

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра психології

Романенко Ольга Володимирівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЩАСТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ Л. Л. Дворніченко,
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психології

«____» _____ 20__ року

Виконавець

_____ О. В. Романенко

«____» _____ 20__ року

Суми – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення психологічних особливостей феномену щастя у студентської молоді.....	8
1.1. Теоретичний аналіз феномену щастя у науковій філософсько-психологічній літературі.	8
1.2. Сутність та особливості щастя як психологічного феномену.....	15
1.3. Психологічна характеристика особливостей студентського віку.....	30
Висновки до першого розділу	44
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей феномену щастя у студентства юнацького віку.....	46
2.1. Методичне забезпечення та процедура дослідження.	46
2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	50
2.3. Корекційно-розвивальна програма підвищення рівня щастя у студентства юнацького віку	66
Висновки до другого розділу	72
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність. Бажання бути щасливим завжди було і залишається важливою складовою людського існування. Уявлення про щастя – це найдавніший елемент світогляду людини. Про щастя думають як молоді люди, так і люди похилого віку, вони хочуть досягти його і у зрілому віці. Щастя явна чи неявна мета багатьох людських прагнень, найважливіший мотив їхньої діяльності.

Саме тому проблема пошуку складових щастя знаходиться в центрі уваги професіоналів різних сфер: філософів, психологів, лікарів, учителів, економістів, фінансистів. Але швидкість соціальних змін, розвиток інформаційного суспільства, невизначеність і непередбачуваність людського життя вимагають аналізу тих компонентів щастя, якими звичайна людина може управляти і, при необхідності, впливати на задоволення свого власного життя.

Звертаючись до історії вивчення щастя, серед його дослідників можна знайти таких вчених, як Арістотель, Сенека, Гельвеція, Блаженний Августин, Фома Аквінський, Р. Декарт, І. Кант, Л. Фейєрбах, Б. Паскаль.

Проблема щастя з моральних аспектів була розроблена ще в давньогрецькій філософії (Платон, Сенека, стоїки), відповідно до поширення релігійної свідомості, етичні проблеми щастя розглядалися в християнстві. Великий внесок у розробку концепції щастя внесли українські філософи та письменники (Г. Сковорода, Гоголь, Т. Шевченко, І. Нечуй-Левицький, І. Франко та ін.). Їхня літературна спадщина розкриває питання про те, що таке щастя, як бути щасливим, чи потрібно боротися за щастя тощо.

Поглиблене розуміння контекстів щастя підготували праці класиків психології: З. Фрейда, Б. Скінера, А. Маслоу, К. Роджерса, після психотерапевтичного повороту в психологічній науці почали з'являтися розробки технологій для допомоги особистості. Настільки важливими є праці відомих психотерапевтів Дж. Буйентала, Дж. Ледлоффа, Н. Пежешкіана,

І. Ялома та ін. Найбільш змістовний опис проблеми щастя представлений у працях американського психолога М. Аргайла, який намагався уявити найбільш повну феноменологію цієї категорії. У своїй роботі «Психологія щастя», М. Аргайл окреслює широке коло досліджень пов'язаних з впливом стосунків на «позитивний душевний настрій», розкриває взаємозв'язок між щастям і психічним та фізичним здоров'ям, впливом професійної діяльності, зайнятості та дозвілля, соціальний статус та як впливає фінансове положення та освіта на відчуття щастя звичайної людини. Вивчення моральних аспектів щастя було продовжено в працях польського вченого В. Татаркевича та російського дослідника І. Джидаряна.

Вивчення та розгляд проблеми психологічних характеристик щастя в юнацькому віці був би нездійснений без робіт Е. Шпрангера, Е. Еріксона, С. Л. Рубінштейна, О. М. Леонтьєва, Д. Б. Ельконіна, Л. І. Божович, Я. Пономарьова, О. В. Толстих, Ж. Піаже, І. С. Кона, Є. А. Клімова та ін.

Таким чином, дослідження феномену щастя та вікових особливостей студентства дає змогу здійснити спробу поглянути на проблематику щастя крізь призму гендерних і вікових особливостей. У зв'язку з цим стає необхідним проведення теоретичного та експериментального дослідження психологічних особливостей щастя в юнацькому віці, чим і обумовлена тема магістерської роботи.

Об'єкт дослідження: щастя як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості щастя в юнацькому віці.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості щастя у юнацькому віці та розробити корекційно-розвивальну програму.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену щастя та проблематику психологічних особливостей у юнацькому віці в науковій психологічній літературі.

2. Експериментально вивчити психологічні особливості прояву компонентів щастя у юнацькому віці.

3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження психологічних особливостей щастя.

4. Розробити корекційно-розвальну програму для підвищення рівня відчуття щастя у юнацькому віці.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових теоретичних та емпіричних досліджень щастя;

- *емпіричні*: стандартизовані опитувальники, що дозволили діагностувати особливості відчуття щастя:

- Оксфордський опитувальник щастя;
- «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалима;
- Опитувальник «Образ власного тіла» (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха);
- Багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульт;

Етапи дослідження:

Дослідження проводилося у IV етапи впродовж жовтня 2019 – листопаду 2020 рр.

На I етапі (жовтень 2019 - лютий 2020 р.) проводився аналіз стану розробки проблеми щастя як психологічного феномену у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі; аналізувались гендерні відмінності щастя; було підібрано комплекс методик, визначена їх відповідність предмету та меті дослідження.

На II етапі (лютий 2020 – березень 2020 р.) було проведене емпіричне дослідження, за допомогою раніше обраного діагностичного матеріалу, спрямоване на визначення рівня щастя у юнацькому віці.

На III етапі (квітень 2020 – серпень 2020 р.) узагальнювалися результати експериментальної роботи, розроблялась корекційно-розвивальна програма.

На IV етапі (вересень – листопад 2020 р.) тривав процес оформлення отриманих результатів у вигляді тексту кваліфікаційної роботи.

Експериментальна база дослідження: студенти I – V курсів Сум ДПУ імені А. С. Макаренка віком 17 – 22 років. Загальна кількість досліджуваних – 93 особи.

Практичне значення роботи: Отримані результати можуть бути використані при викладанні таких навчальних дисциплін як Вікова психологія, Психосексуальний розвиток особистості, Психологія спілкування, Життєві кризи особистості. Також, результати дослідження можуть бути в нагоді при підготовці науково-методичних матеріалів по роботі зі студентами. Крім того, отримані результати можуть бути використані психологами для роботи з даною віковою категорією особистості, створення тренінгів та індивідуальної роботи.

Апробація результатів магістерської роботи: Основні теоретичні та емпіричні положення магістерської роботи висвітлені у наступних наукових публікаціях:

- Романенко О. В. Теоретичні підходи до вивчення тілесності в психології. Харківський осінній марафон психотехнологій. *Матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф., м.Харків, 26 жовтня 2019 р, ХНДУ імені Г. С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2019. С. 189–192.*
- Романенко О. В. Взаємозв'язок відчуття щастя та ставлення до власного тіла в юнацькому віці. Харківський осінній марафон психотехнологій *Збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків: Діса плюс, С.168–170.*
- Романенко О. В., Дворніченко Л. Л. Вплив ставлення до власного тіла на відчуття щастя в юнацькому віці. Особистість у кризових умовах та

критичних ситуаціях життя VI. *Міжнародна науково-практична конференція, м. Суми, 13–15 лютого 2020 р., Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

Структура і обсяг магістерської роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, списку використаних джерел з 93 найменувань, 6-ти додатків на 38 сторінках. Основний зміст викладено на 85 сторінки комп'ютерного набору, містить 7 таблиці, 8 рисунків. Повний обсяг роботи – 123 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФЕНОМЕНУ ЩАСТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Теоретичний аналіз феномену щастя у науковій філософсько-психологічній літературі

Дослідження феномену щастя базується на традиціях давньогрецької філософії та визначає два напрямки в розумінні щастя – евдемонізм та гедонізм. На основі цих підходів визначаються найбільш типові відмінності у щасливих людей. [3]

Великий внесок праць у розвиток філософсько-психологічного розуміння щастя зробив Епікур. Цікавим фактом є те, що його дорікали за те, що він проповідував тілесні задоволення та розпусту як джерело щастя. Але дослідники його спадщини підкреслюють, що це той самий міф, що і твердження про те, що кохання Платона позбавлене тілесних задоволень. Епікур вважав розважливість основою щастя, найвищою точкою задоволення та радості. А життя у відповідності з своїми бажаннями без порушення встановленого порядку, моральних законів, загальновизнаних норм і правил – великою мудрістю [88].

Слід зауважити, що філософ не вважав що справжнє щастя можна знайти у коханні та сімейному житті. Більше того, за його розумінням, любов може перешкодити досягненню справжнього, а не ілюзорного щастя, оскільки любов спричиняє страждання. Мудрість і дружба можуть бути гідним заняттям. Філософ звернув увагу на необхідність відчуття міри у всьому [20; 88].

Справжнє щастя – це не лише отримання задоволення, що розуміється античним філософом, як уникнення страждань та досягнення радісного,

врівноваженого, гармонійного душевного стану. Щастя – це переживання повноти буття, відчуття та усвідомлення своєї причетності до чогось вищого, ніж суєтні повсякденні турботи кожного з нас. Щастя – це результат тривалої подорожі людини від пороку до чесноти, результат боротьби з недоліками, винагорода людини собі за наполегливу, цілеспрямовану працю. [8]

За Сенекою, добродіє життя, що веде до щастя, передбачає прагнення людини стати подібною до Бога, розглядаючи як добро чи зло лише те, що є наслідком чесноти чи пороку. У той же час необхідно зберігати непохитність при зустрічі зі злом, що супроводжує чесноту. Нагородою будуть «величезні і гідні божественні блага». Щасливою може бути людина, що піднялася до значних вершин духовної досконалості [71].

Ідея щастя – евдемонії, як вищого духовного блага приписується Е.Родосу (IV в. до н.е) і надалі розвивається Арістотелем. У цьому підході щастя розуміється як найвищі чесноти та чесноти, породжувані споглядальною діяльністю розуму. Щастя, як стан блаженства, передбачає прагнення людини відповідати своєму призначенню, виражаючи своє «справне Я». Це досягається розвитком усіх потенцій, які притаманні не тільки природі людства, але і кожній окремій людині. Тому, за Арістотелем, евдемонія – це самовдосконалення особистості, усвідомлення себе як духовної істоти [4; 81]. Він вважав, що «одним щастям здається чеснота, іншим – розсудливість, третім – відома мудрість, а іншим все це разом або що-небудь одне в з'єднанні з задоволенням або не без участі задоволення, є і такі, що включають в поняття щастя і зовнішній добробут» [4]

Ці ідеї філософа отримали подальший розвиток у працях філософів епохи Відродження, у працях філософів XVIII століття – Декарта, Спінози, Лейбніца, а також у сучасних гуманістичних теоріях особистості в концепції самоактуалізації, пошук сенсу життя як основи щасливої людини. [81]

Демокріт вважав, що щасливий той, хто задовольняється меншості. Щастя не в багатстві, воно не в золоті, і не в грошах. Щастя – в душі. Якщо у тварин головне – їх тілесна природа, то у людини – душевний склад [81].

Однак емпіричні тенденції Нового часу активно розвивають суб'єктивно-психологічне розуміння щастя як стану задоволення, як переживання приємних почуттів, сильної радості, як загального почуття задоволення та усвідомлення індивідом позитивного «балансу» в цілому, як природна мета і мета людського життя[2]. Все вищесказане можна охарактеризувати як гедоністичні тенденції.

Проте поняття щастя має стільки різних смислів і значень, які об'єдналися в цьому єдиному слові, і сучасні дослідники та пересічні громадяни змушені використовувати один і той самий термін для наукових досліджень та спілкування у повсякденному житті.

