, що людина любить робити найбільше; дії, що включають те, в чому людина може бути корисна іншим та що може запропонувати; те, що саме в людини добре виходить робити; діяльність, за яку цій людині можуть платити. За системою ікігай, перетин всіх чотирьох напрямків і дає людині ідеальну діяльність, що буде наповнювати роботу та існування сенсом та радістю від функціонування.

4. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА:

Давайте розглянемо акцентуації характеру, їх «проблемні точки» у питанні психологічного благополуччя та можливості його покращення.

1. Гіпертимний (гіперактивний) тип акцентуації характеру – виражається енергійністю, перевагою піднятого настрою, самостійністю та прагненням особистості до лідерства, схильністю до авантюризму та навіть

ризикової поведінки. Гіпертимно акцентуїзовані особистості також схильні до ігнорування правил та покарань, відсутності усвідомлення та реагування на зауваження. Вираженими особливостями також є балакучість, відсутність самокритичності, надмірна контактність, яскраво виражені жести та міміка. Гіпертимний тип складно переносить сувору дисципліну, не любить одноманітної діяльності, а також майже не виносить вимушеної самотності.

Проблемні точки психічного благополуччя: перевтома та вигорання через надмірну активність, накопичення справ через бажання все на себе брати та непосидючість на етапі виконання, труднощі з дисципліною, нетерпимість до рутини.

Як це може проявлятися у студентському житті: конфлікти з друзями та викладачами через імпульсивність, схильність до ризикової поведінки через відчуття самотності, накопичення невиконаних навчальних завдань та спроба все зробити в останній момент.

Заходи для покращення психологічного благополуччя: розвиток навичок тайм-менеджменту (ведення списків справ та вичікування чи видалення того, що зробив, грамотний розподіл часу на виконання навчальних задач), уникнення багатозадачності (як відомо в психології, люди не можуть робити багато справ одночасно – вони в цей момент просто швидко переключають свою увагу, а такі навантаження є доволі виснажливими для наших мозку та нервової системи), практика пауз в діяльності та виділення часу на відпочинок, ведення щоденнику планування (щоб не хапатись за купу справ одночасно, а точно знати, коли і що потрібно зробити, щоб встигнути вчасно), а також практика включеного функціонування (максимальна зосередженість на одному занятті протягом короткого часу дає можливість не розтягувати виконання навчального завдання, а натомість – виділити більше часу на власні справи).

2. Дистимний тип акцентуації характеру – виражається полярним до гіпертимного, зниженим настроєм, переважаючим відчуттям смутку, замкнутістю людини, її песимістичністю, небагатослівністю та небажанням

контактувати з іншими людьми. У цього типу переважає серйозність, знижений фон настрою, песимізм, фіксація на негативних життєвих ситуаціях та загальмованість. Часто проявляється загострене почуття справедливості, вони є добросовісними, серйозними.

Проблемні точки психічного благополуччя: песимізм, пригнічений настрій, підвищена втомлюваність, зниження самооцінки власних досягнень, відсутність мотивації.

Як це може проявлятися у студентському житті: саботування підготовки до сесії через поганий настрій та небажання щось робити, фізичне та психологічне виснаження, відсутність радості від навчальних успіхів.

Заходи для покращення психологічного благополуччя: ведення власного щоденнику досягнень (фіксування власних великих успіхів та виділення маленьких перемог), маленькі свята з приводу відзначення власних досягнень (навіть незначні радості з відзначення своєї успішності можуть слугувати поштовхом для подальших дій), когнітивна реструктуризація за Еллісом (визначення та зміна ірраціональних думок – виписування події, початкового негативного переконання, наслідків впливу цього переконання на емоційний стан, диспут задля визначення своїх сильних сторін в цій ситуації, прописування нової установки з відчутнім негативним фоном).

3. Циклоїдний (циклотимний) тип акцентуації характеру – виражається у значних перепадах та їх чергуванні. Для таких людей характерна зміна гіпертимних та дистимних фаз. Комунікативність є високою в періоди підвищеного настрою та значно зниженою у періоди пригніченого настрою.

Проблемні точки психічного благополуччя: мінливість переживань, нестабільність емоційного стану, непередбачуваність емоційних перепадів, ризик емоційного виснаження.

Як це може проявлятися у студентському житті: нестабільні академічні результати особливо в період сесії, емоційне вигорання, нестабільність включення у навчальний та соціальний аспекти студентського життя,

Заходи для покращення психологічного благополуччя: розвиток навичок розбивання великих задач на малі блоки роботи (щоб вирівняти продуктивність, створення стратегії підтримки себе у періоди спаду (виділяти час на перерви турботи про себе – теплі напої, улюблені справи, прогулянки на природі, ведення щоденнику емоційних переживань, підтримка стабільного режиму сну та харчування), бути уважним до зміни фаз (у періоди підйому – не навалювати на себе забагато навчальних задач, у періоди спаду – не приймати необдуманих рішень та давати собі час на відновлення).

4. Емотивний тип акцентуацій характеру – часто виражається у надмірній чутливості, тонкому відчутті емоційних переживань. Глибоко переживають найменші неприємності, є дуже чуйними та гуманними. З позитивних рис можна виділити добре ставлення до інших, здатність до співпереживання, загострене почуття обов'язку перед іншими, високу виконавчу дисципліну. З негативних проявів можна виділити вразливість, переважаючий сумний настрій, надмірна чутливість до критики та схильність до реактивної депресії.

Проблемні точки психічного благополуччя: емоційне виснаження, страх перед труднощами, залежність від думки оточуючих, підвищена тривожність, надмірна чутливість до критики.

Як це може проявлятися у студентському житті: зниження працездатності у навчанні через негативні емоційні стани викладачів чи інших студентів, емоційне виснаження заважає якісній діяльності, висока втомлюваність через бажання «встигнути все» та перевантаження через страх осуду, важко переживають конфлікти в студентській групі.

Заходи для покращення психологічного благополуччя: розвиток навичок асертивності (вміння відстоювати свої переживання та потреби без почуття провини – використання «Я-повідомлень», навички м'яко відмовляти іншим), використання дихальних (дихання по квадрату, дихання за системою «3-6») та тілесних (техніка заземлення «5-4-3-2-1», аналіз

фізичних відчуттів «розміщення переживання у тілі») технік емоційної регуляції, ведення щоденників власних переживань, арт-терапевтичні вправи для припрацювання емоційних станів, визначення власних ресурсів та дії задля їх відновлення, складання власних планів підтримки себе під час сесії (задля зниження напруги), практики смакування задля підсилення позитивних емоційних переживань, практики включеного буття (включені прогулянки, взаємодія з іншими).

5. Демонстративний тип акцентуацій характеру – має вираження у підвищеній здатності особи до витіснення, переважанні демонстративної поведінки. Легко встановлюють контакти з іншими, часто прагнуть до лідерських ролей, постійно потребують похвали. Надмірно самовпевнені та амбіційні. Артистичні, мають неординарне мислення.

Проблемні точки психічного благополуччя: схильність до суперництва та порівняння себе з іншими, драматизація подій, залежність від зовнішньої оцінки та надмірна потреба в увазі та визнанні.

Як це може проявлятися у студентському житті: конфлікти через сумніви у правильності оцінки іншими досягнень представника цього типу акцентуації, активна участь у студентському житті та творчих заходах, потреба у підтвердженні любові інших, проблеми з концентрацією уваги та вчасним складанням сесії.

Заходи для покращення психологічного благополуччя: усвідомлення власної цінності в не залежності від думки оточуючих, використання методик психодрами (задля вираження негативних емоційних станів без конфліктів з близькими людьми), використання методу Помодоро у виконанні складних задач (техніка управління власним часом та активністю, що характерна включеною роботою у коротких інтервалах, що допомагає продуктивно виконувати задачі – чергування періодів включеної активності та перерв), використання арт-терапевтичних технік для вираження емоційних переживань, творчі прояви (театральні гуртки та вокальні студії в університеті, участь у соціальних проєктах), невеличкі нагороди себе після

виконання складних монотонних завдань з навчання та мотивація себе до діяльності невеличкими нагородами, розвиток емоційної та когнітивної регуляції через «стоп-питання» (вміння зупинитись в моменті, дослідження власних думок та виявлення когнітивних викривлень задля запобіганню драматизації та провокування конфліктів).

6. Збудливий тип акцентуації характеру – визначається низьким рівнем контактності у спілкуванні з іншими людьми, нестримністю, агресивністю, дратівливістю, переважаючим зниженим настроєм, конфліктність, схильність до хамства. У стані емоційного спокою представники цього типу акцентуації характерні добросовісністю, позитивним ставленням до дітей та тварин.

Проблемні точки психічного благополуччя: імпульсивність, схильність до надмірних емоційних реакцій.

Як це може проявлятися у студентському житті: конфліктність через надмірну «вибуховість», різкі негативні реакції на критику, чорно-біле мислення у спірних чи конфліктних ситуаціях, агресивне ставлення до студентів та викладачів.

Заходи для покращення психологічного благополуччя: розвиток навичок заспокоювання себе (дихальні практики – «квадратне дихання», методика «3-6»), заняття на вивільнення агресії (фізичні вправи, биття подушки чи більш специфічні види спорту чи хобі – боротьба, гра на ударних інструментах; також може підійти плавання – як поєднання фізичного вивільнення збудливості та заспокоювання завдяки воді), розвиток навичок реінтерпретації (перегляд власних трактувань ситуацій та пошук нейтральних пояснень дій інших чи ситуацій, які викликають у представників збудливого типу бурхливі емоційні реакції).

7. Застрягаючий тип акцентуації характеру – значна фіксація на своїх власних думках та почуттях, їм складно забуваються образи, завищені вимоги до себе та схильність «зводити рахунки» з іншими людьми. Представники застрягаючого типу всіма силами намагаються досягти

високих показників у своїх справах, є амбітними, підозрілими, вразливими, чутливими до відчуття соціальної справедливості.

Проблемні точки психічного благополуччя: схильність до надмірного переживання та обдумування, складність переключення уваги з негативних ситуацій, надмірне переживання критики, труднощі у емоційному відновленні.

Як це може проявлятися у студентському житті: надмірна фіксація на образах та конфліктних ситуаціях у студентській групі, напружене ставлення до системи оцінювання викладача (пошук несправедливості в оцінюванні), «застрягання» у поганих ситуаціях та невміння самостійно вибратись з емоційної ями, що значно знижує продуктивність та негативно впливає на стосунки з друзями.

Заходи для покращення психологічного благополуччя: практики майндфулнес для зниження інтенсивності переживання емоційних станів, виділення коротких періодів часу на негативні переживання чи надмірні думки (задля відділення їх від постійного емоційного фону та виключення можливості отруювати фоновими надмірними негативними переживаннями минулого позитивних подій теперішнього), вправи на допущення помилок (задля нормалізації можливості помилятись), ведення щоденників власних досягнень та фіксування позитивних подій (дня, місяця чи року; також можна робити «скарбнички радості» – фіксувати приємні події на маленьких листочках і зберігати їх).

8. Педантичний тип акцентуації характеру – ригідність, інертність психічних процесів (повільне переключення з одного процесу на інший), мають стійку потребу в дотриманні правил та вимог, скрупульозності, надмірній акуратності, тривалому переживанні травмуючих подій. З позитивних рис педантичного типу можна виділити добросовісність, серйозність та надійність.

Проблемні точки психічного благополуччя: страх помилок, нездоровий перфекціонізм, виснаження через надмірне прагнення до досконалості.

Як це може проявлятися у студентському житті: схильність до «прокрастинації перфекціоніста» (відкладення справ через бажання виконати їх досконало – може призвести до затримки виконання завдань під час сесії, невчасної здачі курсової чи дипломної роботи), емоційне виснаження через надмірні напругу та самокритику, пригнічений стан через страх помилитись на іспиті, конфліктність у навчальній групі через критику безвідповідальності одногрупників, сильний стрес при змінах умов (карантин, відключення світла, обстріли, перенесення заліків, зміна умов оцінювання) через потребу у стабільності та передбачуваності.