Польський дослідник В. Татаркевич, роблячи глибокий аналіз визначень, зазначає, що існує щонайменше чотири різні концепції щастя, які посідають важливе місце в концептуальному інвентарі людства [76]. Отже, у повсякденному житті під щастям найчастіше розуміють надзвичайно сприятливі події, які трапляються з кимось. У цьому першому – об'єктивному – сенсі «щастя» – це не що інше, як удача [76, с. 30]. Тож ми говоримо про щасливий збіг обставин, щасливу долю, щасливий випадок, удачу, фортуна. У другому загальновизнаному – суб'єктивному – сенсі щастя розуміється як приємні переживання, тобто стан інтенсивної радості чи задоволення [76, с. 31]. Тут, у порівнянні з першим визначенням, ми говоримо про те, що саме переживає людина, і в цьому випадку не має значення, які зовнішні умови породили цей досвід. Це поняття щастя найчастіше використовується в психологічному сенсі. Слід зазначити, що стан інтенсивної радості за своєю природою є швидкоплинним явищем, тому в цьому сенсі воно не може бути метою, а лише засобом.

Розуміння та дослідження «щастя» як більш постійного явища почали досліджувати філософи. І наступна концепція щастя розкриває його як одне з найвищих, якщо не найвище благо, якого може досягти людина. Тому третя концепція щастя, як зазначає В. Татаркевич, показує своє філософське значення. Щастя - це щось постійне, принаймні відносно постійне. Щастя як

володіння благами. Отже, починаючи з Арістотеля, щастя розуміється як «приємне життя та життя в достатку», «стан досконалості, досягнутий поєднанням всього найкращого» [76, с. 33]. Однак і сьогодні вони використовують подібні поняття: «щасливим є не тільки той, хто володіє вищими благами, але й той, у чиєму житті добро переважає зло, який має ті блага, до яких він прагне і як він вміє радіти, щасливий той, хто має позитивний баланс життя» [76, с. 34].

В останньому випадку розуміння поняття щастя, тоді це визначається як задоволення життям загалом. В. Татаркевич описав це явище так: «Ідея щастя як задоволення життя нікому не чужа, але невизначена: звичайна людина це знає, але не може чітко сформулювати» [76, с. 35]. І як приклад, я хотів би навести слова вісімдесятирічного І. Гете, який писав, що він щасливий і хотів би прожити своє життя вдруге. [76, с. 35]. Саме це розуміння щастя зайняло місце евдемонії в сучасній філософії. Критерієм такого щастя є задоволення життям, а не володіння товарами.

Отже, у визначенні щастя можна виділити чотири типові характеристики, а саме: наявність щастя, знання та відчуття сильної радості, володіння високими товарами чи позитивним балансом життя та задоволеність життям загалом.

У сучасному світі активно розвиваються гедоністичні тенденції. Задоволення як допінг широко визначається серед молоді. Як зазначав І.Джидарян, для пояснення причин важливо враховувати не лише психологічне, а й соціальне тло цього явища [20, с. 77-78]. Проблема ускладнюється тим, що гедоністичні бажання мають не лише форму особливої потреби, це призводить до залежності від нескінченних насолод. Вони (гедоністичні бажання) стають водночас способом відмови від труднощів і проблем власного реального життя, засобом «закрити очі» на травматизуючі події та створюють ілюзію внутрішньої свободи, внутрішнього благополуччя, за яким слід порожнечою та занепадом

особистості [20]. Як зазначав С. Ж. де Буффл, «насолада - це щастя дурнів» [76, с. 80].

Відповідно до психологічних механізмів гедоністичного типу, на щастя, В. Франкл визначив їх як парадокс. Парадокс полягає в тому, що щастя, як правило, згасає, коли про нього піклуються; воно є "саморуйнівним". На думку вченого, саме чуттєві прагнення визначають багато неврозів. "Принцип задоволення зрештою знищує сам себе. Чим більше людина прагне до задоволення, тим більше віддаляється від мети. Тобто, «прагнення до щастя» заважає щастю» [82, с. 55].

Ще одним проявом явища як механізму щастя є спотворені форми набуття значення – фанатизм, містика, аскетизм. Такі форми життя не є корисними для морального та психічного здоров'я особистості [20].

Отже, І. Джидарян розкриває у своїх дослідженнях основні, основні типи щастя, які є векторами щасливого життя людини, завдяки чому воно набуває свого реального значення та своїх суб'єктивних характеристик. Один вектор асоціюється з гедоністичними характеристиками, інший спрямований на високі ідеали, на цілі, віддалені від сучасного задоволення, яким людина може бути схильна до потреб. Вчена підкреслює, що ці два вектори щастя відповідають певним типам мотивації: мінімізовані, розмиті у випадку гедоністичного типу та внутрішньо структуровані, корелюють із масштабами цілісного життя у значущому типі [20, с. 88].

Але, життя сучасної людини, його прагнення до успіху доповнює традиційні типи щасливих людей третім "обережно-захисним". Цей тип був виявлений після аналізу класичних праць Ф. Гоппе, присвячених проблемі успіху і невдачі з центральною концепцією рівня домагань. Аналіз багатьох робіт, присвячене мотивації досягнень, розкриває конкретні позиції людей, що переживають підвищений страх перед невдачами, і дає підстави говорити про існування окремого типу щастя, характерного для цього типу людей. Стратегія такого типу орієнтована не на те, чого немає, але хотілося б мати, а на те, що вже існує насправді. Цей психологічний закон щастя був

зрозумілий ще в Стародавній Греції. «Розумний, - писав Демокріт, - який не сумує про те, що ні, а радіє тому, що має» [20, с. 91].

Згідно з правилами такої повсякденної логіки, щастя сприймається не стільки як самодостатня позитивна цінність, пов'язана з досягненнями, скільки відсутність негативу з його втратами, невдачами та стражданнями. У цьому випадку страх перед негативними переживаннями сильніший, ніж потреба у радісних емоціях [20].

Іншим механізмом стратегії щастя «захист від тривоги» є «дистанціювання» і навіть «страх перед щастям». Як зазначає І. Джидарян, ці механізми можуть бути пов'язані з відчуттям внутрішньої незручності та добросовісності, відчуттям власної провини та відповідальності за зло і страждання, які існують у світі. Такі прояви щастя характерні для представників духовної інтелігенції.

Кожен із названих типів особистості та типів щастя має свої сильні та слабкі сторони, свої позитивні якості та недоліки, тому, на думку дослідника, питання про те, який із видів щастя для людини буде більш корисним, не має однозначна відповідь.

Сучасні емпіричні дослідження щастя досить часто спираються на розуміння такого компонента щастя, як психологічне благополуччя [55]. І порівнюються результати класифікації смислів життя Б. Братуса. Основним критерієм типологізації людини є її ставлення до світу, інших людей і самого себе. Отже (за В. Братусем) існує егоцентричний рівень розвитку особистості, який характеризується орієнтацією, насамперед, на досягнення власної вигоди. Інша людина для цього типу є засобом реалізації власних потреб, а світ – це «сховище» необхідних ресурсів, які необхідно йому забезпечити. Другий рівень орієнтований на групу. Цей рівень відображає ідентифікацію людини групою. Ставлення до інших виникає в межах "друга чи ворога". Ставлення до світу є довірливим, але є велике бажання триматися в межах своєї групи. [1]

Третій рівень – просоціальний, гуманістичний. Людина такого рівня розвитку відчувається комфортно як наодинці з собою, так і в малих і великих групах. Вона приймає загальнолюдські цінності, має впевненість у світі та здорову любов до себе. Останній, четвертий рівень – духовний. Це рівень, на якому визначається суб'єктивний зв'язок людини з нескінченним, будується особиста релігія, тобто ставлення до кінцевих питань та сенсу життя» [64, с. 293]. Отже, виходячи з рівня розвитку особистості, можна зрозуміти типи щастя, які будуть притаманні кожному з цих типів. Перший рівень – егоцентричний, проявиться у гедоністичній особистості та групо-орієнтованому. Другий – орієнтований на групу, буде проявляти риси обережного оборонного типу, тому відчуття його щастя пов'язане з благополуччям невеликої групи, членом якої він є. А це, в свою чергу, вплине на рівень тривожності та тривожності. Це може завадити щастю. Просоціальний та духовний рівень розвитку особистості збігається з характеристиками життєво значимого типу щастя.

Відомий дослідник, на щастя, засновник американської позитивної психології М. Селігман проаналізував релігійно-філософські традиції (конфуціанство, Арістотель, Фома Аквінський, кодекс частих самураїв, тощо) та виділив шість основних чеснот щасливої особистості, що визначають ці вчення: мудрість і знання; мужність; любов і людяність; справедливість; помірність; духовність [70, с. 26]. Крім того, вчений вибудовує формулу щастя: $C = U + O + 3$. Де C – це рівень стійкого, тривалого щастя; O – обставини життя; U – рівень «щасливості» отриманий у спадковість; 3 – фактори що залежать від нас [70, с. 69].

Згідно з Європейським соціальним опитуванням, датчани є щасливими сучасними людьми в Європі. У цій країні створено Інститут вивчення щастя, який зосереджується на добробуті та якості життя, вивчає причини та наслідки людського щастя [12].

У датській мові існує поняття " хюге ", яке має дуже широке поняття, але головним його завданням є передати атмосферу щастя, мова йде про

підтримку теплих стосунків з іншими людьми та про почуття дому, безпека та безпека [12, с. 6]. Дослідники досліджують фактори, які допомагають створити затишну та щасливу атмосферу. Особлива увага приділяється активізації органів чуття: смаку, слуху, нюху, відчуття дотику. Ця теорія набирає популярності у світі завдяки простоті у виконанні та використанню знарядь щастя. Будь-яка людина має можливість створити атмосферу хюге та отримати задоволення та насолоду від спілкування з друзями, організації власного дозвілля, вшанування часу для відпочинку, насолоди від часу, який їм подобається.

Отже, наявність різних значень поняття щастя ускладнює використання терміна щастя. Тема про те, як бути щасливим, розроблялася з давніх часів. У науковій філософській думці було виділено два напрямки, що пояснюють формування певних типів щасливих людей: гедоністичний та змістовний. На сучасному етапі розвитку психологічних знань виділяється третій тип щасливої особистості - «насторожувально-захисний». У рамках позитивної психології М. Селігмана була зроблена спроба створити формулу щастя, яка показує, що на відчуття щастя впливає спадковість, формуються зовнішні фактори та навички бути щасливими.

1.2. Сутність та особливості щастя як психологічного феномену

Можливість зрозуміти що таке щастя, як стати, бути та залишатись щасливим у всі часи хвилювала людство. Як було зазначено у першому параграфі древні філософи, письменники, поети аналізували, описували зазначену проблему і здійснювали спроби донести життєві приклади доступними засобами.

Сучасні опитування, що до зазначеної проблематики показали, що під щастям люди розуміють або стан відчуття радості та інші позитивні емоції, або задоволеність життям. Саме так визначається щастя у Великому

психологічному словнику: «висока ступень задоволеності життям» [46, с. 677]. Досить часто при дослідженні щастя вивчають відсутність таких станів як депресія, тривога та інші негативні емоції.

Отже, розглядаючи відомі і досліджені складові даного явища, можна сказати, що щастя – єдиний фактор людського досвіду який складається з принаймні трьох відносно незалежних факторів: задоволеність життям, наявність позитивних емоцій та відсутність негативних емоцій.

Слід відзначити, що на теперішній час існують якісні методи оцінки щастя, які мають високу внутрішню узгодженість, є стійкими у часі і валідні. Однак на результати вимірювання можуть впливати такі суб'єктивні фактори як безпосередній настій респондентів.

Тож розглянемо вплив позитивних емоцій на стан щастя. Слід зазначити, що люди відчують різноманітні негативні емоції (гнів, тривогу, страх та ін..) і тільки одну позитивну – радість. Настрій розуміють як досить тривалий емоційний стан. Дослідження позитивного настрою і емоцій показали, що вони містять у собі почуття задоволеності, відчуття легкості і впевненості у собі. Однак, завдяки когнітивним процесам, що супроводжують базові фізіологічні стани, існують деякі різновиди позитивних емоцій. Одна з них – веселість, тимчасовий стан радісного збудження, що виникає коли людина сміється. Інший різновид – це радість від занять екстремальними видами спорту, пошуку гострих відчуттів. Слід відзначити, ще один стан, який викликає позитивні емоції і є протилежним зазначеним вище – це відчуття розслабленості, наприклад, коли люди дивляться телевізор. [59]

Крім того, радість має особливе вимірювання – глибину, яка не тотожна інтенсивності. Це те, що А. Маслоу називав піковими переживаннями, а Р. Уотерман «почуттям, що живеш по-справжньому» [25]. Таким станам притаманно наступне: заглибленість; концентрація уваги; усвідомлення сили; велика радість, цінність і сенс; безпосередність і легкість; інтеграція та ідентичність.

Отже, зазначені різновиди позитивних емоцій можна розкласти по двох вимірюваннях (за Расселом). Горизонтальне вимірювання – «щасливий – сумний» та вертикальне – «збуджений, схвилюваний – розслаблений». Ці вимірювання виявляються як у внутрішніх переживаннях так і у зовнішніх (вираз обличчя, тон голосу і т ін..). Позитивні емоції визиваються соціальною діяльністю або фізичним вправами і у свою чергу сприяють певним видам товариськості, що вибудовує соціальні зв'язки. Позитивні емоційні стани позитивно впливають на фізичне, психічне здоров'я, роботу, креативність, тобто на якість життя. [58]

Наступний компонент щастя – задоволеність. На відміну від радості яка є емоційною складовою, задоволеність – це когнітивна складова щастя, це рефлексивне оцінювання чи судження того, наскільки все було, є і залишається благополучним.

Дослідження суб'єктивного благополуччя проведені ще у 60-ті роки Н. Брадберном дозволили визначити фактори, що впливають на позитивні почуття – це: екстравертованість, освіта, зайнятість, включеність у соціальні зв'язки, позитивні події у житті, дозвілля, що привносить задоволення. А також до факторів, що значною мірою пов'язані з негативними емоціями віднесли нейротизм, низький соціальний статус, приналежність до жіночої статі, слабе здоров'я, низька самооцінка, стресові життєві ситуації [20, с. 62].

Грунтовний аналіз досліджень проведений М. Аргайлом дозволяє зазначити, що найважливішими джерелами задоволеності є такі об'єктивні фактори: дохід, стан здоров'я, зайнятість на роботі, соціальні стосунки, дозвілля, освіта, житлові умови. Розглянемо їх.

Тема заробітку чи кількості коштів одна з надзвичайно пов'язаних з темою щастя. Існують народні прислів'я такі як: «Щастя за гроші не купиш», «Не май сто карбованців, а май сто друзів», «Щастя не в грошах, а в їх кількості» і таке інше. У всі часи це було пов'язано з можливістю грошей задовольнити не тільки базові потреби, а значно більший діапазон потреб.

Крім того, як відомо, гроші мають символічну цінність і стають ресурсом, що дає певну владу над подіями життя. Однак дослідження показують що вплив коштів на відчуття щастя має не один, а декілька аспектів.

По перше знає значення рівень розвитку країн. В розвинутих країнах відповідна кореляція не значна, хоча для тих хто має низький рівень доходів вона (кореляція) виражена сильніше. У бідних країнах зазначена кореляція значно сильніша. Міжнародні дослідження показали високу кореляцію між відчуттям щастя і середнім національним доходом, що пов'язано з можливостями держави забезпечити своїх мешканців суспільними благами і засобами обслуговування [3 с. 171].

Крім того, є показники пов'язані з віковими особливостями. Так у людей молодого віку з ростом достатку рівень щастя підвищується на незначний відсоток.

Слід зазначити, що задоволеність життя залежить від соціального порівняння. Тобто, на відчутті щастя позначається належність до того, чи іншого класу (не залежно від рівня доходів) особливо в умовах соціальної стратифікації. Бо відношення до певного класу впливає на фізичне (як наслідок способу життя) і психічне (методи подолання стресу) здоров'я. Освіта на задоволеність життям впливає опосередковано, більшою мірою вона визначає рід занять і достаток.

Отже, дослідження показують що гроші не є мірою щастя, вони слабо пов'язані з суб'єктивним благополуччям, однак вони дають можливість придбати те, що дає задоволення, саме тому і виникає ілюзія: «гроші – джерело щастя» [3, с. 172].

Для розуміння людського щастя важливо розглянути крім зовнішніх соціальних чинників, внутрішні – сталі властивості особистості. Цей аспект також не розглядається як незмінний, бо особистість розвивається протягом життя, змінюється під впливом подій життя.

Як довели дослідження, щастя і особливо позитивні емоції мають сильну кореляцію з екстраверсією, а негативні емоції з нейротизмом. Це

зумовлено особливостями реагування на покарання. Так екстраверти краще реагують на похвалу, заохочення, прагнуть пережити складні ситуації, а невротики чуттєві до покарання, мають схильність уникати проблем будь якої складності.

Вивчаючи питання щастя Хиллс и Аргайл з'ясували взаємозв'язок між щастям і когнітивними аспектами особистості, такими як самооцінка, інфернальним локусом контролю, наявністю в житті мети та оптимізмом.

Окремо слід зупинитися саме на меті у житті людини. Кантор и Сандерсон довели, що для виникнення почуття благополуччя важливим є заняття, що спрямовані в напрямку особистісних цілей. Це підвищує рівень задоволеності у кількох аспектах. По-перше, формують відчутті власної участі та зусиль у діяльності і у досягненні своєї мети (що відсутнє у осіб, які страждають від депресії). По-друге, надають повсякденному життю структурованість та осмислення. Крім того (третій аспект) – допомагають справитися з повсякденними проблемами, що формує волю до життя. І останнє – укріплюють соціальні зв'язки, а також ці заняття сприяють більш активній участі у соціальному житті [3, с. 185].

Досягнення цілей, і як наслідок виникнення відчуття благополуччя, стає можливим завдяки наявності у особистості ресурсів. Саме особистісні якості є одним з тих видів ресурсів, які впливають на щастя. Так, інтелект корелює з почуттям щастя і фізична привабливість, особливо у жінок, сприяє не тільки популярності у протилежної статі, а і у роботодавців та у викладачів [3, с. 185].

Наступним важливим ресурсом є соціальні навички. Аргайл і Лу з'ясували, що екстраверти щасливіші завдяки впевненості у собі, готовності до співробітництва, лідерськими якостями, гетеросексуальними навичками.

К.Г. Юнг розглядаючи проблему щастя у житті людини, зазначав про такі компоненти щастя як наявність гарного фізичного та психічного здоров'я; хороші інтимні та особистісні стосунки (дружба, любов, родина);

здатність сприймати красу природи та мистецтва; релігійний або філософський світогляд, який допомагає справитися з мінливістю долі [92].

Досить ґрунтовно до вивчення щасливої особистості підійшли представники гуманістичного напрямку. Е. Фромм, Г. Олпорт, Д. Келли, К. Роджерс вважали, що сутність людини постійно тримає його в напрямку особистісного зростання, творчості і самодосконаlostі, людина є активним творцем власного життя і має свободу обирати а розвивати стиль власного життя. Так, А. Маслоу запропонував універсальну ієрархічну модель мотивації, визначивши п'ять рівнів потреб, які вчений вважав як вродженими так і універсальними для всіх людей. Це такі рівні, як рівень фізіологічних потреб, потреби в безпеці, потреби в любові, прихильності і належності до певної соціальної групи, потреби в повазі і визнанні і найвищий рівень – потреба в самоактуалізації, тобто потреба в реалізації своїх творчих потенцій. Ця система дає ієрархію людських прагнень, а їх задоволеність уявлення про щастя відповідно [85, с. 480].

В основних принципах гуманістичної психології піднімається важливе питання розуміння того, чому людина не може бути щасливою, що обмежує прагнення щастя. Ґрунтуючись на екзистенційних поглядах на людину: «наше життя є те, що ми з нього робимо», «людина відповідальна за вибір, який вона робить», «свобода вибору не гарантує, що вибір буде бездоганним і мудрим» і як наслідок усвідомлення відповідальності за свою долю, і тому людина відчуває біль відчаю, самотність, і тривогу і не може бути щасливою.

Психологи-гуманісти підкреслюють, що пошук справжнього повного смислу життя не є легким. Це ускладняється в часи глибоких культурних змін, конфліктів, коли традиційні цінності піддаються сумніву, люди стають відчуженими, відстороненими – чужими для себе і оточуючих. Однак свобода будувати своє існування може бути як прокляттям так і благословенням. Саме подолання відчуженості спонукає зробити у житті щось варте [85, с. 480]. Однак уникання вибору і відповідальності

призводить до зради самого себе і до життя у відчаї безнадійності, що також не робить людину щасливою.

Допомогою у пошуку власного життя стає творчість та самовдосконалення. Творчість – це «універсальна функція людини, яка веде до всіх форм самовираження» [85, с. 486]. А самовдосконалення є головною темою життя людини і важливою характеристикою психічного здоров'я » [85].

Близькою до гуманістичної ідеї самоактуалізації і творчості є поняття Г.Сковороди про «сродну працю». Слід нагадати відоме прислів'я проте, що «тому хто займається улюбленою справою, не прийдеться працювати взагалі», мається на увазі, що такий труд є задоволенням, тобто щастям. На думку Г.Сковороди, «сродна» праця – є легкоздійсненою та дарує людині душевний спокій та самовдосконалення. Навпаки – праця без природного споріднення до неї є нещастям [73]. Ідеї Сковороди співзвучні з поглядами багатьох європейських мислителів. Працю за покликанням називають самореалізацією, самоактуалізацією, самоздійсненням, самотрансценденцією. Так, наприклад, К. Ясперс пов'язує самореалізацію зі «справою», яку людина виконує. А. Маслоу вважає, що самоактуалізація виявляє себе «через захоплення роботою, що є значущою» [85; 93].

Розвиваючи тему про можливість бути щасливим, слід звернутися до концепції радянського психолога І. Джидарьян, яка досліджувала моральні підґрунтя щастя. Вчена зазначає, що у людей з високорозвиненими моральними цінностями, актуальними є такі складні і неоднозначні проблеми як щастя та почуття провини, моральне право бути щасливим. Їх сутність виражені словами М. Пришвіна: «Хотілось би щоб щастя прийшло як заслуга». Це про те, що у житті часто людина має зовнішні атрибути щастя: досягає цілей, реалізує бажання, однак повністю щасливим не стає. І однією з таких причин є моральний максималізм, внутрішній голос совісті, покаяння, справедливість [20, с. 34].

Крім того І. Джидар'ян розглядає механізм морально-етичного неприйняття власного щастя. Він пов'язаний з почуття внутрішньої незручності і психологічного дискомфорту по причині усвідомлення нещастя і страждань інших. Прикладом є вислів А. Чехова: «Я дивлюсь на неї і мені соромно, що я щасливіший за неї». Саме так описує письменник внутрішній стан людини, коли він бачить, співпереживає, але не може облегшити страждання іншого. Вчений зазначає, що така рефлексія моральної свідомості здійснюється несвідомо і виникає парадоксальний і складний у поясненні стан, коли людина як би нещаслива своїм щастям.