Заходи для покращення психологічного благополуччя: встановлення реалістичних ідеалів для себе, вміння відзначати свої дії як «виконано на добре» чи «виконано на достатній рівень» (щоб не прагнути до надуманої досконалості), робота з негативними установками (помилка не означає, що ти поганий), тренування навичок зниження контролю (практикувати вміння робити щось без плану дій чи зі змінами в процесі роботи – добре підійде творча діяльність, де можна ліпити чи малювати щось без початкового бачення результату, чи навпаки – перемальовувати зовсім інший малюнок поверх попереднього, або ж заляпувати щось в процесі малювання та утворювати з цього нові візерунки), встановлення правила «однієї перевірки» (дозоляти собі перевірити задачу після виконання тільки один раз, після чого – відкладати роботу над нею і займатись тільки іншими справами).

9. Психастенічний («тривожний», «тривожно-боязливий») тип акцентуації характеру – пригнічений настрій, схильність до страхів, настороженість, полохливість, підвищена нерішучість у діях та виборах. Часто невпевнені у собі та своїх діях, довго переживають невдачі. Серед позитивних рис психастенічного типу акцентуації часто виділяють дружельюбність, виконавчу дисципліну та самокритичність.

Проблемні точки психічного благополуччя: надмірна тривожність, схильність до катастрофізації та негативного самонавіювання, страх помилок заважає функціонуванню.

Як це може проявлятися у студентському житті: постійне надмірне хвилювання у незначних подіях (при зміні розкладу, проходженні тестування, екзаменах, групових проєктах), уникання складних ситуацій (конфліктів у студентській групі, участі у групових проєктах через страх невдачі, уникнення групових обговорень через страх висловлювати думку публічно, бо можливий осуд), надмірне переживання через оцінки, прокрастинація у підготовці до сесії через виснаження емоційними переживаннями.

Заходи для покращення психологічного благополуччя: робота з тривожними станами (практики дихання «3-6» задля зниження серцебиття, міорелаксація задля роботи з напругою у тілі, ведення щоденників тривоги з фіксацією переживань), робота з негативними установками (фіксування дати та часу негативних емоційних переживань, подій, думок стосовно ситуації, аргументів на підтримку негативної установки, аргументів проти цієї установки, повторна оцінка ситуації та фіксування думок після цієї вправи), використання музичного фону для концентрації у виконанні навчальних задач та зниження тривожності (можна включати улюблену швидку музику, щоб налаштуватись на написання домашнього завдання, також можна включати фоново звуки дощу чи тріскоту вогнища щоб «вгамувати тривожні думки» та сконцентруватись на написанні курсової роботи), практикувати звернення по допомогу до викладача чи одногрупників у складних ситуаціях (задля зниження катастрофізації помилок), говорити з близькими про свої труднощі (переживання, невдачі, втому), використання практик ароматерапії для заспокоєння.

10. Екзальтований («афективно-екзальтований», «лабільний») тип акцентуації – мінливий настрій, широкий діапазон емоційних станів, підвищена увага до зовнішніх подій. Часто можуть бути безмежно щасливі у хороших подіях та доходити до крайнього смутку у переживанні поганих. Характерні здатність легко закохуватись, підвищена балакучість та мінливість. З позитивних рис представників екзальтованого типу акцентуації

можна виділити уважність до близьких, щирість почуттів, альтруїзм. З негативних якостей екзальтованого типу акцентуацій – мінливість настрою, схильність піддаватись паніці.

Проблемні точки психічного благополуччя: підвищена схильність до прогнозування негативних наслідків, потреба у чіткості правил та структурі роботи, труднощі у прийнятті рішень.

Як це може проявлятися у студентському житті: паніка перед іспитами чи захистом курсових робіт, зниження навчальної мотивації через емоційне вигорання від надмірних переживань, самоізоляція через сором'язливість, низька адаптація до навчання та нового колективу.

Заходи для покращення психологічного благополуччя: раціоналізація тривоги (оцінка та визначення надмірності переживань відносно складності ситуації; практика «лінія життя» задля визначення розуміння тривалості кризової ситуації – захист дипломної роботи це всього 5 хвилин з життя, очікування своєї черги на захисті всього декілька годин, навчальна сесія це тільки декілька тижнів), практики прийняття невизначеності (побудова плану дій у позитивному та негативному варіанті розвитку подальших подій), практики самоспівчуття (за К. Нефф міркування на тему «Як би я підтримував свого друга у такій ситуації?»), зниження самокритики (повісити на дзеркало фото маленького себе та спробувати казати всі негативні думки про себе собі маленькому – зазвичай бажання образити себе відпадає), розвиток навичок структурувати навчальну діяльність (виділяти час на роботу над навчальними завданнями та на відпочинок, писати списки справ, розбивати великі справи на малі), підтримувати свій фізичний стан під час сесії (турбота про свій графік сну та здорового харчування допомагає створити легку рутину турботи про себе та дає сили легше справлятися зі стресовими ситуаціями).

3.2. Рекомендації для оптимізації суб'єктивного благополуччя студентів

Проаналізувавши інформацію, що представлена вище та зробивши дослідження, було розроблено власний список рекомендацій з психологічної підтримки та самодопомоги, які можуть бути запропонованими до використання студентами. Заходи підтримки та розвитку психологічного благополуччя студентів можна розділити на групи.

1. Практики самодопомоги у стресових ситуаціях (в період сесії, перед захистом курсових чи дипломних робіт). У кризових ситуаціях доцільним є використання дихальних (дихання «за квадратом», дихання за системою «3-6») та тілесних (техніка заземлення «5-4-3-2-1», аналіз фізичних відчуттів «розміщення переживання у тілі») практик.

Дихання «за квадратом» передбачає систему вдихів та видихів, що доповнюються затримкою дихання. Спочатку потрібно зробити довгий вдих, подумки рахуючи секунди від 1 до 4, далі потрібно затримати дихання на 4 секунди, після цього робиться довгий видих на 4 секунди і далі потрібно знову затримати дихання на 4 секунди. Надалі потрібно повторювати практику за квадратом «вдих-затримка-видих-затримка» до досягнення ефекту заспокоєння.

Дихальна методика «3-6» [2] (включає у себе комбінацію довгих вдихів та видихів) є більш дієвою за методику «квадратного дихання», бо націлена на більш довгий видих, а як відомо з американських протоколів першої психологічної допомоги, для заспокоєння видихи мають бути значно довгими за вдихи.

Корисною технікою може бути також «видихання напруги дня» – для цього потрібно зосередитись на своєму диханні та уявити, як тіло повниться прожитим днем. Відчути напругу дня, переживання та клопоти. З кожним видихом уявляти, як напруга дня покидає тіло. Відчувати, скільки напруги залишилось в тілі після кожного видиху та робити стільки видихів, скільки потрібно, щоб відчути, що тіло звільнилось від залишків важкого дня.

Дихальними практиками також може бути спів [15] чи мугикання собі під ніс знайомої мелодії, що допоможе заспокоїтись, а також надування кульок з жувальної гумки (у цьому випадку ми жуємо гумку і це розвантажує затиск щелепи, яка напружується разом з нами у стресі, а також робимо довгі видихи, щоб надути кульку – системність повторюваності дій працює аналогічно до методики заземлення «5-4-3-2-1»).

Методика «5-4-3-2-1» є корисною для повернення в реальність. Потрібно подивитися навколо себе, відмітити: 5 предметів, які бачиш; 4 звуки, які чуєш; 3 відчуття на тілі (дотик); 2 запахи та 1 смак, який відчуваєш прямо зараз.

До впливу на тілесність у періоди сильної напруги можна віднести приймання дуже гарячої душу, направляючи потік гарячої води на задню частину шиї, це допоможе заспокоїтись та розслабити м'язи, а для емоційного «переключення» та щоб збадьоритись для подальших дій може бути корисним контрастний душ.

При гострих проявах тривожності слід не забувати про тілесну «зажатість». Тут добре підійде міорелаксація – методика м'язової релаксації Е. Джекобсона, що являє собою техніку, яка допомагає зняти фізичну напругу шляхом напруження та подальшого розслаблення м'язів один за одним, що може зменшити стрес і тривогу. Е. Джекобсон, при створенні своїх нарбок, відштовхувався з розуміння того, що емоційне напруження обов'язково супроводжується напругою поперечносмугастих м'язів, а заспокоєння – їх релаксацією [40]. Процес розслаблення м'язів відбувається поступово, складає 3 основні етапи програми міорелаксації: розвиток навичок розслаблення окремих груп м'язів в стані спокою, формування складних навичок розслаблення повністю всього тіла, а також окремих його частин спочатку в стані спокою, а потім також за можливості використання методу під час будь-якої діяльності, що дозволяє це зробити (читання, письмо, перегляд фільму, прогулянка, перерва між діяльністю). Програма складається з гострого емоційного переживання, можливості формування

навичок розслаблення в життєвих ситуаціях, задля зняття чи зменшення симптомів тривожності та психічної напруги. М'язова напруга спочатку стає максимально сильною, а далі має поступово зменшуватись. Увага акцентується на мінімальній нарузі м'язів і їх повному розслабленні. Далі освоюється вміння напружувати і розслабляти інші м'язи тіла. Кожен цикл розслаблення кожної групи м'язів триває майже 1 хвилину і повторюється 3-6 разів. М'язи після вдиху на 15-20 секунд напружуються при затримці дихання і розслабляються при видиху.

До практик покращення стану у періоди напруги слід також віднести налагодження режиму турботи про свій фізичний стан – дотримання графіку сну (наскільки це можливо), графіку здорового харчування, підтримка водного балансу організму. Така «рутина турботи» формує відчуття стабільності та допомагає підтримати організм у періоди підвищеної напруги.

Серед дій, направлених на покращення стану та розвиток навичок саморегуляції можна також виділити практики медитації [5] та усвідомленості – Майндфулнес [121, 81, 82]. Окрім, власне, медитацій, принципи Майндфулнес можуть бути застосовані як включення у повсякденні справи, з орієнтацією людини на зосередженні та спогляданні всіх своїх думок без осуду та з максимальною уважністю до її емоційних переживань в цей момент. Практики Майндфулнес є корисними для зниження інтенсивності переживання емоційних станів.

Для студентів важливим також є максимально підтримувати свій фізичний стан під час сесії. Турбота про свій графік сну та здорового харчування допомагає створити легку рутину піклування про себе, що дає сили легше справлятися зі стресовими ситуаціями.

2. Практики покращення стану та зниження фонові тривожності.

До цих практик можна віднести «усвідомлене буття». На відміну від практик Майндфулнес, цей вид технік направлений на спостереження за власними відчуттями та тілесністю. Практики «усвідомленого буття» дають заземлення

через орієнтацію на тіло. У цих практиках потрібно максимально відчувати себе в тій ситуації, у якій знаходишся. Якщо це відпочинок – потрібно спробувати відчувати, як відпочиваєш. Якщо діяльність – максимально зосередитись тільки на цій дії без інших відволікаючих факторів. Якщо граєш з дітьми – робити це без телефону чи симуляції своєї присутності, а справді приділяючи час цьому заняттю. Якщо спілкуєшся з друзями – не діставати телефон за першої ж нагоди, а приділити час спілкуванню.

Влаштувати собі «прогулянки усвідомленості» – виділити час на прогулянку наодинці з собою. Не відволікатись на сторонні справи чи електронні прилади, спробувати максимально «відчути» момент своєї прогулянки. Ходити без поспіху, роздивлятись природу навколо – який вигляд має небо, земля під ногами, рослини, люди, тварини чи птахи, комахи, які запахи оточують, в якому напрямку дмухає вітер, чи крапає дощ, які відчуття від цього є у тілі.

Використовувати практики «смакування» – систему дій, що направлена на отримання задоволення від незначної діяльності та «заземлення» у моменті. Можна виділяти час на смакування улюблених десертів. Якщо пити каву чи чай – то не поспіхом і набігу, а приділяти час чаюванню з красивого горнятка, в тиші та максимально зосереджуючись на смаках, ароматах та відчуттях в тілі. Якщо слухати улюблену музику – то не на фоні якоїсь напруженої діяльності, а приділяти час зосередженому та включеному прослуховуванню.

До практик зниження тривожності можна також віднести заходи, що направлені на раціоналізацію страхів, такі як когнітивна реструктуризація за А. Еллісом [72] (визначення та зміна ірраціональних думок – виписування події, початкового негативного переконання, наслідків впливу цього переконання на емоційний стан, диспут задля визначення своїх сильних сторін в цій ситуації, прописування нової установки з відчутнім негативним фоном).