У своїй імпліцитній концепції щастя І. Джидар'ян висуває гіпотезу про те, що щастя є ціннісною структурою свідомості і виступає не тільки у формі ідеальних уявлень, еталону, що включений у оціночні системи особистості, але і у образах (прототипах) конкретних людей з реального життя. Ці образи породжуються нашим життєвим досвідом, традиціями, звичаями, архетипами колективного несвідомого, знаннями, почуттями, почерпнутими з різних областей життя [20, с. 119]. Провівши емпіричне дослідження вчена з'ясувала, що найбільш значимими, типовими для щасливої людини є наступні характеристики: товариськість, доброзичливість, оптимізм, готовність прийти на допомогу, впевненість у собі, порядність, цілеспрямованість, благополуччя у сімейному житті, відчуття сенсу життя. Низькими оцінками були зазначені такі риси як: релігійність, скромність, звичка жити сьогоденням, прагнення до зовнішнього успіху, престижність, прагматичність. Дослідниця підкреслює той факт, що серед характеристик «щасливої» особистості не було прагнення до «везіння», «удачливості», «везіння долі», більш того респонденти підкреслювали що «щасливі» «в житті всього досягають самі» [20, с. 120].

Значний вклад в розуміння поняття щастя внесла американський психотерапевт Ж. Ледлофф. Проаналізувавши досвід життя племені екуана вчена описала концепцію розвитку щасливої людини. Вона стверджує, що щастя – природній стан кожної людини. Зміни, які привносить цивілізація,

прогрес, призводять до нерозуміння власних потреб. Дослідниця підкреслює велике значення інстинктивних знань для формування щасливої людини, а сучасна наука дробить їх на шматочки, препарує за допомогою «хитрих теорій». Але такі знання мають сенс тільки у нерозривній цілості. « Ми все рідше довіряємо вродженому вмінню відчувати, що для нас краще за все, і приймаючи рішення, опираємось на інтелект, який ніколи особливо не розумівся на наших істинних потребах» [40, с. 31]. Ж. Ледофф, розкриваючи потенціал щасливої людини підкреслює почуття власної правильності, з яким людина народжується. «Почуття правильності себе – це єдине почуття людини відносно себе, на основі якого індивід може побудувати своє щасливе існування». І далі «без почуття правильності себе людина не може визначити, скільки йому треба задоволення, радощі, допомоги, комфорту, безпеки, взаємодії з іншими, дружби. Людина без цього відчуття вважає, що щастя там де нас немає» [40, с. 46]. Навіть саме глибоке відчуття власного занепаду має вроджене знання власної істинної цінності. Впевненість у власній нікчемності виникає через накопичення неправдивого досвіду, який у дитячому віці не може бути поставлений під сумнів. Тож психотерапевтична робота дає можливість відстежити страхи до самого початку і усвідомити, що в їх основі знаходяться події які можуть лякати тільки дитину.

Засновник американської позитивної психології М. Селігман особливу увагу приділяє «силі характеру» і «особистісним чеснотам» як людському потенціалу пристосування до світу і оволодіння ним. Саме позитивні особистісні новоутворення дозволяють витримати напругу справжнього людського, продуктивного існування і будувати власне щастя. М. Селігман зробив спробу створити формулу щастя, яка складається з трьох компонентів: індивідуального діапазону (генетично зумовленого рівня щастя, який залишається відносно стабільним протягом тривалого часу); зовнішніх обставин життя (достаток, соціальний статус, сім'я, діти, релігія, повсякденна діяльність та ін.) та вольового контролю (тобто свідомих, навмисних дій, що вимагають зусиль, які людина може вибрати для себе) [70, с. 69].

К. Роджерс розмежовував поняття «щастя» і «хороше життя». Він вважав, що остання – не застиглий стан і не є аналогом стану чесноти, достатку, нірвани або щастя. Це – не умови, до яких людина пристосовується, в яких віна реалізується або актуалізується. «Використовуючи психологічні терміни, - пише автор, - можна сказати, що це не стан зменшення потягу, зменшення напруженості і не гомеостаз. Таким чином, під хорошим життям мається на увазі процес, а не стан буття, напрямок, а не кінцевий пункт» [19]. Хороше життя, на думку К. Роджерса, – це процес руху по шляху, обраного людським організмом, коли він внутрішньо-вільний розвиватися в будь-якому напрямку, причому якості цього напрямку мають певну загальність.

Таким чином, характеристики і властивості самої особистості є важливою умовою для відчуття щастя, що можна простежити на прикладі впливу таких якостей, як екстраверсія і відчуття здатності впливати на події. Цей зв'язок проявляється стійкіше, ніж навіть залежність від віку, статі, приналежності до тієї чи іншої групи.

Ряд учених вважає, що феномен щастя базується, перш за все, на сильних позитивних емоціях, піднесеному настрої, радості і відчуттях задоволення. Крім того, фізіологічний процес насолоди щастям включає участь інтелектуальної сфери – так звана «когнітивна складова», яка забезпечує усвідомлене розуміння, адекватну трактування і самоконтрольовану оцінку (за участю сфери мислення) факторів і причин, що лежать в основі «захоплюючого щастя» і смуги позитивних емоцій. І, нарешті, стан щастя налаштовує індивіда на відповідний поведінковий фон: зовні він не буває стурбованим і похмурим, завжди радісний, усміхнений, підвищено рухливий, нерідко безтурботний [25].

Говорячи про взаємозв'язок мотивації діяльності і щастя, слід зазначити С. Л. Рубінштейна, який вважає, що поведінка, діяльність людини ні в якій мірі не пробуджуються прагненням до щастя. Співвідношення між конкретними мотивами і результатами діяльності людини визначає його

щастя і задоволення від життя [24]. Однак автор не відкидає абсолютну значимість щастя для людини, а стверджує, що воно повинно прийти само собою, як «похідний результат» справи життя. Однак той факт, що замість безпосереднього прагнення до щастя слід дотримуватися повинності, ще не свідчить про наявність мотивуючої сили щастя.

Подальший аналіз категорії «щастя» спирається на метод позитивної психології і психотерапії Н. Пезешкіана. Для розуміння формули щастя в позитивній психології треба звернутися до балансної моделі Н. Пезешкіана. Розглядаючи людину в просторі та часі його реального життя, вчений визначає чотири форми переробки конфліктів, що пов'язані з чотирма якими життя людини (Рис.1.1).



Рис. 1.1. Балансна модель Н. Пезешкіана. Чотири сфери дослідження щастя.

Таким чином про щасливу особистість можна говорити тоді, коли людина відчуває задоволення в чотирьох сферах життя: тілесно-фізичної, фінансово-ділової, емоційно-комунікативній та ціннісно-смиловій.

Відчуття людиною щастя не настає відразу, це тривалий процес. Він може затримуватись в одній сфері і легко проявляється в іншій.

Хочемо також зазначити, що для нинішньої людини її тіло стає тією істотною умовою, яке багато в чому визначає професійну, соціальну і навіть особистісну успішність і, в свою чергу, стає умовою щастя. Можна навіть сказати, що уявлення про тіло є сьогодні одним із аспектів соціальних

уявлень про людину та її місце в суспільстві [6]. Тому за останні десятиліття відзначається постійне збільшення попиту на послуги, що відповідають потребам у формуванні гарного і здорового тіла: спортивні зали, фітнес-клуби, салони краси, пластична хірургія тощо. У зв'язку з цим у науковій психологічній літературі все частіше можна зустріти зацікавленість до вивчення проблеми тілесності людини в сучасному світі [27].

Першим психологом, у роботах якого зустрічається згадка і тлумачення «тілесного Я» був У. Джемс. У структурі особистості він виділив дві «сторони»: Я свідоме (І) або чисте Ego і Я емпіричне (Me) або пізнаване. Згідно У. Джемсу пізнавальний елемент особистості («Мое») включає все те, що людина може назвати належним йому: власне тіло і психічні здібності, а також матеріальні, соціальні, творчі досягнення і т.д. Відповідно він розглядає три елементи особистості: «фізичне Я» (тіло людини і його ж матеріальні блага), «соціальне Я» (громадський статус і соціальні ролі) і «духовне Я» (сукупність психічних особливостей і властивостей). Ці ж елементи структури особистості можуть бути названі і її рівнями: «різні види особистостей, які є присутні в одній людині можна уявити в формі ієрархічної шкали з фізичної особистістю внизу, духовної – нагорі і різними видами матеріальних (що знаходяться поза нашого тіла) і соціальних особистостей в проміжку». [45]

Український науковець В.І. Шебанова зазначає, що Р. Шонц вперше хто запропонував розглянути тіло як систему. У своїй теоретичній конструкції він розглядає образ тіла на чотирьох рівнях: «схема тіла», «тілесне Я», «тілесне уявлення» та «концепція тіла». Перший рівень образу тіла («схема тіла») є основою сприйняття тіла у просторі. Тілесне Я – другий рівень, відповідає за збереження тілесної самоідентичності. Третій рівень («тілесне уявлення») визначається автором як уявлення суб'єктом свого тіла. Четвертий рівень – концепція тіла або формальне знання про тіло та його функціонування, до складу якого входять загальноприйняті знання про тіло, як організм, які можуть бути виражені за допомогою відомих символів. На

цьому рівні відображається розуміння функціонування свого тіла на основі когнітивного концепту та є основою регуляції активності яка спрямована на збереження здоров'я та опору стресовим чинникам таким як хвороби та інші фактори, що викликають відчуття небезпеки, загрози. [90]

Важливими для нашого дослідження є погляди М.М. Бахтіна. Він визначає такі поняття як «тіло», «тілесність» і «образ тіла». Під поняттям тіла він розуміє матеріальне утворення, що має форму, вагу, розмір, яке формується і розвивається в процесі життя. Філософ звертає увагу на те що встановлення параметрів тіла є найважливішим способом його вивчення і опису, застосовуваним в природознавстві як метод дослідження його життя. [23]

Під «тілесністю» М.М. Бахтін позначає тіло з властивою йому руховою активністю, експресивними формами прояву, що знаходиться в соціокультурному просторі і взаємодіє з ним, детерміноване в своїх соматичних і рухових характеристиках як природними закономірностями, так і особливостями цього простору. На стані тілесності відображаються мотивації, установки і, в цілому, система смислів індивідуума, тому вона представляє собою матеріал, видимий аспект душі (псіхе). Таким чином, розмежування понять «тіло» і «тілесність» пов'язане також і з тією обставиною, що перше з них найчастіше асоціюється з деяким фіксованим, щодо статичним, обмеженим анатомо-фізіологічним об'єктом. Термін же «тілесність» в силу того, що за ним «стоїть» людина, яка діє і переслідує свої цілі, набуває додатковий сенс, пов'язаний з динамічною характеристикою тіла - його руховою активністю. [9]

«Образ тіла» виступає як уявлення людини про своє тіло, яке передається за допомогою понять і категорій, а значить, не містить в собі ні грана матеріальності. «Образ тіла» є інтегрована психологічна освіта, що складається з уявлень людини, як про тіло, так і про тілесність. Кожній людині властиве своє власне сприйняття тілесності і ставлення до тіла, яке вона відтворює в своїй повсякденній життєвій практиці, обираючи той чи

інший вектор тілесної поведінки, що виявляється в гігієні, харчуванні, відношенню до моди, спорту, шкідливих звичок тощо. Образ тіла формується, розвивається і змінюється упродовж усього життя людини [21; 22]

Також М.М. Бахтін у структурі тілесності виокремлює внутрішні та зовнішні компоненти тілесності (внутрішнє та зовнішнє тіло). На його думку, «внутрішнє тіло – моє тіло, як момент самосвідомості є сукупністю внутрішніх органічних відчуттів, потреб та бажань, котрі становлять внутрішній світ». Зовнішність та зовнішній життєвий простір (зовнішні компоненти) можемо відчувати та бачити. Послідовник М.М.Бахніта Г.Є. Рупчев зазначає, що зовнішня тілесність – це фізичне «Я», а внутрішня тілесність – це переживання фізичного благополуччя або неблагополуччя. Відповідно до визначення Г.Є. Рупчева, внутрішня тілесність — це сукупність індивідуальних уявлень суб'єкта про свій організм, які виникають внаслідок активного сприймання стимулів з області замкненого інтероцептивного простору. Інакше кажучи, внутрішня тілесність — це ментальна репрезентація знань, когнітивна схема, яка формується усередині самого суб'єкта в процесі сприймання внутрішнього простору організму. При цьому організм розглядається як дистанційована частина себе (нерівноправна частина по відношенню, наприклад, до своєї зовнішності, області почуттів), з якою однак доводиться рахуватись у випадку змін у власному стані або під впливом хвороби. На думку автора, тут проявляється амбівалентне ставлення суб'єкта до свого тіла «Я-моє тіло». Зовнішній поверхні тіла (зовнішньому тілу, «образу фізичного Я») свідомо довіряється право представляти нас самих (повноважний представник «Я»), тоді як внутрішня поверхня тіла зводиться суб'єктом до фізіологічного рівня організму. «Я» відчуває, що воно перебуває усередині тіла, усередині границь. Тіло для нього є одним з об'єктів сприймання, та визначається терміном «моє» і являє собою об'єкт, який має границі. В свою чергу «Я» усвідомлює себе втіленим у ньому. Його місцезнаходження не локалізоване, однак «Я» ніколи не ототожнює себе з

тілом. Воно ніколи не «там», як річ, що сприймається, воно завжди «тут», і це «тут» усвідомлюється десь усередині тілесних границь». [18; 86]

Доктор психологічних наук, професор А. Ш. Тхостов в своїй монографії «Психологія тілесності» декларує психосоматичну єдність людини і розглядає «нормальну» тілесність і патологію тілесності. У його психофізіологічному підході тіло є універсальний зонд і має усвідомлюватися лише на рівні своїх кордонів, що розділяють світ і суб'єкта. Воно повністю підпорядковане суб'єкту. У стані нормального функціонування тіло як би «прозора», воно не усвідомлюється. У разі соматичного захворювання тіло стає власним об'єктом свідомості. Також тіло стає власним об'єктом свідомості при освоєнні нових рухів, при нездатності виконати будь-які дії, тобто при зіткненні з межами своїх можливостей. Тіло це одночасно Я і не-Я, але вмістилище мого істинного Я, через яке Я здатне висловлювати свою сутність (Тхостов А.Ш., 2002). Подібне розуміння тілесності підводить нас до особливої дефініції Я-фізичного «образ тіла». [79]

В літературі по фізіології і клінічній психології нерідко зустрічається змішання вживаних понять «схема тіла» і «образ тіла». На відміну від схеми тіла, як інтегрального фізіологічного сенсомоторного еквівалента тіла в корі головного мозку, образом тіла називають усвідомлене суб'єктом ментальне уявлення про власне тіло. В даний час найбільш поширений погляд на образ тіла як на «складну комплексну єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю і з функціями тіла». [6]

Психологи які займаються практичною діяльністю (М. Владимірова) визначають наступні складові образу тіла: 1) бачення та сприймання власного тіла в дзеркалі, 2) когнітивне уявлення про тіло; 3) ціннісні елементи власної зовнішності (включаючи ваші спогади, припущення про себе); 4) відчуття власного тіла, включаючи Ваш зріст, форму та вагу; 5) сприймання і контроль свого тіла під час руху; 6) наявність відчуття власного тіла, при відсутності роздумів про нього.

За визначенням сучасного дослідника Д. А. Бескової «тілесність – феноменологічна реальність, що представляє собою поєднання біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта в фізичному світі». На її думку «тілесність» має характер вищої психічної функції і є феноменом не тільки сприйняття, але і самосвідомості, що формується у спільній діяльності з іншими людьми. [67]

Таким чином тема тілесності є надзвичайно актуальною в дослідженнях сучасної психології. На основі теоретичного аналізу вище опрацьованої літератури, можемо сказати, що порівняння сучасних підходів до співвідношення поняття тілесності на термінологічному рівні доволі різноманітні. [90]

Отже, в психологічній науці щастя розуміють як високий ступень задоволеності життям, яке складається з задоволеності життям, наявності позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій. Джерелами задоволення можуть бути такі об'єктивні фактори: дохід, стан здоров'я, зайнятість на роботі, соціальні стосунки, дозвілля, освіта, житлові умови. Також з'ясований взаємозв'язок між щастям і когнітивними аспектами особистості: оптимізмом, локусом контролю, самооцінкою. Зазначається важливість творчості, самовдосконалення та пошуку сенсу життя і «сродної праці» (за Г. Сковородою).

1.3. Психологічна характеристика особливостей студентського віку

Студентський вік – це явище, безпосередньо пов'язане з розвитком вищої освіти. К. Д. Ушинський називав цей вік «найрішучішим», адже саме цей період, визначаючи майбутнє особистості є дуже активним часом інтенсивної роботи над собою.

Студентство як соціальна група виникло в XI-XII ст. із відкриттям в Європі перших вищих навчальних закладів. Воно об'єднує молодих людей,

які свідомо та цілеспрямовано оволодівають професійними знаннями, уміннями й навичками, набувають професійних якостей, готуються до виконання важливих професійних, культурологічних, громадсько-політичних, сімейних та інших функцій через навчання у вищих навчальних закладах. [13]

Студентський період життя людини припадає переважно на період пізнього юнацького віку або раннього дорослого віку, який характеризується засвоєнням усього різноманіття соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуттям певної юридичної та економічної відповідальності, можливістю включення у всі види соціальної діяльності (до державного рівня), здобуття вищої освіти та оволодіння професією. Основними сферами життя студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне та фізичне самовдосконалення.

Юність, що не так давно виокремилася в самостійний період життя людини, історично належить до «перехідного етапу» змушніння, дорослішання [26, с. 159]. У людському суспільстві критерієм дорослішання стає не просто фізичне змушніння, а й оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення різних видів праці. Всередині переходу від дитинства до дорослості межі між підлітковим і юнацьким віком умовні і часто перетинаються.

Хронологічні межі юнацтва визначаються в психології по-різному. Межа між підлітковим і юнацьким віком досить умовна, і в одних схемах періодизації (переважно в західній психології) вік від 14 до 17 років розглядається як завершення підліткового віку, а в інших – відноситься до юності. Верхня межа періоду юності ще більш розмита, оскільки історично і соціально зумовлена та індивідуально мінлива [26, с. 158].

У віковій періодизації онтогенезу межі юнацького віку позначені між 17-21 роком для юнаків і 16-20 роками для дівчат, але у фізіології його верхню межу часто відсувають до 22-23 років у юнаків і 19-20 років у дівчат

[54]. Згідно сучасної вітчизняної вікової періодизації юнацький вік охоплює дві послідовні фази, з яких впродовж 15-18 років розгортається рання юність, а з 18 до 21 року триває власне юність (пізня або ж зріла юність) [72, с. 214]. Саме на вивченні зрілої юності зосереджене наше дослідження.

Як було зазначено вище, зріла юність охоплює період життя людини, починаючи з 18 і до 21-го року. Юність, як вважає О. В. Толстих, стає другим перехідним періодом у розвитку особистості. Юнак, як і підліток, ще не зовсім доросла людина, але підліток тісно пов'язаний зі своїм дитинством, а юнак тяжіє до молодості та зрілості, більш пізніх вікових етапів [36, с. 130].

Сам термін «дорослість» багатозначний. Біологічна дорослість визначається досягненням статевої зрілості, здатністю до дітонародження; соціальна – економічною незалежністю, прийняттям ролей дорослої людини, поняття психологічної дорослості пов'язують зі зрілою особистісною ідентичністю. Критерієм досягнення дорослості в людському суспільстві стає оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення різних видів праці [26, с. 158]. Тракткування юності як періоду онтогенетичного розвитку залежить від принципових установок авторів того чи іншого підходу.

Так, представники біогенетичної теорії [26, с. 158] вважають, що саме біологічні процеси росту детермінують всі інші сторони розвитку, і розглядають юність перш за все як етап розвитку організму, що характеризується значним ростом різних здібностей і функцій та досягненнями найвищого рівня.

Психоаналітичні теорії (З. Фрейд, А. Фрейд) вбачають в юності певний етап психосексуального розвитку, коли притік інстинктивної енергії лібідо повинний бути компенсований захисними механізмами Я [26, с. 158]. Боротьба тенденцій з боку Воно і Я проявляється в зростаючій стурбованості і збільшенні конфліктних ситуацій, які поступово, в міру встановлення нової гармонії Я і Воно, долаються.

На противагу психоаналізу, Е. Шпрангер вважав, що в юності відбувається вrostання індивіда в культуру. У психосоціальній теорії Е. Еріксона в підлітковий період і період юності повинна бути розв'язана центральна задача досягнення ідентичності, створення несуперечливого образу самого себе в умовах численності виборів (ролей, партнерів, груп спілкування тощо) [26, с. 158].

Соціологічні теорії юності [26, с. 158] розглядають її, перш за все, як певний етап соціалізації, як перехід від залежного дитинства до самостійної і відповідальної діяльності дорослого при вирішальній детермінації з боку суспільства.

Психологічні теорії [56] надають важливого значення суб'єктивній стороні, характерним рисам внутрішнього світу і самосвідомості юнака, його внеску як активного творця власного дорослішання.

У російській та вітчизняній психології юність розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, набуття психічної, ідейної і громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості. У психологічних періодизаціях О. М. Леонтьєва та Д. Б. Ельконіна при аналізі юнацького віку акцент робиться на зміні провідного типу діяльності, якою стає навчально-професійна діяльність. Л. І. Божович юнацтво пов'язує з визначенням свого місця в житті і внутрішньої позиції, формуванням світогляду, моральної свідомості і самосвідомості [56].

В юнацькому віці відбуваються істотні морфофункціональні зміни, завершуються процеси фізичного дозрівання людини. Життєдіяльність в юності ускладнюється: розширюється діапазон соціальних ролей та інтересів, з'являється все більше дорослих ролей з відповідною їм мірою самостійності і відповідальності [26, с. 159].

В даному періоді закінчується модифікація організму юнаків, зникає характерна для попереднього підліткового періоду диспропорція тіла, незграбність рухів. Тілесна конституція молодих людей набуває

індивідуального характеру. В цілому досягнення фізичної зрілості позитивно впливає на психіку юнаків, так як усвідомлення своєї сили і привабливості, здоров'я формує у хлопців та дівчат високу самооцінку, впевненість в собі, оптимізм та життєву активність. Водночас, оскільки приваблива зовнішність є вагомим фактором для успішного знайомства та спілкування юнака з представником протилежної статі, зберігається критичне ставлення до свого фізичного «Я», що започаткувалось з підліткового віку [26, с. 215].

У період юності відбувається суттєва перебудова особистості, зумовлена змінами соціальної ситуації розвитку. Ці зміни можуть бути пов'язані зі вступом до вищого навчального закладу, початком трудової діяльності тощо. В цьому віці людина мусить самостійно приймати та реалізовувати рішення, розробляти життєві плани, будувати власне життя. Вона переходить від пізнання світу до його перетворення, починає активно самостверджуватись у професійній діяльності [72, с. 257-258].

Вибір професії та навчання у вищій школі свідчать про професійне самовизначення людини, яке відбувається з урахуванням життєвих цінностей особистості. Вищий навчальний заклад є найважливішим етапом освоєння професії, початком професійного становлення [72, с. 258]. Воно полягає в активному, свідомому утвердженні людини у професійній позиції на основі засвоєння певної системи знань, норм, цінностей, оволодіння професійними вміннями.