Раціоналізацію тривоги (оцінку та визначення надмірності переживань відносно складності ситуації. Серед заходів раціоналізації тривоги – практика «лінія життя» задля визначення розуміння тривалості кризової ситуації – захист дипломної роботи це всього 5 хвилин з життя, очікування своєї черги на захисті всього декілька годин, навчальна сесія це тільки декілька тижнів).

Корисним є також використання музичного фону для зниження фонові тривожності та концентрації у виконанні навчальних задач. Можна включати улюблену швидко музику, щоб налаштуватись на написання домашнього завдання, також доцільним є використання фоново звуків дощу чи тріскоту вогнища щоб вгамувати тривожні думки та сконцентруватись на написанні курсової роботи.

Також можна відзначити практики прийняття невизначеності (побудову плану дій у позитивному та негативному варіанті розвитку подальших подій).

3. Практики, що направлені на покращення емоційної саморегуляції. Серед технік емоційної регуляції можна виділити ведення щоденників власних переживань. Від простіших форм, де фіксується тільки день і настрій, та до більш терапевтичних – з описаннями дат та часу проживання бурхливих емоцій, характеристики власного стану та його тривалості, а також подій та думок, що могли спровокувати переживання. Подібні щоденники є важливими для відслідковування емоційних коливань, та допомагають вираховувати закономірності створення емоційних стрибків, задля забезпечення можливого впливу та змін.

Корисними щоденники можуть бути і для розвитку навичок реінтерпретації – перегляду власних трактувань ситуацій та пошуку нейтральних пояснень дій інших чи ситуацій, які викликають бурхливі емоційні реакції.

Розвиток емоційної та когнітивної регуляції через «стоп-питання» – вміння зупинитись в моменті та дослідити власні думки, задля виявлення

когнітивних викривлень, що допоможе запобіганню драматизації та провокування конфліктів.

У роботі з емоціями важливими є розвиток навичок проживання емоцій та відсутність заборони негативних емоційних станів. Тут корисним може бути використання методик (психодрами, задля вираження негативних емоційних станів без конфліктів з близькими людьми), а також заняття на вивільнення агресії (фізичні вправи, биття подушки чи більш специфічні види спорту чи хобі – боротьба, гра на ударних інструментах; також може підійти плавання – як поєднання фізичного вивільнення збудливості та заспокоювання завдяки воді).

У роботі з вираженням емоцій важливим є також виділення коротких періодів часу на негативні переживання чи надмірні думки (задля відділення їх від постійного емоційного фону та виключення можливості отруювати фоновими надмірними негативними переживаннями минулого позитивних подій теперішнього).

Для проживання та вивільнення емоцій корисними є також використання арт-терапевтичних [33, 34, 41, 6, 27] вправ для припрацювання емоційних станів та вираження емоційних переживань. Можна малювати свої переживання (напряму, образно чи враховуючи передачу тільки через кольори та форми) та знищувати їх. Чи малювати свій смуток та поверх нього промальовувати щось більш радісне ніби «перекриваючи» початковий образ (також можна знищити його повністю «закривши» шарами фарби. Можна виліплювати свої хвилювання, переводячи з «болючої форми» початкових відчуттів у більш згладжену та пропрацьовану.

Можуть використовуватись також інші творчі прояви вивільнення емоцій (такі як: театральні гуртки та вокальні студії в університеті, участь у соціальних проєктах) та хобі (малювання, складання віршів та написання оповідань).

В роботі з негативними емоційними станами також доцільним є використання практик ароматерапії та музикотерапії для заспокоєння.

4. Практики, що направлені на розвиток тайм-менеджменту. Задля розвитку тайм-менеджменту рекомендуємо використовувати прийом ведення списків справ та вицікування чи видалення того, що зробив. Корисною є навичка грамотного розподілу часу на виконання навчальних задач. Важливим є уникнення багатозадачності (як відомо в психології, люди не можуть робити багато справ одночасно – вони в цей момент просто швидко переключають свою увагу, а такі навантаження є доволі виснажливими для наших мозку та нервової системи).

Практика пауз в діяльності та виділення часу на якісний відпочинок представлена у методі Помодоро [29, 96], який було розроблено для виконання складних задач (техніка управління власним часом та активністю, що характерна включеною роботою у коротких інтервалах, і це допомагає продуктивно виконувати задачі, оскільки є чергування періодів включеної активності та перерв. У методі Помодоро пропонується також з плином робочого процесу поступово збільшувати час перерв, задля запобігання виснаженню та подовження часу ефективного виконання робочих завдань.

Пропонуємо також використовувати ведення щоденнику планування. Це є корисною практикою для системної роботи над завданням, щоб не хапатись за купу справ одночасно, а точно знати, коли і що потрібно зробити, щоб встигнути вчасно. Також практикою ефективною є практика включеного функціонування (максимальна зосередженість на одному занятті протягом короткого часу дає можливість не розтягувати виконання навчального завдання, а натомість – виділити більше часу на власні справи).

Корисними є розвиток навичок розбивання великих задач на малі блоки роботи, щоб вирівняти продуктивність, в також важливо розвивати навичку структурувати навчальну діяльність (виділяти час на роботу над навчальними завданнями та на відпочинок).

У питанні розвитку навичок тайм-менеджменту слід також приділити увагу створенню стратегії підтримки себе у періоди спаду енергії. Виділяти

час на перерви турботи про себе – теплі напої, улюблені справи, прогулянки на природі, підтримку стабільного режиму сну та харчування.

5. Практики, що направлені на підвищення мотивації до діяльності. Серед таких практик можна виділити: святкування малих перемог – влаштування невеличкого свята з приводу відзначення власних досягнень. Навіть незначні радості з відзначення своєї успішності можуть слугувати поштовхом для подальших дій. Використання невеличких нагород для себе після виконання складних монотонних завдань для навчання та мотивація себе до діяльності обраними нагородами, які презентуєш чи дозволиш собі після втілення бажаних справ.

Для заохочення та підвищення самомотивації корисним також є ведення щоденнику власних досягнень – фіксування великих успіхів та обов'язкове виділення маленьких перемог, щоб не применшувати їх значущість.

6. Практики, що направлені на зниження самокритики. Для зниження самокритики може бути корисною вправа із дзеркалом. Для виконання цієї вправи потрібно повісити на дзеркало фото маленького себе та спробувати казати всі негативні думки про себе собі маленькому. Зазвичай бажання образити себе дуже швидко зникає.

Використовуючи порівняння себе з іншими задля докорів самому собі, слід також враховувати думку про те, що найчастіше ми схильні порівнювати найкращі досягнення інших людей з найгіршими своїми провалами. Значною мірою на це впливає відсутність повної інформації про інших людей та помилковість суджень про себе. У цьому випадку корисними є вправи з визначення раціональних думок про себе. Одна з таких технік – вправа «Автоматичні думки». Під час переживання негативних емоцій через різні ситуації, потрібно виписати на папері негативну думку про себе. Після визначення негативної думки, потрібно її перевірити – «Чи дійсно це так? Це факт чи тільки моя інтерпретація?». Потрібно зробити аналіз та визначитись, чи є факти, які підтверджують негативне судження про себе. Далі потрібно

сформулювати раціональну альтернативу – прописати думку, яка буде чесно передавати ситуацію, проте обов'язково менш суворою та самокритичною. При фіксації цього нового судження важливо дотримуватись фактів, проте також вкладати частку позитивного бачення ситуації. Після виведення більш позитивного та справедливого до себе твердження, слід також визначити можливі варіанти розвитку подальших подій чи шляху до змін. Таким чином автоматична думка «я повний бовдур» проходить шлях через «я просто саме цього не знав» і доповнюється судженням «мені потрібно це питання краще дослідити».

Для зменшення самокритики часто також використовують портивагу самокритиці – самоспівчуття – дії, що направлені на покращення самосприйняття. Відомими є техніки розвитку самоспівчуття К. Нефф [102, 103, 75], однією з технік є вправа-міркування на тему «Як би я підтримував свого друга у такій ситуації?». К. Нефф відзначає [101], що оцінка людьми однієї й тієї ж ситуації стосовно себе та інших людей – може значно відрізнятись. Саме тому у часи найбільших докорів самому собі важливо як пробувати допомогти самому собі так, як допомагав би своєму другові. Також можна використовувати цю вправу інакше та йти від зворотного – запитати себе, а чи зміг би ти так ображати свого друга у цій ситуації і ставитись до друга так само, як ставишся до себе.

Для зменшення самокритики є важливим встановлення реалістичних ідеалів для себе, вміння відзначати свої дії як «виконано на добре» чи «виконано на достатній рівень» – щоб не прагнути до надуманої досконалості).

Також важливим є усвідомлення власної цінності в не залежності від думки оточуючих та навчальних результатів. Тут в нагоді можуть стати техніки прописування листів вдячності собі (загалом, після певних подій та звернення до себе у різні вікові періоди) та іншим, а також ведення щоденників рефлексії.

7. Практики, що направлені на зниження катастрофізації незначних подій та труднощів. Серед практик на припрацювання та зниження рівню катастрофізації можна виділити вправи на допущення помилок (задля нормалізації можливості помилятись). До таких вправ можна віднести невеличкі тренування навичок зниження контролю. Практикувати вміння робити щось без плану дій чи зі змінами в процесі роботи – добре підійде творча діяльність, де можна ліпити чи малювати щось без початкового бачення результату, чи навпаки – перемальовувати зовсім інший малюнок поверх попереднього, або ж заляпувати щось в процесі малювання та утворювати з цього нові візерунки.

Корисним для зниження катастрофізації та потреби у надмірному контролі є становлення правила «однієї перевірки». При використанні цього правила важливо дозволити собі перевірити задачу після виконання тільки один раз, після чого – відкладати роботу над нею і займатись тільки іншими справами, які ніяким чином не стосуються попередньої задачі.

У роботі зі зниженням катастрофізації корисно також практикувати звернення по допомогу до викладача чи одногрупників у складних ситуаціях. Таким чином формується уявлення про «легальність» помилок.

Важливою частиною зниження катастрофізації незначних подій та труднощів є обговорення з близькими про своїх труднощів (переживань, невдач, втоми).

Доцільною для зниження катастрофізації є також робота з негативними установками – «Помилка не означає, що ти поганий!». В такому випадку корисними є вправи реінтерпретації – перегляду власних трактувань ситуацій та пошуку нейтральних пояснень дій інших чи ситуацій, які викликають бурхливі емоційні реакції. У вправах реінтерпретації доцільним є ведення записів суджень, аргументацій та їх змін. Виписування на папері допомагає легше поглянути на ситуацію окремо від себе, ніби відділяючи ситуацію від своїх переживань.

Для зниження катастрофізації використовують також техніки роботи з негативними установками, що передбачають фіксування дати та часу негативних думок та емоційних переживань. Далі йде фіксування подій, думок стосовно ситуації, аргументів на підтримку негативної установки, аргументів проти цієї установки, повторну оцінку ситуації та фіксування думок після цієї вправи.

8. Практики, що направлені на плекання відчуття щастя. Серед підходів до покращення психологічного благополуччя та плекання щастя також виділити «проект щастя» Г. Рубін [106, 107], погляди плекання щастя С. Любомирські [94], а також систему Хюге [126].

С. Любомирські у своїх роботах вбачає у ефективних методах роботи з покращення психологічного благополуччя 12 доведених стратегій, серед яких найбільш виділяє саме: щоденні практики вдячності, відчуття стану «поток» та збільшення часу перебування у ньому, практика «добрих вчинків» по відношенню до себе та інших людей, вкладення часу у стосунки з близькими людьми, планування та розвиток навичок цілепокладання, медитації та турбота про своє тіло і здоров'я, а також практики смакування.

Орієнтуючись на бачення С. Любомирські, можемо віднести до практик плекання відчуття щастя дії, що направлені на розвиток якості міжособистісних стосунків, а також пошук соціальної підтримки. Корисними є практики «усвідомленого буття» у взаємодії з іншими людьми, культивування практик вдячності у стосунках з іншими – написання листів вдячності, обговорення того, за що вдячні, спільна творчість та хобі, щирі розмови, спільні вечери.