В юнацькому віці відбувається адаптація студента-новачка до навчального закладу, діяльності в умовах вищої школи. Колишній школяр мусить суттєво перебудувати свої уявлення про навчання, звички, поведінку, на нових засадах забезпечити власну самоорганізацію [72, с. 258].

Немало молодих людей відразу після закінчення школи включається у практичну діяльність. Адаптаційний період у такому разі є досить складним, адже вони змушені не тільки звикати до нових умов діяльності, а й одночасно вчитися виконувати її. Трудові будні часто не виправдовують їхніх очікувань щодо роботи та професійного зростання [72, с. 258]. Їх адаптацію можуть

полегшити терпимість, розуміння й зацікавлена допомога батьків і співробітників.

Паралельно з набуттям соціальної зрілості в юнацькому віці спостерігається висока гнучкість соціальних ролей – представники цього періоду прилаштовуються до людей різних статусів, статі та віку. Водночас має місце комунікативне експериментування, що не лише сприяє накопиченню комунікативного досвіду юнаків, але й викликає певні розчарування. Залишається актуальним прагнення хлопців та дівчат перебувати у референтній групі, займати вагомий статус серед ровесників, що започаткувалось ще в підлітковому віці [72, с. 216].

Соціалізація в юнацькому віці досягає етапу інтеграції, тобто люди намагаються налагодити з ровесниками взаємини, що характеризуються глибокою психологічною близькістю. Найповніше вони виявляються в юнацькій дружбі та коханні. Цьому сприяє і досягнення юнаками гетеросоціальності – вміння налагоджувати та підтримувати спілкування з людьми обох статей. [32]

Позитивна динаміка має місце у спілкуванні юнаків з дорослими [72, с. 216-217]. Досягнення хлопцями та дівчатами поведінкової автономії визнається дорослими, що послаблює конфліктність їх взаємин. У порівнянні з підлітками, юнаки також виражають більш терпиме, лояльне та доброзичливе ставлення до батьків, вони часто потребують поради, допомоги та просто уваги до себе з боку старших [72, с. 217]. Варто відзначити, що батьки продовжують впливати на самооцінку юнака, також вони беруть активну участь у формуванні моральних та світоглядних цінностей, гендерних та шлюбних орієнтирів, тощо.

Юнаки, які після школи продовжують навчатися, будують відносини також із викладачами навчального закладу, ставлячи високі вимоги до їх особистісних якостей. Серед бажаних якостей педагога юнаки називають емоційну стійкість, демократичність, комунікабельність, любов до учнів, розуміння їх потреб й індивідуальних особливостей, ерудованість,

об'єктивність, однак, першочергово студенти звервають увагу саме на професійні якості викладача, його компетентність та майстерність [72, с. 220].

Варто відзначити, що загалом відносини юнаків з дорослими зберігають певну дистанцію, а довірливе спілкування найбільш повно реалізується з ровесниками.

В юнацькому віці зростання вибіркової дружніх стосунків супроводжується посиленням їх стійкості. Але найважливіше зрушення в юнацькій дружбі – зростання її психологічної інтимності. Молоді люди стають спроможними на глибоку сповідальність та саморозкриття, прощення [72, с. 221]. У цьому віці дружба вимагає від особистості обов'язково бути собою. Важливою її умовою є взаєморозуміння, а непорозуміння з другом породжують переживання особистістю неможливості втілення власного внутрішнього буття [72, с. 262].

Вкрай актуальними у юнацькому віці є уміння відрізнити істинну дружбу від удаваної, уникнути стосунків, побудованих на явному чи прихованому маніпулюванні людини людиною.

Юнацька дружба з особою протилежної статі часто переростає в закоханість та кохання [72, с. 262]. У перших юнацьких захопленнях вагому роль відіграє фантазія (у хлопців вона має еротичний зміст, у дівчат – романтичний). Юнацькі мрії про кохання виражають прагнення особистості до тісних емоційних контактів, розуміння, психологічної близькості. Якщо у ранній юності еротичні мотиви слабо виражені або відділені від психологічної близькості, то у зрілій відбувається поєднання сексуальності та духовності в коханні [72, с. 221].

Юнацьке кохання характеризується глибшою інтимністю, ніж дружба. Воно включає в себе дружбу та потребу фізіологічної близькості, інтимності. Поява коханої людини знижує емоційний запал одностатевої дружби, однак не виключає її важливості для молодого людини [72, с. 221].

Неодмінним атрибутом романтичних стосунків молодих людей є побачення, які в юнацькому віці мають поліфункціональний характер. Вони виконують наступні функції:

- спосіб розваги;
- дружнє довірливе спілкування;
- підвищення чи збереження соціального статусу;
- засіб соціалізації;
- набування і розширення сексуального досвіду;
- пошук шлюбного партнера.

Головними проблемами побачень хлопці та дівчата називають складності спілкування щодо змісту розмови, вибір місця проведення часу на побаченні, сором'язливість, вироблення оптимального ступеня відкритості і щирості з партнером, непорозуміння на сексуальному ґрунті [72, с. 222].

У юнацькому віці продовжується розвиток пізнавальної сфери. Частина науковців (Ж. Піаже, Я. Пономарьов) вказує на досягнення піку інтелектуальних можливостей в кінці даного вікового періоду. Однак досягнення піку розумового потенціалу не співпадає з піком розумової продуктивності через брак життєвого досвіду юнаків. Процес сприймання стає складним інтелектуальним процесом, організовані перцептивні дії набувають спрямування як на зовнішні об'єкти, так і на внутрішній світ. Самоспостереження стає підґрунтям для рефлексії молоді людини [72, с. 225].

Започатковане в підлітковому віці домінування довільної та логічної пам'яті, в юності досягає апогею. Розвиток мнемічних якостей виявляється й в зростанні продуктивності пам'яті щодо абстрактного матеріалу, системному й осмисленому використанні раціональних мнемічних прийомів.

Не зменшується роль мимовільної пам'яті. Дієвими факторами її роботи виступають активний характер й ускладнення розумової діяльності, зацікавленість і емоційний відгук [72, с. 225].

Збагачення інтелекту яскраво виявляється в роботі уяви юнаків. Даний період взагалі сприятливий для розвитку уяви, так як формування подальшого життєвого плану втілюється у мріях. Мрії юнаків набувають особливо конкретного та дієвого характеру. Фантазія через образи себе в майбутньому спонукає молоду людину до реальних дій, стає фактором саморегуляції діяльності [72, с. 226]. Під час навчання юнак, оволодіваючи складним навчальним матеріалом, вдосконалює репродуктивну уяву. Водночас розвивається творча уява, що виразно виявляється в навчальній, дослідницькій, художній та інших видах діяльності.

У даний віковий період відбувається активізація теоретичного мислення. Юнаки вже мислять логічно і в змозі займатися теоретичними роздумами та самоаналізом. Вони прагнуть досягнути сенс та детермінацію явищ, характерним є прагнення до узагальнення, пошук загальних закономірностей за конкретними фактами [30, с. 327].

Суттєві зміни стають помітними у розвитку мислення юнаків, яке набуває ряду характерних якостей:

- логічності (опора на докази, наукові обґрунтування);
- інтроспективності (спроможність прослідкувати та проаналізувати хід власних думок);
- абстрактності (оперування поняттями);
- продуктивності (контроль процесів міркування);
- дивергентності (наявність багатьох однаково правильних і рівноправних відповідей на одне і теж питання) [72, с. 226].

Внаслідок розвитку мислення у юнаків відбувається вироблення критичного ставлення до знань та їх селекція. Знання в цьому віці перетворюються у систему, яка слугує основою для формування світогляду [35, с. 227].

Паралельно з розвитком мислення покращується і мовлення хлопців та дівчат. Відбувається збагачення лексичного запасу новими термінами, удосконалюються мовні засоби, відшліфовуються вміння передавати думки в

усній та письмовій формі [35, с. 227]. Суттєво активізується внутрішнє мовлення як наслідок системної рефлексії, відбувається перехід від розгорнутого до скороченого внутрішнього мовлення. У багатьох юнаків виявляється прагнення до самовдосконалення мовлення, пов'язане з труднощами викладу знань.

Навчальна та практична діяльність хлопців та дівчат стимулює розвиток їх уваги. Інтенсивно розвивається здатність юнаків зосереджуватися на тривалій час, переборювати дію відволікаючих подразників, розподіляти та переключати увагу [35, с. 227]. Залежно від інтересів хлопців та дівчат виявляється вибірковість їх уваги. При їх наявності та стійкості довільна увага перетворюється на післядовільну, збільшуючи продуктивність засвоєння матеріалу.

Для даного вікового періоду провідною діяльністю є навчально-професійна, тобто навчання, спрямоване на здобуття професії. Продовжуючи задовольняти потребу хлопців та дівчат у спілкуванні, навчання сприяє оптимальному розвитку інтелекту та формує професійну компетентність [35, с. 228]. Провідними мотивами навчання стають саме професійно орієнтовані.

Розумовий розвиток юнаків полягає не тільки в накопиченні вмінь та змінах окремих властивостей інтелекту, а й у формуванні головного пізнавального новоутворення – індивідуального стилю інтелектуальної діяльності [35, с. 228]. Дане поняття, за Є. А. Клімовим, визначається як «індивідуально-своєрідна система психологічних засобів, до яких свідомо чи стихійно вдається людина з метою найкращого зрівноважування своєї індивідуальності з предметними, зовнішніми умовами діяльності» [30, с. 330].

Дане новоутворення формується на основі типу вищої нервової діяльності, пізнавальних інтересів, досвіду та особистісних якостей [35, с. 228]. Тож врахування індивідуального стилю інтелектуальної діяльності є важливим при здійсненні викладачами індивідуального підходу до студентів,

що сприятиме більшій зацікавленості у вивченні дисципліни та навчанні загалом.

Юність – вік специфічної емоційної сенситивності [30, с. 338]. Він, у порівнянні з підлітковим, характеризується більшою диференційованою емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю та саморегуляції [13]. Так, у цьому віці хлопці та дівчата більш досконало володіють виразом своїх почуттів і настроїв. Юнак вміє не тільки приховувати власні почуття, але і маскувати їх. Наприклад, схвильованість від зустрічі з небайдужою людиною він може маскувати іронічним сміхом, сором'язливість – розв'язнішими манерами і самовпевненим тоном, смуток – напускною веселістю і т.д. [30, с. 338].

Варто відзначити, що для юнаків характерним є переживання не тільки предметних почуттів (спрямованих на певні події, особи, явища), а і узагальнених (почуття прекрасного, почуття трагічного, почуття гумору і т. д.). Ці почуття висловлюють вже загальні, більш-менш стійкі світоглядні установки особистості. Їх називають світоглядними почуттями [30, с. 338].

Виникнення і розвиток предметних почуттів виражає формування у молодих людей стійких емоційних відносин, своєрідних «емоційних констант». Одним з істотних моментів стає формування почуття дорослості, причому дорослості не взагалі, а саме чоловічої і жіночої [30, с. 339].

Суттєвою складовою особистісного розвитку юнака є становлення його самосвідомості. Пов'язане воно як із продовженням розумового розвитку, так і з появою нових ситуацій, кутів зору, під якими він себе розглядає.

Становлення ідентичності тісно пов'язане з рефлексією, детермінованою передусім когнітивними новоутвореннями, зміною соціальних стосунків, потребою подолання внутрішніх конфліктів [33, с. 260]. З її допомогою відбувається реалізація потреби в самоусвідомленні, зумовленої суперечностями між уявленнями про себе, що існували в ранній юності, прагненнями самоствердження, незалежності, пошуку реалістичного погляду на світ і себе [33, с. 260].