Г. Рубін практикує створення річних (та більш короткочасних) систем дій – «проектів щастя» – що направлені на покращення свого власного стану та стосунків з оточуючими. Пропонується виписати перелік того, що саме хочеться змінити у своєму житті, виділити перелік дій, які можуть покращити кожен з цих пунктів та розписати алгоритм невеличких справ, які можна робити щодня чи щотижня і які, в подальшому, призведуть до

покращення. За цією методикою навіть невеличкі дії, направлені на покращення стану можуть призвести з плином «проєкту щастя» до великих змін у стосунках із собою та оточуючими.

Поширена данська система Хюге – є відомою філософією добробуту, яка базується на розумінні того, що потрібно не шукати якогось примарного щастя, а самостійно створювати простір та умови, в яких людина буде почуватись щасливішою. За системою хюге, важливими є пошук невеличких радощів у буденності, уповільнення ритму життя та відчуття радості в процесі улюблених справ, створення затишку та безпечної атмосфери у своєму оточенні, а також плеканні доброзичливих стосунків з близькими.

9. Практики сенсотворення. До таких практик можна віднести дії, що направлені на роботу з сенсами, а саме: ведення щоденника цінностей («Мені важливо...»), перегляд та визначення цінностей.

У роботі з цінностями людини часто використовують терапію за методом АСТ (терапія прийняття та відповідальності), в якій, на відміну від КПТ (когнітивно-поведінкової терапії), важливою є не зміна негативних думок чи боротьба з ними, а прийняття негативних думок та почуттів, а також їх перегляд та прийняття з орієнтацією на власні цінності людини. Методика АСТ вчить приймати свої думки та переживання у повній мірі та діяти, орієнтуючись на свої цінності – що покращує якість життя та підвищує рівень психологічного благополуччя.

10. Практики пошуку та розвитку ресурсу. Для визначення ресурсів доцільним є фіксування позитивних подій (дня, місяця чи року), створення «скарбнички радості» – фіксувати приємні події на маленьких листочках і зберігати їх.

Включене «буття»: зосередитись на моменті та давати собі можливість відчувати (їсти щось смачне та відчувати смак, відчувати сонце на шкірі, вдихати свіже повітря). Виділяти час на те, щоб робити тільки одну справу і бути максимально зосередженим на ній думками та тілом (також обмежити сидіння в телефоні під час будь-яких інших справ).

Для розвитку власної системи ресурсів важливим є дослідження ресурсів, відповідно до ресурсоорієнтованої моделі стресостійкості BASIC ph [88, 89, 12, 32]. Оцінивши свої канали ресурсів за допомогою опитувальника, потрібно проаналізувати результати опитувальника та використовувати у житті заняття, що є наближеними до ваших каналів ресурсу. Важливо використовувати ті, що найбільш проявлені та досліджувати ті, що найменш виражені.

У використанні ресурсів студентами під час напружених періодів можемо рекомендувати визначення власних ресурсів та дії задля їх відновлення та складання власних планів підтримки себе у такі періоди (під час сесії), задля зниження напруги.

Підсумовуючи все вищезазначене, можна резюмувати, що створені нами рекомендації підтримки та розвитку психологічного благополуччя студентів виділяють до такі групи практик:

1. Практики самопомоги у стресових ситуаціях.
2. Практики покращення стану та зниження фонові тривожності.
3. Практики, що направлені на покращення емоційної саморегуляції.
4. Практики, що направлені на розвиток тайм-менеджменту.
5. Практики, що направлені на підвищення мотивації до діяльності.
6. Практики, що направлені на зниження самокритики.
7. Практики, що направлені на зниження катастрофізації незначних подій та труднощів.
8. Практики, що направлені на плекання відчуття щастя.
9. Практики сенсотворення.
10. Практики пошуку та розвитку ресурсу.

Висновки до розділу 3

Під час роботи над цим розділом було розроблено програму підвищення суб'єктивного благополуччя студентів.

Метою програми підвищення суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуційними рисами характеру стала розробка системи вправ та заходів, направлених на покращення рівню психологічного благополуччя студентів у відповідності до потреб, пов'язаних з їх акцентуаціями, а також подальша їх психоедукація.

Розроблена нами програма підвищення суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуційними рисами характеру складається з теоретичної та практичної частин. Теоретична частина направлена на психоедукацію студентів у розумінні питань характеру, акцентуацій характеру, поняття про психологічне благополуччя, розуміння чинників психологічного благополуччя. Практична частина передбачає вивчення особливостей різних акцентуацій характеру та можливих заходів підвищення рівню психологічного благополуччя представників кожної з акцентуацій, а також можливість спробувати практики разом з лектором та групою.

Теоретична частина, що розрахована на 35 хвилин лекції включала такі змістовні пункти до опрацювання групою:

- ✓ Вивчення поняття про характер, його відмінності від темпераменту людини. Поняття про акцентуацію. Акцентуційні риси характеру та їх особливості.
- ✓ Обговорення результатів попереднього проходження опитувальника з дослідження акцентуацій характеру з учасниками.
- ✓ Вивчення поняття про психологічне благополуччя людини, відмінностей понять «відчуття щастя» та «відчуття психологічного благополуччя».
- ✓ Обговорення відмінностей заходів покращення психологічного благополуччя від заходів з плекання резильєнтності та першої психологічної допомоги.
- ✓ Вивчення чинників психологічного благополуччя. Обговорення визначеної та запропонованої нами класифікації чинників психологічного

благополуччя студентів та їх відмінностей від загальних класифікацій чинників психологічного благополуччя.

✓ Обговорення найвідоміших практик покращення психологічного благополуччя та плекання щастя, а також понять про «хюге» та «практики смакування».

Практична частина, що розрахована на 40 хвилин включала такі змістовні пункти до опрацювання групою:

✓ Дослідження класифікація акцентуацій характеру та надання рекомендацій з покращення психологічного благополуччя до кожної з них.

✓ Приклад та пояснення вправ з покращення фізичного та емоційного стану. Всі учасники мали можливість поставити запитання до методик та спробувати їх реалізувати за допомогою лектора.

Також у роботі над розділом було розроблено рекомендації для оптимізації суб'єктивного благополуччя студентів. Створені рекомендації з підтримки та розвитку психологічного благополуччя студентів було також розбито на групи практик:

1. Практики самодопомоги у стресових ситуаціях.
2. Практики покращення стану та зниження фонові тривожності.
3. Практики, що направлені на покращення емоційної саморегуляції.
4. Практики, що направлені на розвиток тайм-менеджменту.
5. Практики, що направлені на підвищення мотивації до діяльності.
6. Практики, що направлені на зниження самокритики.
7. Практики, що направлені на зниження катастрофізації незначних подій та труднощів.
8. Практики, що направлені на плекання відчуття щастя.
9. Практики сенсотворення.
10. Практики пошуку та розвитку ресурсу.

ВИСНОВКИ

1. У ході роботи над кваліфікаційним дослідженням було проведено теоретичний аналіз концепції суб'єктивного благополуччя та акцентуацій характеру в сучасній психологічній науці.

Визначено, що суб'єктивне благополуччя особистості є складним психологічним утворенням, що містить емоційні, когнітивні (думки, переконання) і конативні (мотиваційні та вольові) компоненти, являє собою емоційну оцінку людиною свого життя. Ця оцінка включає усвідомлення та рівень задоволеності людиною власним життям загалом, а також його окремими сферами та відчуттям щастя і самореалізації. Рівень психологічного благополуччя особистості часто виступає показником того, як вона оцінює свої досягнення, взаємодіє з навколишнім світом.

Чинники суб'єктивного психологічного благополуччя людини:

- Внутрішні чинники: фізіологічний стан людини, емоційна регуляція, життєві цінності та сенси особистості, психологічна гнучкість, навички самопідтримки та самодопомоги в кризових ситуаціях, мотивація особистості та інтерес до життя.

- Зовнішні чинники: соціальна підтримка оточення, якість міжособистісних стосунків, економічна стабільність, наявність роботи, професійна, а також особистісна самореалізація, фізичне середовище, культурний та інформаційний простір, соціально-політична ситуація.

Соціально-психологічні фактори психологічного благополуччя: безпека та комфортність домашнього середовища; атмосфера сімейного благополуччя, що характеризується радістю, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківська турбота і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї.

Підходи до підвищення рівня психологічного благополуччя:

- ✓ прями, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей ;
- ✓ непрямі, що можуть бути спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (до яких можна віднести погану підтримку оточення, песимістичний стиль атрибуції), з метою підвищення задоволеності життям.

Визначено, що акцентуаціями характеру є перегин у розвитку рис характеру особистості, коли якісь риси надмірно розвинені, тоді як інші – недостатньо. Під впливом вираження акцентуацій характеру часто може погіршуватись взаємодія людини з оточуючими. Сила проявів акцентуацій характеру може бути різною, а також може згладжуватись під впливом різних факторів.

За К. Леондардом існують такі типи акцентуації характеру особистості: гіпертимний, дистимний, циклоїдний, емотивний, демонстративний, збудливий, застрягаючий, педантичний, психастенічний, екзальтований, інтровертований, екстравертований.

2. Виявлено чинники, які впливають на суб'єктивне благополуччя студентів із різними типами акцентуацій характеру.

Серед факторів психологічного благополуччя студентів визначено:

- ✓ Свобода вибору – вибір дисциплін вивчення та можливість створення індивідуальної навчальної траєкторії;
- ✓ Фінансове забезпечення – наявність фінансових ресурсів ;
- ✓ Цікава та актуальна навчальна програма, що враховує навчальні потреби студентів, а також має орієнтацію на практичне застосування навичок та можливість забезпечення додаткових навчальних курсів;
- ✓ Наявність цікавих студентських програм задля розвитку можливостей студентів, програми навчального міжнародного обміну, активне студентське життя, наявність студентських спілок, а також додаткових об'єднань;

- ✓ Організація чи забезпечення можливості участі студентів у різних конкурсних та грантових програмах – як можливість мотивації студентів;
- ✓ Прозорість системи оцінювання студентів, відсутність корупції та кумівства;
- ✓ Включене ставлення викладачів до навчального процесу, їх професійність;
- ✓ Позитивний психологічний клімат у навчальній групі та підтримка навчальним закладом гідного рівня корпоративної культури;
- ✓ Сімейні обставини (підтримка близьких).

Акцентуації характеру мають прямий вплив на благополуччя студентів на суб'єктивному рівні, оскільки залежать від внутрішніх індивідуально-психологічних особливостей кожної людини. Вплив акцентуацій характеру на психологічне благополуччя студентів проявляється у таких факторах:

- ✓ Вразливість до стресових факторів – представники різних акцентуацій характеру мають різну реакцію на стресори, а також значні відмінності у здатності до адаптації;
- ✓ Схильність до формування негативних копінг-стратегій (гіпертивний, нестійкий, збудливий, психастенічний);
- ✓ Зміна соціального оточення;
- ✓ Можливість впоратись із навчальним навантаженням;
- ✓ Навчальна мотивація – до прикладу демонстративний тип акцентуації більше зацікавлений у визнанні та похвалі, аніж психастенічний чи лабільний;
- ✓ Емоційна стабільність;
- ✓ Якість міжособистісних стосунків та наявність соціальної підтримки – представники дистимного типу часто уникають оточення, що ускладнює можливість формування соціальних зв'язків та виключає можливість отримувати підтримку від нового оточення, тоді як застрягаючий тип схильний до надмірних образ і це значною мірою погіршує групову динаміку.

3. Емпірично досліджено особливості суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуйованими рисами характеру. Для дослідження було використано опитувальники: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала задоволеності життям Е. Діннера, анкета загального стану здоров'я (GHQ) Д. Голдберга, континуум психічного здоров'я (MHC-SF) К. Л. Кіз, опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека, а також авторська анкета «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни», що була розроблена нами для дослідження, враховуючи особливості реальної ситуації війни в Україні.

За результатами дослідження показники психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф: респонденти мають середній рівень по шкалі психологічного благополуччя, доволі низький середній бал по шкалі «управління середовищем». Стандартне відхилення вказує на доволі велику розбіжність результатів. Респонденти мають «вище середнього» результат за такими шкалами, як «автономія» та «особистісний зріст».

За результатами дослідження показники шкали задоволеності життям Е. Діннера становлять: у 12 з 63 респондентів було виявлено показник «дуже задоволений», у 9 респондентів показник «задоволений», на планці «дещо задоволений» визначено 21 респондента, 12 респондентів визначаються рівнем «дещо незадоволений», 9 респондентів рівнем «не задоволений». Респондентів з показником оцінки благополуччя «вкрай незадоволений» за шкалою Діннера виявлено у вибірці не було.

За результатами дослідження показники анкети загального стану здоров'я (GHQ) Д. Голдберга становлять: респонденти мають рівень прояву симптомів вищий за середнє значення по шкалі «психологічне благополуччя», точний опис результату – «дещо задоволені». Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів знаходяться на межовому рівні значень, а також підкреслює відсутність психологічного благополуччя на рівні фізичних чинників. Респонденти мають помірні значення за шкалами «соматичні симптоми» та «ознаки депресії». За шкалами «тривога \

безсоння», «соціальна дисфункція» респонденти мають виражені симптоми, що підкреслює вплив війни в Україні на психологічне благополуччя респондентів. Загальне значення в 44 бали оцінюється як те, що респонденти мають виражений дистрес, високий ризик можливих психічних порушень – як його наслідок.

За результатами дослідження показники Континуума психічного здоров'я коротка форма (MHC-SF) К. Л. Кіз становлять: вищий за середній показник гедонічного (емоційного) та психологічного благополуччя. Соціальне благополуччя «нижче середнього». Більшість респондентів у показниках виміру «соціального благополуччя» ближчі до значення «пригніченість». Загальний показник вказує на задовільній або середній рівень благополуччя опитуваних.

За результатами дослідження показники опитувальника акцентуацій характеру К. Леонгада – Г. Шмішека визначають, що у вибірці найбільшу вираженість мають ознаки гіпертимного, екзальнованого та емотивного типів акцентуацій, що вказує на тенденції у респондентів щодо цих типів акцентуацій характеру. Найнижчі показники респонденти мають за тривожним та збудливим типом.

За результатами дослідження показники авторської анкети «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни» становлять: у респондентів повністю відсутні ознаки високого рівню психологічного благополуччя, у 3 респондентів середній рівень, у 27 респондентів наявний низький рівень, тоді як у 33 з 63 респондентів визначено вкрай низький рівень – «кризовий» рівень відсутності психологічного благополуччя.

Застосовано аналіз за критерієм Пірсона. З'ясовано, що зв'язок рівню вираженості акцентуації характеру типу демонстративний є позитивним з усіма аспектами благополуччя на середньому рівні. У респондентів з вираженою демонстративністю більш високі показники психологічного благополуччя. Одну з найсильніших негативних залежностей має збудливий

тип акцентуації. Гіпертимний тип має позитивні зв'язки з усіма шкалами благополуччя, і є одним з найресурсніших типів акцентуації. Дистимний тип має теж сильні зв'язки із благополуччям, але в оберненому порядку. Тривожний тип має обернені зв'язки з аспектами благополуччя.

Кореляційні зв'язки результатів між рівнем вираженості акцентуацій характеру та рівнем задоволеності життям та загального стану здоров'я респондентів:

✓ Демонстративний тип має зв'язок середньої сили із рівнем задоволеності життям, рідше схильний переживати депресивні стани, проте має труднощі у соціальному функціонуванні.

✓ Збудливий тип має задоволеність життям різко знижену. Збудливий тип має значущий зв'язок з рівнем тривоги, соматичними симптомами та депресивними станами. Зв'язок із соціальними труднощами є оберненим, загальний показник неблагополуччя один із найвищих.

✓ Гіпертимний тип має високу задоволеність життям, меншу схильність до тривог та депресивних проявів, загальний рівень психологічного дистресу демонструє позитивну тенденцію у вигляді оберненого зв'язку.

✓ Дистимний тип має зв'язок із проявами тривожності та депресивними переживаннями на середньому рівні, соціальне дисфункціонування має обернений зв'язок. Загальний психічний стан є стабільно погіршеним.

✓ Тривожний тип має нижчу задоволеність життям, високі показники тривоги та депресії, соціальна ефективність на високому рівні, загальний рівень психологічного неблагополуччя є одним з найвищих.

✓ Екзальтований тип має прояви тривоги та депресивних переживань, загальний рівень неблагополуччя є досить виразним.

✓ Циклотимний тип має знижену задоволеність життям, прояв соматичних симптомів, тривоги та депресивності на рівні середнього значення. Загальний рівень неблагополуччя є одним із найвищих серед усіх типів.

4. Розроблено рекомендації та програму для оптимізації суб'єктивного благополуччя студентів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Рекомендації для оптимізації суб'єктивного благополуччя студентів було розбито на групи практик: практики самодопомоги у стресових ситуаціях; практики покращення стану та зниження фонові тривожності, практики, що направлені на покращення емоційної саморегуляції; практики, що направлені на розвиток тайм-менеджменту; практики, що направлені на підвищення мотивації до діяльності; практики, що направлені на зниження самокритики; практики, що направлені на зниження катастрофізації незначних подій та труднощів; практики, що направлені на плекання відчуття щастя; практики сенсотворення; практики пошуку та розвитку ресурсу. У кожній з груп детально розписано системи заходів підвищення психологічного благополуччя, які відповідають напрямку групи.

Метою програми підвищення суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуційованими рисами характеру стала розробка системи вправ та заходів, направлених на покращення рівню психологічного благополуччя студентів у відповідності до потреб, пов'язаних з їх акцентуаціями, а також подальша їх психоедукація. Розроблена програма підвищення суб'єктивного благополуччя студентів з акцентуційованими рисами характеру складається з теоретичної та практичної частин. Теоретична частина направлена на психоедукацію студентів у розумінні питань характеру, акцентуацій характеру, поняття про психологічне благополуччя, розуміння чинників психологічного благополуччя. Практична частина передбачає вивчення особливостей різних акцентуацій характеру та можливих заходів підвищення рівню психологічного благополуччя представників кожної з акцентуацій, а також можливість спробувати практики разом з лектором та групою.

Виконана робота не претендує на вичерпний аналіз цієї теми. Перспективи дослідження вбачаємо у вираженості акцентуацій характеру та рівню благополуччя студентів під впливом воєнних дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арістотель. Нікомахова етика, пер. з давньогрец. В. Ставнюка. К.: Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
2. Бевз, Г. Як подолати паніку та психічні зриви: рекомендації. ВМГО «Студентська республіка». 2022 <https://cutt.ly/NHrmbLh>
3. Бондаревич С. М., Котляр Л. І., Шмалій А. В. Темперамент і характер в структурі особистості. Одеса, 2021. 82 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с. ISBN 978-966-364-817-0
5. Васильченко О.М., Зубенко М.В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2021. № 3(63). С. 189-194. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-63-189-194>
6. Вознесенська, О., Сидоркіна, М. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. 2016. Вид. 2-ге., випр. та доповн. Київ: Золоті ворота. <https://bit.ly/38PpzVp>
7. Волинець Н. В. Особистісні особливості психологічного благополуччя працюючої особистості. *Сучасні проблеми екологічної психології: життєве середовище особистості у психологічному вимірі* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 18–19 травня 2018 року. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 32–37.
8. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 22–44.
9. Волинець, Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. 2020.

10. Волинець Н.В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України : дис. д-ра. психол. наук : 19.00.01 ; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 543 с.

11. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Психологічні науки. Херсон, 2018. Вип. 1. Том 1. С. 50–62.

12. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір : тези доп. X наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С.14-15. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovska_BASIC% 20Ph.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovska_BASIC%20Ph.pdf)

13. Гарець Н.О. Психодіагностика: навч. посіб. Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 144 с. ISBN 978-617-8778-00-2

14. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. канд. психол. наук : 19.00.05; НАПН України. Ін-т соц. та політ. психології. К., 2016. 271 с.

15. Гордова І.В., Васильченко О. М. Звукотерапія як сучасний метод психотерапії. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: матеріали VI Міжнародної наукової конференції (5-6 грудня 2024 р., м. Київ). - Київ: Університет "КРОК", 2024. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2511>

16. Данильченко Т. В. Емпірична структура суб'єктивного соціального благополуччя. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 30. С. 145–162.

17. Данильченко Т. В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Психологічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 126. С. 57–62.
18. Данильченко Т. В. Місце суб'єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. Львів, 2014. № 3(03). С. 46–56.
19. Данильченко Т. В. Моделі суб'єктивного соціального благополуччя. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. Психологія. Т. 21. Вип. 2(40). 2016. С. 47–57.
20. Данильченко Т.В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології*. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 2014. Т. 13. С. 165-176.
21. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
22. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
23. Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя особистості як запорука її професійної безпеки: *Психологія професійної безпеки особистості*: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 20-21 березня 2015 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 41-44.
24. Каргіна, Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 Наталія Вікторівна Каргіна; наук. кер. М. Й. Казанжи; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса, 2018. 269 с.

25. Карсканова, С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. 1(142), 1- 9.
26. Клейман П., Психологія 101. Факти, теорія, статистика, тести. Третє видання. Видавництво: Клуб сімейного дозвілля. Харків, 2020. 240 с. ISBN: 978-617-12-1465-1
27. Кулакова С. В. Арт-терапія як метод корекції копінг-стратегій у підлітків із проявами тривожності. Психологія і суспільство. 2017. №2. С. 117–123.
28. Лукасевич О.А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології. 2017. № 2 (12). С. 109–114.
29. Лялюк О., Лялюк А., Поліщук О. Використання студентами методів таймменеджменту під час самостійного навчання в університеті. Педагогіка безпеки. Том 5, 2020, № 1 С. 18-24.
30. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с. ISBN 966–8568—54-0
31. Мартинюк І. А. Патопсихологія. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. - 208 с. ISBN 978-966-364-742-5
32. Микитенко Р. В., Грищенкова О. С., Золоторьов П. В., Косолапов О. П., Гончар Ю. А. Застосування моделі BASIC RH в програмі психоневрологічної реабілітації учасників бойових дій на сході України. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-6-82-9>
33. Никоненко О.В. Арттерапевтичні методики в роботі зі стресом під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.)*. Київ: Університет "КРОК", 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1713>

34. Острова В. Д., Малиновська А.С. Застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку для адаптації українців у повоєнний період. *Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період*: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: Університет "КРОК", 2024. <https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/paper/view/2688>
35. Острова В.Д., Полторацька П.С. Концептуальні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя особистості: гедонічна та евдемонічна парадигми. *Наукові перспективи*, Серія «Психологія». 2025. № 11(65) 2025. С.3145 DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65))
36. Паламарчук О.М. Еколого-психологічні детермінанти соціальної якості життя. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т. 24. ч. 6. С. 358–366.
37. Пахоль Б.Є. Соціально-психологічні чинники професійного суб'єктивного благополуччя особистості : дис. д-ра філософії : 053 психологія, 05 соц. та поведінкові науки. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2020. 227 с.
38. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
39. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник (Текст) (укладач : М.В. Лемак, В.Ю. Петрище). Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
40. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
41. Сингаївська І.В., Вальковська М. О. Застосування методів арттерапії для розвитку резильєнтності у дітей під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7

грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2022. С.348-350.
<https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/8836>

42. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опитувальник загального здоров'я : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. URI
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/65076>

43. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 8 с. URI
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/65090>

44. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості : монографія. Т. М. Титаренко, І. В. Лебединська, Н. В. Анікіна, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Педагогічна думка, 2007. 456 с.

45. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

46. Чумак О. А., Товстуха О.М. Психодіагностика: навчально-методичний посібник для організації навчальної роботи з курсу психодіагностики для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою 053 «Психологія». Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Полтава : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2024. 121 с.

47. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence Israeli. *Journal Psychiatry and Related Sciences*. 1985. Vol. 22. №4. P. 273-280.

48. Argyle M., Furnham A. Sources of satisfaction and conflict in longterm relationships. *Journal of Marriage and Family*. 1983. Vol. 45. No. 3. P. 481–493. URL : <https://www.jstor.org/stable/351654401>.

49. Argyle M. Happiness as a function of personality and social encounters Argyle M., Martin M., Crossland J. Recent advances in social

psychology: an international perspective / ed. by J. P. Forgas, J. M. Innes. - North-Holland: Elsevier, 1989. - P 189-203.

50. Argyle M., Martin M., Crossland J. Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent advances in social psychology : an international perspective / ed. by J. P. Forgas, J. M. Innes. North-Holland : Elsevier, 1989. P. 189– 203. URL : <https://www.psy.ox.ac.uk/publications/386556>*

51. Argyle M., Martin M. The psychological causes of Happiness. *Subjective well-being : an interdisciplinary perspective / eds. by F. Strack., M. Argyle, N. Schwarz. N. Y. : Pergamon Press, 1991. P. 77–100. URL : <http://psycnet.apa.org/record/1991-97398-004> 402.*

52. Bech P., Gudex C., Staehr Johansen K. (The WHO (Ten) Well-Being Index: Validation in Diabetes. *Psychother Psychosom. 1996. Vol. 65. P. 183-190.*

53. Biswas-Diener R., Kashdan T. B., King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology. 2009. 4(3). 208–211.*

54. Bradburn N. M. *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA, 1965. http://www.norc.org/PDFs/Publications/Reports_on_Happiness_1965.pdf*

55. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-being. Chicago : Aldine. 1969. http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf*

56. Campbell A. Subjective measures of well-being. *American Psychologist, 31(2). 1976. P. 117–124. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.2.117>*

57. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press. 2002.*

58. Chang, L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children L. Chang, C. McBride-Chang, S.M. Stewart. *International Journal of Behavioral Development, 2003. Vol.27. P. 182-189.*

59. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior. University of Rochester – Rochester, New York : Plenum Press, 1985. 375 p. URL : [https:// www.springer.com/la/book/9780306420221](https://www.springer.com/la/book/9780306420221)
60. Diener E. Factors predicting the subjective well-being of nations. E.Diener, M.Diener, C.Diener. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 851-864.
61. Diener E. Guidelines for national indicators of subjective wellbeing and illbeing. *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 7(4). P. 397–404. URL : [http://dx.doi.org/10.1007/ s10902-006-9000-y](http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y)
62. Diener E., Heintzelman S. J., Kushlev K., et al. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*. 2017. 58. 87–104.
63. Diener E., Lucas R. E., Scollon C. N. Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*. 2006. Vol. 61(4). P. 305–314. DOI : 10.1037/0003-066X.61.4.305
64. Diener E., Oishi S., Lucas R. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*. 2003. No 54. P. 403–425. URL : <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
65. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. P. 542–575. DOI:10.1037/0033-2909.95.3.542 448.
66. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1992. Vol. 125. No. 2. P. 276–302. URL : <http://psycnet.apa.org/buy/1999-10106-007>
67. Diener E. The science of well-being : the collected works. Social Indicators Research Series, 37. Springer Science + Business Media. London. NewYork, 2009. 284 p.
68. Diner E. The Satisfaction with Life Scale. E. Diener, R. Emmons, R. Larsen at al. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. P. 71-75.

69. Drake L., Duncan E., Sutherland F., Abernethy C., Henry C., Gottlieb B.H. Selecting and planning support interventions. B.H. Gottlieb. S. Cohen, L.Underwood, B.H. Gottlieb (Eds.). Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists. *New York: Oxford University Press*, 2000. P. 195-220.

70. Easterlin R., McVey L., Switek M., Sawangfa O., Zweig, J. The happiness-income paradox revisited. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2010. № 107 (52). 22463-22468. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015962107>

71. Ekman P. Darwin and facial expression: A century of research in review. *Ishk*. 2006.

72. Ellis A., David D., Lynn, S. J. Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. 2010. 3-22.

73. Freedy J.R., Shaw D.L., Jarrell M.P., Masters C.R. Trauma J. Towards an understanding of the psychological impact of natural disasters: an application of the conservation of resources stress model. *Stress*. 1992. Vol. 5. P. 441-454.

74. Freud S. The ego and the id. *Continental Press*. 2024. Vol. 10.

75. Germer C. K., Neff K. D. Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*. 2013. 69(8), 856-867.

76. Gilman R., Huebner E.S. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 2006. Vol.35. P. 311-319.

77. Huebner E. S. Students who like and dislike school. E.S. Huebner & R. Gilman *Applied Quality of Life Research*, 2006. Vol.1. P. 139-150.

78. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York : Basic Books, 1958. 136 p. URL : <https://archive.org/details/currentconceptso00jaho/page/n1>

79. Jahoda M. Work, employment, and unemployment: Values, theories, and approaches in social research. *American Psychologist*. 1981. Vol. 36(2). P. 184–191. URL : <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.184>

80. Joronen K. Familial contribution to adolescent subjective well-being
K. Joronen & P. Astedt-Kurki. *International Journal of Nursing Practice*, 2005.
Vol.11. P. 125-133.
81. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for
Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: 43
Theoretical Con-siderations and Preliminary Results.General Hospital
Psychiatry.1982. Vol. 4. P.33–47.
82. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your
Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N.Y.: Delacourt, 1990.
83. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but
not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the
United States of America*. 2010. Vol. 107(38). P. 16489–16493. URL :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944762>
84. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. Well-being : The foundations of
hedonic psychology. New York : Russel Sage Foundation, 1999. 608 p. URL :
<http://www.jstor.org/stable/10.7758/9781610443258>
85. Kahneman D., Krueger A. B. Developments in the measurement of
subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*. 2006. Vol. 20(1). P. 3–
24. DOI : 10.1257/089533006776526030
86. Kahneman D. Obje'ctive happiness. In *Well-being: the foundations of
hedonic psychology* (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman), 1999. P. 3-27.
87. Kretschmer E. *Physique and Character: An Investigation of the Nature
of Constitution and of the Theory*. Routledge. 2013.
88. Lahad, M. From Victim to Victor: The Development of the BASIC
PH Model of Coping and Resiliency. *Traumatology*. 2017. 23, 27–34.
89. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping
and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England :
Jessica Kingsley, 2013.
90. Levinson D. J. A conception of adult development. *American
psychologist*. 1986. 41(1), 3.

91. Litvinovic G. Perceived change, time orientation and subjective well-being through the life span in Yugoslavia and the United States. Doctoral dissertation. G. Litvinovic. University of North Carolina, Chapel Hill. 1999. 215 p.
92. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131. P. 803–855. DOI : 10.1037/0033-2909.131.6.803
93. Lyubomirsky S., Lepper H. S. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*. 1999. No. 46. P. 137–155. URL : <https://www.psychologytoday.com/sites/default/files/attachments/496/subjective-happiness-scale.pdf>
94. Lyubomirsky S. *The how of happiness: a new approach to getting the life you want*. New York : Penguin, 2008. 384 p. URL : <https://sambazmusic.files.wordpress.com/2017/08/thehow-of-happiness.pdf>
95. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. *Journal of Personality*. 2006.
96. Mahendra A. W. E., Rahadian D., Nugraha M. A., Maghfirroh L., Rahmawati L. A., Pramesthy P. A., Meisandro Y. Prototype To Support Working Productivity With Pomodoro Method As A Culture Improvement Safety. In *Proceeding Book of The International Conference on Manpower and Sustainable Development: Transformation of Manpower in the Changing World of Work*. 2023. Vol. 1.
97. Maree J. G. The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. The influence of theorists and pioneers on early childhood education. 2022. 119-133.
98. Maslow A. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review* 50. 1943. pp.370-396.
99. Maslow A. H. *Toward a psychology of being*. ed. 2. New York, Van Nostrand, 1968. 240 p. URL : <https://trove.nla.gov.au/work/7966604>

100. McLain D.L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 1993. Vol. 53(1), P. 183- 189.
101. Neff K. D. Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the human sciences*. 2004. 9(2), 27-37.
102. Neff K. D. Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*. 2023. 74(1), 193-218.
103. Neff K. Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. Hachette UK. 2011.
104. Rath T., Harter J. *Well-Being: The Five Essential Elements*. New York: Gallup press, 2010. 232 p.
105. Rotter J.B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975. Vol. 43, P. 56-67.
106. Rubin G. *The Happiness Project: Or. Why I Spent a Year Trying to Sing in the*. 2009.
107. Rubin G. *The Happiness Project-Proyek Kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama. 2013.
108. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. № 65. P. 529-565.
109. Ryan R. M., Deci E. L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being. *Annual Reviews on Psychology*. 2001. Vols. 52. pp. 141-166.
110. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 57. 1069–1081.
111. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39.

112. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719-727.
113. Ryff C.D. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
114. Schimmack U. Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. U. Schimmack. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82, №4. P. 582-593.
115. Seligman M. Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your full potential for lasting fulfillment. New York : Free Press, 2002. 336 p. URL : https://www.goodreads.com/book/show/28012.Authentic_Happiness.
116. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5–14. DOI : 10.1037/0003-066X.55.1.5
117. Seligman M. E. P. Helplessness: on depression, development, and death. New York : W. H. Freeman and Company, 1992. 250 p. URL : <https://trove.nla.gov.au/work/10314459>
118. Seligman M. E. P., Fowler R. D. Comprehensive Soldier Fitness and the future of psychology. *American Psychologist*. 2011. Jan. Vol. 66(1). P. 82–86. DOI : 10.1037/a0021898
119. Seligman M. Flourish: A new understanding of happiness and well-being –and how to achieve them. London : Nicholas Brealey Publishing. 2011. 368 p.
120. Seligman M. What is Well-Being? Authentic Happiness. 2011. April. URL:www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1533
121. Siegel D. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. N.Y.: Norton, 2007. 387 p.
122. Snyder M, et al. Studies concerning the temporal and genetic control of cell polarity in *Saccharomyces cerevisiae*. *Journal Cell Biology*. 1991. Vol. 114(3). P. 515-532.

123. Suldo S. M., Shaffer E. S., Riley K. A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *School Psychology Quarterly*, 2008. Vol.23. P. 56-69.

124. Veerhoven R. Inequality-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. R. Veerhoven, W. Kalmijn. *Journal of Happiness Studies*. 2005. No. 6. P. 421-455.

125. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64. P. 678–691. URL : <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

126. Wiking M. *The Little Book of Hygge: The million copy bestselling guide to the Danish art of living well-the LAADperfect mindfulness gift*. Penguin UK. 2016.

127. Wise D., Stake J.E. The moderating roles of personal and social resources on the relationship between dual expectations (for instrumentality and expressiveness) and well-being. *The Journal of Social Psychology*. 2002. Vol.142 (1), P. 109-119. 362.

Всього джерел – 127

Джерел за останні десять років – 41

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 6 (62, 88, 96, 97, 102, 126)

Джерел українських авторів за останні десять років – 35 (2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 41, 42, 43, 45, 46)

ДОДАТКИ**Додаток А****Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф**

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
 - 1) абсолютно не згоден
 - 2) не згоден
 - 3) скоріше не згоден
 - 4) скоріше згоден
 - 5) згоден
 - 6) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
 - 1) абсолютно не згоден
 - 2) не згоден
 - 3) скоріше не згоден
 - 4) скоріше згоден
 - 5) згоден
 - 6) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
 - 1) абсолютно не згоден
 - 2) не згоден
 - 3) скоріше не згоден
 - 4) скоріше згоден
 - 5) згоден
 - 6) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
 - 1) абсолютно не згоден
 - 2) не згоден
 - 3) скоріше не згоден
 - 4) скоріше згоден
 - 5) згоден
 - 6) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
 - 1) абсолютно не згоден
 - 2) не згоден
 - 3) скоріше не згоден
 - 4) скоріше згоден
 - 5) згоден
 - 6) абсолютно згоден

6. Коли я озирваюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
 - 1) абсолютно не згоден
 - 2) не згоден
 - 3) скоріше не згоден
 - 4) скоріше згоден
 - 5) згоден
 - 6) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.
 - 1) абсолютно не згоден
 - 2) не згоден
 - 3) скоріше не згоден
 - 4) скоріше згоден
 - 5) згоден
 - 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден

- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден

- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя. 1) абсолютно не згоден
2) не згоден
3) скоріше не згоден
4) скоріше згоден
5) згоден
6) абсолютно згоден
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду. 1) абсолютно не згоден
2) не згоден
3) скоріше не згоден
4) скоріше згоден
5) згоден
6) абсолютно згоден
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших. 1) абсолютно не згоден
2) не згоден
3) скоріше не згоден
4) скоріше згоден
5) згоден
6) абсолютно згоден
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть у розріз із загальноприйнятою думкою. 1) абсолютно не згоден
2) не згоден
3) скоріше не згоден
4) скоріше згоден
5) згоден
6) абсолютно згоден
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно. 1) абсолютно не згоден
2) не згоден
3) скоріше не згоден
4) скоріше згоден
5) згоден
6) абсолютно згоден
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим. 1) абсолютно не згоден
2) не згоден
3) скоріше не згоден
4) скоріше згоден
5) згоден
6) абсолютно згоден
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе. 1) абсолютно не згоден
2) не згоден
3) скоріше не згоден
4) скоріше згоден
5) згоден
6) абсолютно згоден
54. Я заздрю способу життя багатьох людей. 1) абсолютно не згоден
2) не згоден
3) скоріше не згоден
4) скоріше згоден
5) згоден
6) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден

- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден

- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден

- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

- 1) абсолютно не згоден
- 2) не згоден
- 3) скоріше не згоден
- 4) скоріше згоден
- 5) згоден
- 6) абсолютно згоден

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

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Абсолютно не згоден	1 бал	6 балів

Не згоден	2 бала	5 балів
Швидше не згоден	3 бала	4 бала
Швидше згоден	4 бала	3 бала
Згоден	5 балів	2 бала
Абсолютно згоден	6 балів	1 бал

Підрахунок сирих балів по основним шкалам:

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

Змістовна інтерпретація шкал:

ШКАЛА «ПОЗИТИВНІ ВІДНОСИНИ 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 власне поведінка; 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 надаються можливості, здатний впливати 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 «ОСОБИСТІСНИЙ 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 діяч 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 ЖИТТЯ».

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

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

ШКАЛА «САМОПРИЙНЯТТЯ».

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

Респондент із найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є.

Версія Шевеленкова - Фесенка

Підрахунок сирих балів по додатковим шкалам:

Шкала	Прямі затвердження	Зворотні твердження
Баланс афекту	7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84	6, 12, 33, 39,
Свідомість життя	3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 70, 71, 72, 77, 81	4, 11, 35, 41, 63, 76
Людина як відкрита система	1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79	

Змістовна інтерпретація додаткових шкал:

БАЛАНС АФЕКТУ

Високі бали свідчать про негативну самооцінку респондента, незадоволеність обставинами власного життя, відчуття власної нікчемності та безсилля. Недостатня здатність підтримувати позитивні відносини з оточуючими, зневіра у власні сили, недооцінка суттєвих здібностей долати життєві перешкоди, засвоювати нові вміння та навички.

Низькі та нормальні бали свідчать про переважання позитивної самооцінки, прийняття себе з усіма перевагами та недоліками. Позитивна оцінка всіх сторін власної особистості, особливо здатності набувати та підтримувати контакти з оточуючими. Впевненість у собі та власних силах, висока думка про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами. Загальна задоволеність власним життям.

СВІДОМІСТЬ ЖИТТЯ

Низькі значення визначають нестачу чи повну відсутність свідомості життя. Минуле і сучасне сприймаються як безглузді. Переважає почуття нудьги та безцільності існування. Відсутність видимих життєвих перспектив, які мали б достатньою привабливістю для випробуваного.

Високі та нормативні значення пов'язані з наявністю життєвих цілей і присутності сенсу життя. Справжнє і минуле сприймаються як осмислені. Є переконання, що надають життю сенсу. Оцінка себе як людини цілеспрямованої.

ЛЮДИНА ЯК ВІДКРИТА СИСТЕМА

Низькі бали означають нездатність достатньо інтегрувати окремі аспекти свого досвіду. Формується фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя.

Високі та нормативні бали відображають високу здатність засвоювати нову інформацію. формується цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість нового досвіду, безпосередність та природність переживань.

Нормативні значення:

Шкала	Чоловіки		Жінки	
	20-35 років	35-55 років	20-35 років	35-55 років

	М	σ	М	Σ	М	σ	М	σ
Позитивні відносини	63	7,12	54	6,52	65	8,28	58	7,59
Автономія	56	6,86	57	7,73	58	7,31	57	5,61
Управління середовищем	57	6,27	56	8,27	58	7,35	59	8,32
Особистісний зростання	65	4,94	58	7,80	65	6,04	63	7,90
Цілі в житті	63	5,16	58	8,51	64	8,19	59	6,99
Самоприйняття	59	6,99	52	5,31	61	9,08	57	6,14
Баланс афекту	91	17,09	105	13,66	84	15,61	93	9,58
Свідомість життя	99	7,64	95	12,74	97	12,61	95	10,06
Людина як відкрита система	65	5,62	63	5,58	65	6,07	64	3,95
Психологічний добробут	363	24,20	336	33,94	370	34,68	351	23,93

Версія Лепешинського
 Нормативні значення:

Шкала	М	σ
Позитивні відносини	65,07	8,587
Автономія	55,24	7,539
Управління середовищем	62,31	8,472
Особистісний зростання	63,03	7,682
Цілі в житті	66,10	8,782
Самоприйняття	61,48	9,067
Психологічний добробут	373,23	39,692

Переклад балів в стіни:

Рівень	Стени	Покладіть свої стосунки	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Ціль у житті	Самоприйняття	Загальний бал
низький	1	44 і менше	42 і менше	41 і менше	44 і менше	44 і менше її	39 і менше	274 і менше
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314

середній	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
високий	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 і більше	76-80	434-453
	10	83-84	75 і більше	80 і більше	79 і більше		81 і більше	454 і більше

Опитувальник дозволяє виміряти суб'єктивну та об'єктивну сторону психологічного благополуччя. Насамперед опитувальник призначається для юнацького віку. Його валідизація з урахуванням багатофакторного особистісного опроника Кеттелла збільшує його практичну значимість. Встановлено, що психологічний добробут тісно пов'язаний з свідомістю життя, ціннісно-сисловою сферою та мотивацією.

Шкала задоволеності життям Е. Діннера

1. В основному моє життя близько до ідеалу.
 - 1 - повністю не погоджуюся;
 - 2 - не погоджуюся;
 - 3 - скоріше не погоджуюся;
 - 4 - дещо середнє;
 - 5 - скоріше згоден/згодна;
 - 6 - згоден/згодна;
 - 7 - повною мірою згоден/згодна.

2. Обставини мого життя виключно сприятливі.
 - 1 - повністю не погоджуюся;
 - 2 - не погоджуюся;
 - 3 - скоріше не погоджуюся;
 - 4 - дещо середнє;
 - 5 - скоріше згоден/згодна;
 - 6 - згоден/згодна;
 - 7 - повною мірою згоден/згодна.

3. Я повністю задоволений своїм життям.
 - 1 - повністю не погоджуюся;
 - 2 - не погоджуюся;
 - 3 - скоріше не погоджуюся;
 - 4 - дещо середнє;
 - 5 - скоріше згоден/згодна;
 - 6 - згоден/згодна;
 - 7 - повною мірою згоден/згодна.

4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.
 - 1 - повністю не погоджуюся;
 - 2 - не погоджуюся;
 - 3 - скоріше не погоджуюся;
 - 4 - дещо середнє;
 - 5 - скоріше згоден/згодна;
 - 6 - згоден/згодна;
 - 7 - повною мірою згоден/згодна.

5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.
 - 1 - повністю не погоджуюся;
 - 2 - не погоджуюся;
 - 3 - скоріше не погоджуюся;
 - 4 - дещо середнє;
 - 5 - скоріше згоден/згодна;
 - 6 - згоден/згодна;
 - 7 - повною мірою згоден/згодна.

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

- 30 - 35 Дуже задоволений
- 25 - 29 Задоволений
- 20 - 24 Дещо задоволені
- 15 - 19 Дещо незадоволені
- 10 - 14 Не задоволений
- 5 - 9 Вкрай незадоволені

Анкета загального стану здоров'я (GHQ) Д. Голдберга

Опитувальник призначений для діагностики психологічного благополуччя, емоційної стійкості людини та розглядає психологічний стан людини, як елемент більш загального поняття - «якість життя».

СНО-238 містить 4 шкали: соматичні симптоми, тривоги та безсоння, соціальну дисфункцію, депресію та загальну, що дозволяє оцінити рівень загального здоров'я в цілому, а також ступінь прояву соматичних симптомів, тривоги, соціальних дисфункцій і депресії.

Відповіді оцінюються за допомогою 4-бальної шкали типу Лайкерта (від 0 до 3): 0 - "безумовно, ні"; 1 - "мабуть, ні"; 2 - "мабуть, так"; 3 - "безумовно, так".

Високі бали, які характеризують повнос психічного дискомфорту, відповідають ствердним відповідям на ті питання, що розкривають прояви психологічного неблагополуччя та емоційної нестійкості.

Відповіді на питання, що пов'язані з вираженням позитивних емоцій та психологічної стабільності, оцінюються в зворотному порядку. Чим вищий середній бал за певною шкалою, тим більше виражений показник психологічного дистресу.

Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк, який дозволяє швидко та зручно обробляти результати.

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оберіть те, що стосується Вас. Немає правильних чи неправильних відповідей. Не витрачайте занадто багато часу на будь-яке питання.

Відповіді мають бути на всі питання. Шкала оцінок виглядає наступним чином: 0 - "безумовно, ні", 1 - "мабуть, ні", 2 - "мабуть, так", 3 - "безумовно, так". Чи Ви нещодавно:..

1. Чудово почуваєтеся та здорові?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

2. Відчуваєте потребу в хорошому тоніку?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

3. Відчуваєте себе виснаженим і не в собі?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

4. Відчували, що захворіли?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

5. У Вас болить голова?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

6. Ви відчуваєте скутість або тиск у голові?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

7. Були періоди спеки чи холоду?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";

- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

3. Ви багато спали через хвилювання?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

9. Вам було важко заснути, коли ви пішли?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

10. Постійно відчуваєте напругу?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

11. Став роздратованим і поганим настроєм?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

12. Бойтеся або панікуєте без поважної причини?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

13. Помітили, що все на вас лягає?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

14. Постійно відчуваєте нервозність і напругу?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

15. Чи вдається бути зайнятим?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

16. Ви довше керуєте своїми справами?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

17. Чи відчували ви в цілому все добре?

- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

18. Чи задоволені тим, як ви виконали своє завдання?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".
19. Відчували, що відіграєте корисну роль у справах?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".
20. Відчував себе здатним приймати рішення щодо речей?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".
21. Ви могли насолоджуватися своєю звичайною повсякденною діяльністю?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".
22. Думали про себе як про нікчемну людину?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".
23. Відчували, що життя абсолютно безнадійне?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".
24. Відчували, що життя не варте того, щоб його прожити?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".
25. Думали про те, що ви могли б покінчити з собою?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".
26. Іноді ви не можете нічого зробити, тому що ваші нерви були дуже погані?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".
27. Ви бажаєте, щоб ви були мертві та подалі від усього цього?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".
28. Ви виявили, що ідея покінчити життя самогубством постійно приходила вам в голову?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";

- 2 - "мабуць, так";
- 3 - "безумовно, так".

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

Континуум психічного здоров'я – коротка форма (MHC-SF) К. Л. Кіз

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оберіть те, що стосується вас. Немає правильних чи неправильних відповідей. Не витрачайте занадто багато часу на будь-яку заяву. Відповіді мають бути на всі питання.

Шкала оцінок виглядає наступним чином: 0 - ніколи, 1 - один чи два рази, 2 -приблизно раз на тиждень, 3 - приблизно два або три рази на тиждень, 4 - майже щодня, 5 - щодня.

Протягом останнього місяця, як часто ви відчували, що...

1. Ви – щасливий.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

2. Ви - цікавитесь життям.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

3. Ви - задоволений життям.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 – щодня

4. Ви мали щось важливе для суспільства.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

5. Ви належали до спільноти (наприклад, соціальної групи чи вашого району).

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

6. Наше суспільство є хорошим місцем, або стає кращим місцем, для всіх людей.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

7. Люди в основному добрі.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

8. Те, як працює наше суспільство, має сенс для вас.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

9. Вам подобалася більшість частин вашої особистості.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

10. Ви - добре справляєшся зі своїми щоденними обов'язками.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

11. У вас були теплі та довірливі стосунки з іншими.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

12. У вас був досвід, який спонукав вас рости та ставати кращою людиною.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

13. Ви - впевнено думати чи висловлювати власні ідеї та думки.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

14. Ваше життя має певний напрямок або сенс.

- 0 - ніколи;
- 1 - один чи два рази;
- 2 - приблизно раз на тиждень;
- 3 - приблизно два або три рази на тиждень;
- 4 - майже щодня;
- 5 - щодня.

Континуум психічного здоров'я - коротка форма МНС-SF - це опитувальник психічного здоров'я, які респонденти заповнюють самостійно, досліджуючи емоційний EWB (3 пункти), соціальний SWB (5 пунктів) та психологічний PWB (6 пунктів) стани респондента. Учасники відповідали за 6-бальною шкалою Лайкерта, від 0 (ніколи) до 5 (щодня). Бали можна підраховувати як безперервно, так і категорично. У дослідженні переважно використовується безперервна система підрахунку балів; бали за кожною субшкалою підсумовувалися (тобто EWB [діапазон від 0 до 15], SWB [діапазон від 0 до 25] і PWB [діапазон від 0 до 30]), а загальна оцінка за 14 пунктами становила загальну оцінку благополуччя (діапазон від 0 до 70). Вищі бали вказують на більш позитивний стан психічного здоров'я, і навпаки.

Опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгада – Г. Шмішека

Методика складається з 88 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Розроблено також скорочений варіант опитувальника. З допомогою даної методики визначаються наступні 10 типів акцентуації особистості (за класифікацією К. Леонгарда):

Демонстративний тип. Характеризується підвищеною здатністю до витіснення.

Педантичний тип. Особи цього типу відрізняються підвищеною ригідністю, інертністю психічних процесів, нездатність до витіснення травмуючих переживань.

Застраючий тип. Характерна надмірна стійкість афекту.

Збудливий тип. Підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над потягами і спонуканнями.

Гипертимический тип. Підвищений фон настрою у поєднанні з оптимізмом і високою активністю.

Дистимический тип. Знижений фон настрою, песимізм, фіксація тьмових сторін життя, загальмованість.

Тривожно-боязливий. Схильність до страхів, боязкість і лякливість.

Циклотимический тип. Зміна гипертимических і дистимических фаз.

Афективно-екзальтований. Легкість переходу від стану до захоплення станом печалі. Захват і печаль - основні супутні цього типу стану.

Емотивний тип. Споріднена афективно-екзальтованому, але прояви не настільки бурхливі. Особи цього типу відрізняються особливою вразливістю й чутливістю.

Максимальний показник по кожному типу акцентуації - 24 бали. Ознакою акцентуації вважається показник вище 12 балів. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді «профілю особистісної акцентуації».

Питання опитувальника:

1. Чи є ваше настрої у загальному веселим і безтурботним?
2. Схильні ви до образ?
3. Чи траплялося вам іноді швидко заплакати?
4. Чи завжди ви вважаєте себе правим у тій справі, яку робите, і ви не заспокоїтеся, поки не переконаєтеся в цьому?
5. Вважаєте ви себе більш сміливим, ніж у дитячому віці?
6. Чи може ваш настрої змінюватися від глибокої радості до глибокої печалі?
7. Перебуваєте ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав знаходитеся у похмурому і дратівливий настрої і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Серйозна ви людина?
10. Чи можете ви сильно сповнитися натхнення?
11. Заповзяті ви?
12. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хтось образить?
13. М'якосердий ви людина?
14. Чи намагаєтеся ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишилося воно висіти в прорізі?
15. Чи завжди ви прагнете бути сумлінним у роботі?
16. Чи відчували ви в дитинстві страх перед грозою або собаками?
17. Чи ви вважаєте інших людей недостатньо вимогливими один до одного?
18. Чи дуже залежить ваш настрої від життєвих подій і переживань?
19. Чи завжди ви прямодушні зі своїми знайомими?
20. Часто ваш настрої буває пригніченим?
21. Чи був у вас раніше істеричний припадок або виснаження нервової системи?
22. Чи схильні ви до стану сильного внутрішнього занепокоєння чи пристрасного прагнення?
23. Чи важко вам тривалий час просидіти на стільці?
24. Чи боретеся ви за свої інтереси, якщо хтось надходить з вами несправедливо?
25. Змогли б ви вбити людину?
26. Чи Сильно вам заважає криво висить гардина або нерівно настелена скатертину, настільки, що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
27. Чи відчували ви в дитинстві страх, коли залишалися одні в квартирі?
28. Чи Часто у вас без причини змінюється настрої?
29. Чи завжди ви старанно ставитеся до своєї діяльності?
30. Чи швидко ви можете прогніватися?
31. Чи Можете ви бути відчайдушно веселим?

32. Чи Можете ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?
33. Чи підходите ви для проведення розважальних заходів?
34. Висловлюєте ви зазвичай людям своє відверте думку з того чи іншого питання?
35. Чи впливає на вас вид крові?
36. Чи охоче ви займаєтеся діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?
37. Чи схильні ви заступитися за людину, з якою вчинили несправедливо?
38. Чи важко вам входити в темний підвал?
39. Чи виконуете ви копітку чорну роботу так само повільно і ретельно, як і улюблене вами справу?
40. Чи є ви товариською людиною?
41. Чи охоче ви в школі декламували вірші?
42. Тікали ви з дитиною вдома?
43. Чи важко ви сприймаєте життя?
44. Чи бували у вас конфлікти і неприємності, які так вимотували вам нерви, що ви не виходили на роботу?
45. Можна сказати, що ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?
46. Зробіть ви першим крок до примирення, якщо вас хтось образить?
47. Чи ви Любите тварин?
48. Чи вийдете ви з роботи або з дому, якщо у вас там щось не в порядку?
49. Мучать вас невизначені думки, що з вами або з вашими родичами трапиться якесь нещастя?
50. Чи вважаєте ви, що настрої залежить від погоди?
51. Утруднить вас виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
52. Чи Можете ви вийти з себе і дати волю рукам, якщо вас хтось навмисне грубо розсердить?
53. Чи багато ви спілкуєтесь?
54. Якщо ви будете чим-небудь розчаровані, прийдете в розпач?
55. Чи подобається вам робота організаторського характеру?
56. Наполегливо ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?
57. Чи може вас захопити кінофільм, що сльози-виступлять на очах?
58. Чи важко вам буде заснути, якщо ви цілий день роздумували над своїм майбутнім або якою-небудь проблемою?
59. Чи доводилося вам у шкільні роки користуватися під-, казками або списувати у товаришів домашнє завдання?
60. Чи важко вам піти вночі на кладовищі?
61. Чи слідкуєте ви з великою увагою, щоб кожна річ у хаті лежала на своєму місці?
62. Чи доводилося вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в пригніченому і кілька годин залишатися в ньому?
63. Чи Можете ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?
64. Чи є у вас схильність до головного болю?
65. Чи Часто ви смієтесь?
66. Чи Можете ви бути привітним з людьми, не відкриваючи свого справжнього ставлення до них?
67. Чи можна вас назвати жвавим і жвавим людиною?
68. Чи Сильно ви страждаєте через несправедливість?
69. Чи можна вас назвати пристрасним любителем природи?
70. Чи є у вас звичка перевіряти перед сном або перед тим, як піти, вимкнений газ і світло, чи закрита двері?
71. Полохливі ви?
72. Чи буває, що ви відчуваєте себе на сьомому небі, хоча об'єктивних причин для цього немає?
73. Чи охоче ви брали участь в юності в гуртках художньої самодіяльності, в театральному гуртку?
74. Чи тягне вас іноді дивитися вдалину?
75. Чи дивитесь ви на майбутнє песимістично?
76. Чи може ваш настрої змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?
77. Легко піднімається ваш настрої в дружній компанії?
78. Переносителі ви злість тривалий час?
79. Чи Сильно ви переживаєте, якщо горе трапилося у іншої людини?
80. Чи була у вас в школі звичка переписувати лист у зошиті, якщо ви поставили на нього пляму?
81. Можна сказати, що ви більше недовірливі і обережні, ніж довірливі?
82. Чи Часто ви бачите страшні сни?
83. Чи виникала у вас думка проти волі кинутися з вікна, під поїзд, що наближається?
84. Стаєте ви радісним у веселому оточенні?
85. Чи Легко ви можете відволіктися від важких питань і не думати про них?
86. Чи важко вам стримати себе, якщо ви разозлитесь?
87. Чи віддаєте ви перевагу мовчати (так), або ви балакучі (немає)?
88. Могли б ви, якщо довелось б брати участь у театральному дійстві, з повним проникненням і перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

Ключ

При збігу відповіді на питання з ключем відповіді присвоюється один бал.

Демонстративність/демонстративний тип:

+: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

-: 51.

Суму відповідей помножити на 2.

Застрявання/застряючий тип:

+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

-: 12, 46, 59.

Суму відповідей помножити на 2.

Педантичність/педантичний тип:

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

-: 36.

Суму відповідей помножити на 2.

Збудливість/збудливий тип:

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Суму відповідей помножити на 3.

Гипертимность/гипертимный тип:

+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Суму відповідей помножити на 3.

Дистимность/дистимический тип:

+: 9, 21, 43, 75, 87.

Суму відповідей помножити на 3.

Тривожність/тривожно-боязливий тип:

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

-: 5.

Суму відповідей помножити на 3.

Екзальтованість/афективно-екзальтований тип:

+: 10, 32, 54, 76.

Суму відповідей помножити на 6.

Емотивність/эмотивный тип:

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

-: 25.

Суму відповідей помножити на 3.

Циклотимность/циклотимный тип:

+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Суму відповідей помножити на 3.

Максимальна сума балів після множення - 24. За деякими джерелами, ознакою акцентуації вважається величина, що перевищує 12 балів. Інші ж на підставі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденції до того чи іншого типу акцентуації. І лише в разі перевищення 19 балів риса характеру є акцентуїрованою. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді "профілю особистісної акцентуації"

Авторська анкета «Особливості психологічного благополуччя в умовах кризи війни»

За 5-бальною шкалою Лайкерта:

- 1 . зовсім не згоден / не відчуваю
- 2 . скоріше не згоден
- 3 . частково згоден
- 4 . згоден
- 5 . повністю згоден

1. Я часто відчуваю емоційне виснаження. Здається, що мій стан не покращується зовсім, чи я не маю достатньо часу\умов для відновлення.
2. Мені складніше концентруватися на навчанні чи іншій звичній діяльності через постійні тривожні думки. Мені складніше виконувати мої справи.
3. Я почуваюся безсилим/-ою перед обставинами війни. Від мене ніщо не залежить. Я не можу на щось впливати, щоб стало краще.
4. Я часто боюся за життя своїх рідних або друзів. Нав'язливі хвилювання за їх життя вже стали чимось звичним.
5. Новини (Що стосуються: бойових дій, можливого наступу, соціально-політичної ситуації) викликають у мене сильну тривогу.
6. Я відчуваю, що залишився/-лася без достатньої підтримки від друзів чи родини. Я відчуваю себе більш самотньо.
7. Я менше часу проводжу з друзями\близькими людьми. Соціальна взаємодія не приносить мені стільки ж радості, як і раніше.
8. Маю таке відчуття, що я став менш радісним. Ніби я не можу собі дозволити радіти настільки ж, як і раніше. Хороші події недостатньо мене радують, але погані – сильніше засмучують, ніж зазвичай.
9. Війна зменшила мою мотивацію до навчання, досягнення цілей, звичних справ чи хоббі. Мені дуже рідко чогось хочеться чи взагалі нічого не хочеться.
10. Мені складно планувати своє життя через нестабільну ситуацію.
11. Я відчуваю, що війна залишила в мені психологічний слід. Я вже ніколи не стану таким (радісним\веселим\впевненим\щасливим\безтурботним), як раніше.
12. Нічні обстріли та пробудження з переляку дуже виснажують мене.
13. Моє відчуття довіри до світу стало значно гіршим чи повністю зруйноване війною. Світ є ворожим та небезпечним. Світ та життя в цілому є несправедливими.

Відповіді досліджуваних співвідносяться зі шкалою оцінки рівню психологічного благополуччя, де у значенні 0-13 передбачено «високий» рівень психологічного благополуччя, у значенні 14-26 передбачено «середній» рівень, у значенні 27-39 передбачено «низький» рівень психологічного благополуччя, тоді як показники 40-65 ми позначаємо як можливий «кризовий» рівень відсутності психологічного благополуччя.