Розвиток рефлексії та самосвідомості у період юності активізують такі фактори:

- новий соціальний статус особистості (відносна самостійність, суспільні престиж і значущість майбутньої професійної діяльності);
- зміна виду діяльності (нею стає спеціальна навчальна і практично-професійна діяльність);
- нові форми діяльності, що передбачають більшу самостійність, свободу вибору;
- розширення соціального оточення, сфери контактів, а відповідно, і кола значущих інших;
- досягнення віку юридичної та громадянської зрілості, що передбачає відповідальність за свої вчинки перед суспільством [5].

Усі ці фактори зумовлюють зміну критеріїв самооцінки, уявлень юнака про себе, розвиток його пізнавальних інтересів та соціальних мотивів навчальної, практично-професійної діяльності. Потреба в професійному становленні, самоствердженні, суспільному визнанні тощо сприяє подальшому розвитку самосвідомості, у структурі якої все вагомішим стає професійний компонент, який психологи трактують як професійну самосвідомість [5].

У юнацькому віці становлення самосвідомості зумовлюється внутрішніми суперечностями особистості, найвідчутнішими серед яких є:

- потреба в соціальному визнанні та обмежені можливості її реалізації;
- потреба в самостійності і протекційне ставлення дорослих, зокрема батьків;
- потреба в самоосмисленні, самоідентифікації та недостатня або суперечлива інформація про себе, а також несформоване вміння інтегрувати, переосмислювати цю інформацію;
- потреба в розумінні і відчуття самотності, відчуженості;

- потреба в професійному самовизначенні та недостатні можливості, мотивація у реалізації вибору.

Подоланню цих суперечностей сприяє активне самопізнання юнаків [33, с. 261].

Для всього вікового періоду характерне розгортання статево-рольової ідентифікації, закріплення гендерних норм моралі та поведінки, формування готовності до шлюбних взаємин (ступінь якої дуже варіюється у різних хлопців і дівчат). Засвоєння гендерної ролі супроводжується високим рівнем тривожності сучасних юнаків, оскільки, на думку І. С. Кона, молоді люди знаходяться під впливом наявних у суспільстві норми [35, с. 234]. Їх переконаність в тому, що існують загальні і чіткі стандарти щодо жіночності і чоловічості, які не відповідають власній індивідуальності, викликають занепокоєння та розгубленість.

Для хлопців та дівчат типовим є пошук сенсу життя. В юності, коли людина здійснює свідомий вибір свого життєвого шляху, потреба досягнути сенс свого життя набуває потужного орієнтувального призначення. Ставлення молоді людини до світу набуває особистісного забарвлення. Рефлексія власних особистісних якостей, прагнення самореалізації зумовлюють пошук юнаками цінностей, які визначають сенс існування. Проблема пошуку сенсу життя значною мірою зумовлює стан психологічного здоров'я юнака. За словами В. Франкла, відсутність сенсу життя вже в юності породжує стан «ноогенного неврозу» – почуття порожнечі, відчаю та безцільності існування [35, с. 234-235].

Для юнаків є типовою суперечлива поведінка та судження, причиною яких може стати характерний даному віковому періоду максималізм. Він визначається як категоричне ставлення до дійсності, спричинене невідповідністю рівня домагань життєвому досвіду молоді людини, завищеність її життєвих ідеалів. Прояви максималізму мають місце в світогляді, емоційній та поведінковій сферах молоді людини [35, с. 236]. Багато юнаків демонструє максималізм як прагнення до якнайбільшого

задоволення своїх матеріальних та духовних потреб, завищений рівень домагань. [7]

Таким чином, людина у юнацькому віці є дорослою і в біологічному, і в соціальному відношенні. Провідною сферою діяльності стає праця з диференціацією професійних інтересів. Освіта є спеціальною, професійною. Зростає ступінь матеріальної незалежності від батьків, багато молодих людей (особливо дівчат) в цьому віці створюють власні сім'ї.

В юності відбувається становлення громадянської, психологічної зрілості, професійного самовизначення, сексуальної самосвідомості, відкриття свого внутрішнього світу, рольове експериментування, планується і реалізується програма самозміни.

Позитивна динаміка має місце у спілкуванні юнаків з дорослими, адже їх поведінкова автономія визнається, що послаблює конфліктність взаємин. Зростає вибірковість, стійкість та інтимність дружніх стосунків. Дружба з особою протилежної статі часто переростає в закоханість та кохання, яке включає в себе дружбу та потребу фізіологічної близькості, інтимності.

У юнацькому віці продовжується розвиток пізнавальної сфери. У кінці цього віку досягається пік інтелектуальних можливостей. Апогею досягають також довільна та логічна пам'ять, відбувається активізація теоретичного мислення. Паралельно з цим покращується і мовлення, відбувається збагачення лексичного запасу, удосконалюються мовні засоби, відшліфовуються вміння передавати думки в усній та письмовій формі. У юнацькому віці активно продовжує розвиватися увага, зростає її стійкість і вибірковість. З'являється післядовільна увага. [52]

В особистісному плані цей вік має особливе значення як період найбільш активного розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру та оволодіння повним комплексом соціальних функцій дорослої людини, включаючи цивільні, суспільно-політичні, професійно-трудові.

Висновки до першого розділу

1. В науковій психологічній літературі щастя розуміють як високий ступень задоволеності життям. Воно складається з задоволеності життям, наявності позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій.

Джерелами задоволення можуть бути такі об'єктивні фактори: дохід, стан здоров'я, зайнятість на роботі, соціальні стосунки, дозвілля, освіта, житлові умови. Також з'ясований взаємозв'язок між щастям і когнітивними аспектами особистості: оптимізмом, локусом контролю, самооцінкою.

2. Дослідження щастя спираються на традиції древньогрецької філософії і визначаються два напрямки у розумінні щастя – евдемонізм і гедонізм. В результаті історичного розвитку було сформовано два типу особистості гедоністичний і смисложиттєвий. Сучасні дослідження типів щастя довели наявність третього типу «насторожено-оборонного».

3. Ґрунтовний аналіз дефініцій щастя зробив В. Татаркевич зазначає, який довів існування щонайменше чотирьох різних понять цього явища: щастя як везіння; щастя – приємні переживання, тобто стан інтенсивної радості; щастя як володіння благами; щастя як задоволеність життям в цілому.

4. Щодо прикладних аспектів розуміння можливості роботи психолога з категорією щастя, то слід відзначити напрацювання М. Селігмана, який визначив таку психічну структуру як позитивні особистісні новоутворення, які найсильніше можуть вплинути на відчуття суб'єктивного щастя. У позитивній психології і психотерапії Н. Пезешкіана щастя розглядається як рівна наповненість усіх сфер життя особистості і створення мікро-подій що викликають задоволення і планування макро-подій у стратегії розвитку життя.

5. Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності,

можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуттям вищої освіти та опануванням професією. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення.

6. Новоутворення юнацького віку охоплюють пізнавальну, емоційну, мотиваційну, вольову сфери психіки. Вони виявляються і в структурі особистості: інтересах, потребах, схильностях, характері.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФЕНОМЕНУ ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Методи та процедура дослідження психологічних особливостей феномену щастя у студентів юнацького віку

У емпіричному дослідженні психологічних особливостей щастя у юнацькому віці брали участь 93 респондента (із них 30 досліджуваних чоловічої статі та 63 – жіночої) – студенти СумДПУ ім. А. С. Макаренка віком від 17 до 23 років, філологічного, історичного та природничо-географічного факультетів та Інститутів педагогіки і психології, культури та мистецтв, фізичної культури.

На підставі теоретичного аналізу літератури було з'ясовано, на рівень щастя можуть впливати наступні чинники: рівень невротизму особистості, репресивність, рівень тривожності. Такі риси як сором'язливість, комунікабельність, впевненість у собі, а також на відчуття щастя у студентів безпосередньо впливає ставлення до власного тіла та рівень самоефективності.

Тож для діагностики рівня щастя і властивостей особистості нами були обрані наступні методики:

- Оновлений Оксфордський опитувальник щастя;
- Методика «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалима;
- Опитувальник «Образ власного тіла» (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха);
- Багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти;

1. Оновлений Оксфордський опитувальник щастя

Методика Оновлений Оксфордський опитувальник щастя призначений для вимірювання рівня щастя у цілому. Складається з 29 питань у кожному є 4 варіанти відповіді. Досліджуваним потрібно визначити, яке з поданих тверджень найкраще описує його відчуття останнім часом і сьогодні, в тому ж числі та обвести в кружок відповідну букву навпроти вибраного варіанта. Кожне твердження відповідає відповідній букві, де “ а ” – 0 балів, “б” – 1 бал, “в” – 3 бали, “ г ”– 4 бали. Для отримання підсумкового результату потрібно набрану суму балів розділити на 87 і отримане число помножити на 100. Сума отриманих балів дає можливість віднести респондентів до п'яти груп:

- з низьким показником щастя – 0-20 балів;
- зниженим показником щастя – 21-40 балів;
- середнім показником щастя – 41-60 балів;
- підвищений показник щастя – 61-80 балів;
- високим показником щастя – 81-100 балів.

2. Методика «Шкала загальної самооефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалима

Методика «Шкала загальної самооефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалима призначена для визначення рівня самооефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети.

Опитувальник загальної самооефективності складається з 10 пунктів, де всі питання прямі, кожне з яких має 4 ступеня згоди з ним респондента: “абсолютно невірно” дає 1 бал; “скоріш невірно” дає 2 бали; “скоріш вірно” – 3 бали; “абсолютно вірно” – 4 бали. Респондентам дається завдання прочитати кожне твердження та вказати в реєстраційному бланку одну найбільш відповідну відповідь стосовно власної самооефективності. Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями, що відображає загальний показник суб'єктивної

оцінки особистісної ефективності. Отримання підсумкового результату дає можливість віднести респондентів до п'яти груп:

- 36-40 балів – високий рівень самоефективності;
- 30-35 балів – вище за середній рівень самоефективності;
- 25-29 балів – середній рівень самоефективності;
- 20-24 бали – нижчий за середній рівень самоефективності;
- 19 і менше балів – низький рівень самоефективності.

3. Опитувальник «Образ власного тіла» (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха)

Ступінь задоволеності/незадоволеності зовнішністю як компонент ставлення до власної зовнішності вимірювалась за допомогою Опитувальника «Образ власного тіла», розробленого О. О. Скугаревським, С.В Сивухою.

Методологічною основою опитувальника став досвід клінічної роботи з пацієнтами з порушенням харчової поведінки і дисморфофобічними переживаннями, а також когнітивно-бихевіоральна парадигма і соціокультурні моделі образу тіла.

Дана методика є стандартизованою, представляє собою опитувальник, який складається з 16 пунктів тверджень, що стосуються оцінки людиною власного тіла і передбачуваної оцінки оточуючими. За інструкцією респондентам пропонується оцінити ступінь суб'єктивної прийнятності кожного твердження на підставі градації «ніколи» - «іноді» - «часто» - «завжди». Для обробки результатів спершу підраховуються сирі бали, де «ніколи» - 0 балів, «іноді» - 1 бал, «часто» - 2 бали, «завжди» - 3 бали. За значенням сирих балів – 13 і більше свідчить про виражену незадоволеність власним тілом. Оскільки працювати із сирими балами не зовсім зручно, їх переводять у дев'ятибальну шкалу стейнів (Додаток А).

За запропонованою автором інтерпретацією результатів відносимо респондентів до наступних груп:

- 1-2 стейна: адекватне ставлення до зовнішності;

- 3-7 стейнів: легка незадоволеність зовнішністю;
- 8-9 стейнів: помірна незадоволеність;

Таким чином, Опитувальник «Образ власного тіла» дозволяє дати оцінку ступені задоволеності/незадоволеності власною зовнішністю.

4. Багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульт

Опитувальник Міні-мульт являє собою скорочений варіант ММРІ, спрямований дослідження індивідуальних особливостей і психічних станів особистості. Міні-мульт містить 71 питання, які відповідають 11 шкалам, із них 3 – оціночні: Шкала брехні (L) – оцінює щирість респондента, Шкала вірогідності (F) – виявляє міру достовірності результатів і Шкала кореляції (K) – величину кореляції, що вноситься надмірною обережністю. Інші 8 шкал є базисними й оцінюють властивості особистості:

- Іпохондрія (Hs) – вимірює властивість досліджуваного до астено-невротичного типу;
- Депресія (D) – оцінює ступінь суб'єктивної депресії та морального дискомфорту;
- Істерія (Hy) – розроблена для виявлення осіб, схильних до невротичних реакцій конверсійного типу;
- Психопатія (Pd) – діагностує схильність респондента з соціопатичним варіантом розвитку особистості;
- Паранояльність (Pa) – дозволяє виявити рівень наявності у особистості «надцінних ідей», підозрливості;
- Психоастенія (Pt) – оцінює рівень осіб з тривожно-недовірливим типом характеру: тривожність, нерішучість, сумніви, нав'язливі дії і думки;
- Шизоїдність (Sc) – спрямована на діагностику шизоїдного (аутичного) типу особистості;
- Гіпоманія (Ma) – вимірює активність і збудливість, показує близькість до гіпертимного типу особистості.

За інструкцією методики, досліджуваний отримує бланк для відповідей; респондента просять уважно прочитати твердження, що

стосуються його здоров'я та характеру і вирішити вірно воно чи ні по відношенню до нього (у бланку відмітити «+» або «-»).

Для обробки та отримання підсумкового результату сирі бали підраховуються за допомогою спеціального ключа до тесту Міні-мульти, далі сирі бали, для зручності, переводяться в Т бали. Після побудови профілю особистості, по всім шкалам високими балами вважаються оцінки, що перевищують 70, низькими – нижче 40.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей феномену щастя у студентів юнацького віку

Проаналізувавши результати методики Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ) ми отримали наступні результати (Табл.2.1; Рис 2.1; Додаток Б).

Таблиця 2.1.

Показники рівня щастя у студентів юнацького віку за методикою ОНІ

N=93

Рівень щастя	Кількість балів	Середній бал	Кількість респондентів	Кількість респондентів у відсотках
Низький	0-20	3	1	1%
Знижений	21-40	32,6	23	25%
Середній	41-60	51,6	51	55%
Підвищений	61-80	68,3	18	19%
Високий	81-100	-	-	-

Як бачимо з таблиці 2.1 та рисунку 2.1 високі показники (81-100 балів) за даною методикою не отримав жоден респондент. Підвищений рівень щастя (61-80 балів) отримали 18 студентів, що склало 19% досліджуваних. Ці

студенти відчують себе дуже щасливими, мають надію, що майбутнє обіцяє їм багато хорошого, їх задовольняє більшість у їхньому житті, вважають життя чудовою річчю, дуже задоволені ним та вбачають ясне відчуття сенсу і мети у ньому. Також вони часто впливають на події в потрібному їм напрямку, відчують себе дуже енергійними, здоровими, у радісному настрої, задоволені собою, їх цікавлять інші люди й їм часто буває весело з іншими людьми.

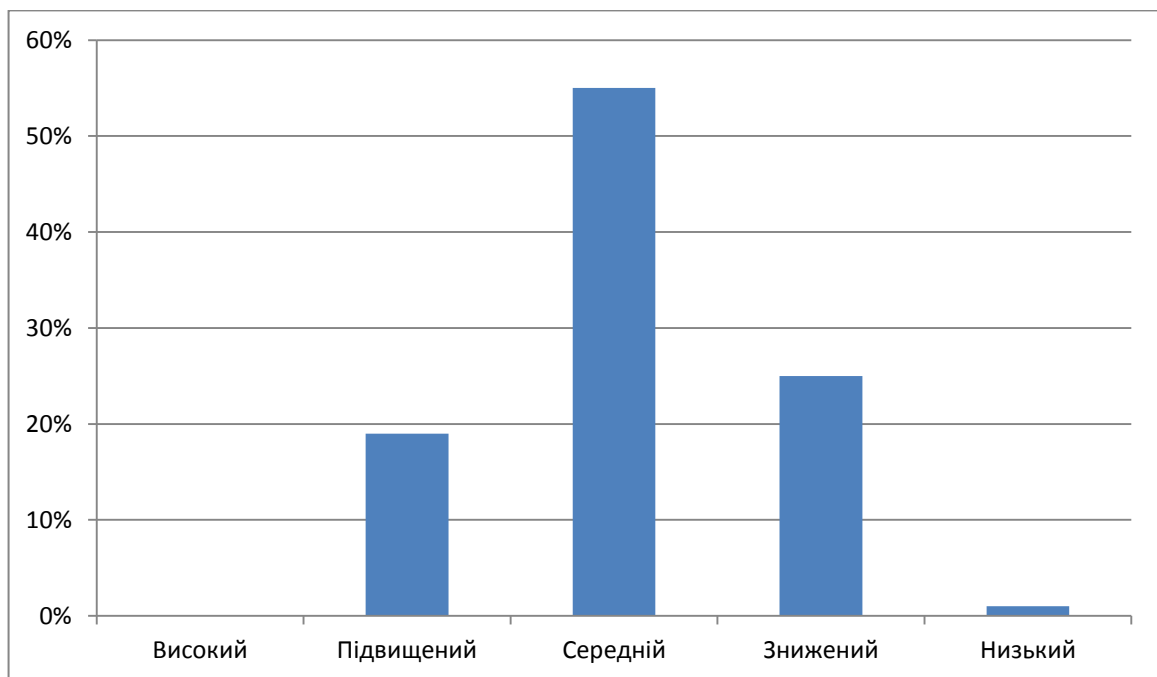


Рис. 2.1. Показники рівня щастя у студентів юнацького віку за методикою Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (%)

Більшість респондентів – 51 особистість (55%), це студенти у котрих відчуття щастя характеризує середній рівень (41-60 балів). У цих досліджуваних простежується задоволеність їхнім життям, вони вважають життя хорошою річчю, вважаючи себе досить щасливими, мають відчуття сенсу та цілі у своєму житті та дивляться в майбутнє з оптимізмом. Респонденти цього рівня відчують, що частково контролюють своє життя, у деякій мірі задоволені ним, достатньо добре організовують свій час, іноді бувають у доброму настрої і піднесеному настрої, відчують себе достатньо здоровими, іноді їм буває весело з іншими людьми.

Знижений рівень щастя (21-40 балів) мають 23 студента, що становить 25% від загальної суми респондентів. Досліджувані цієї групи майже не відчують себе щасливими, їх мало що в житті задовольняє, не досить задоволені своїм життям, майбутнє вбачають не зовсім оптимістичним, їм важко почати будь-яку справу, часто не можуть вплинути на події в потрібному напрямку, відчуючи себе безсилими. Часто виникає почуття байдужості до інших людей, чим і обумовлений смуток у компанії інших людей.

Крім того маємо одного студента, результати якого дорівнюють низькому показнику щастя. Вибрані твердження досліджуваного говорять про відсутність відчуття щастя, що в житті нічого по-справжньому не задовольняє, не відчуває ніякої задоволеності життям, вважаючи його виживанням. Також присутнє бачення майбутнього з відсутністю хороших перспектив, оптимістичних надій, не маючи відчуття осмисленості та цілі. Проте даний респондент часто сміється, відчуває радість і піднесений настрій.

На основі отриманих результатів ми розділили усіх досліджуваних на чотири групи за відповідним показником рівня щастя. Група А – це студенти які вважають себе дуже щасливими і мають підвищений рівень щастя. Група В – респонденти відносяться до середнього показника щастя. Група С – досліджувані характеризуються зниженим рівнем щастя, майже не відчують себе щасливими. Та D група, що відповідає низькому рівню щастя – відсутність відчуття щастя.

Вивчаючи та аналізуючи теоретичні аспекти щастя ми з'ясували, що однією з вагомих його причин є задоволеність/незадоволеність власною зовнішністю. Тому для дослідження та аналізу був використаний опитувальник «Образ власного тіла» розроблений О. О. Скугаревським, С. В. Сивухою.

За отриманими результатами тесту (Додаток В; Табл.2.2; Рис. 2.2) було визначено середні показники задоволеності студентами своєю зовнішністю за всіма досліджуваними та відповідно до груп рівнів щастя.

Можемо зробити висновок: за сумою усіх респондентів, що були залучені до даного опитування задоволеності власною зовнішністю (див. Рис. 2.2.): за інтерпретацією у стенайках 11% респондентів мають адекватне ставлення до зовнішності (1-2 стенайнів), що говорить про позитивне ставлення студентів до своєї зовнішності: вони не соромляться свого тіла, люблять його та коли на їхню зовнішність звертають увагу оточуючі, не переймаються стосовно власної ваги.

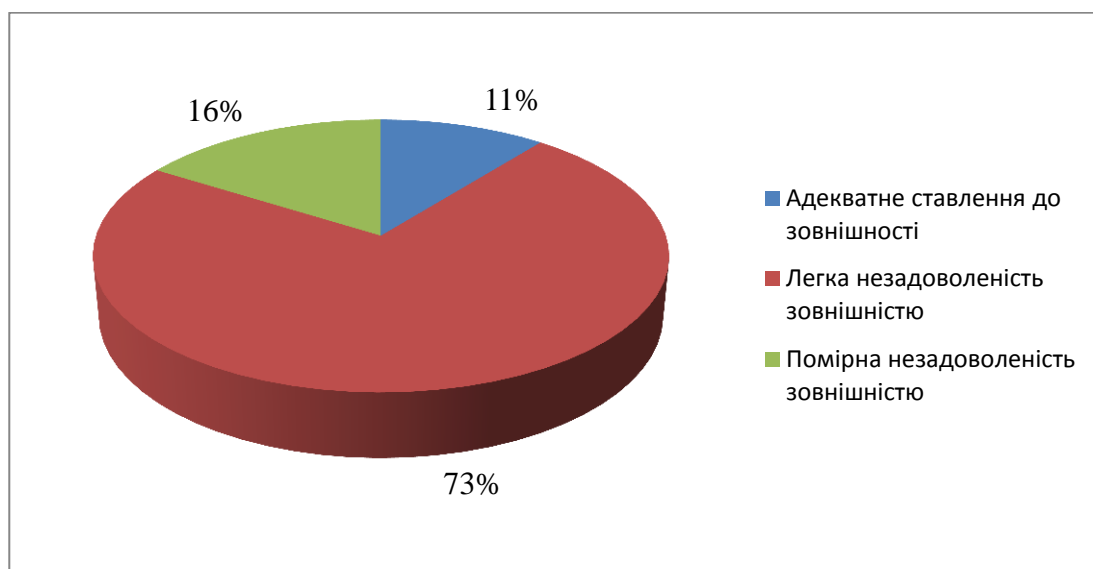


Рис. 2.2. Загальні показники задоволеності власною зовнішністю за методикою О.О. Скугаревського, С.В Сивухою

У більшості опитувальних – 73% легка незадоволеність зовнішністю (3-7 стенайнів), тож можемо говорити, що дані респонденти люблять дивитися на себе в дзеркало, часом люблять коли на них звертають увагу оточуючі, з легкістю приймають компліменти з приводу того, як виглядають. У більшості випадків люблять своє тіло.

16% від суми усіх досліджуваних – присутня виражена незадоволеність зовнішністю (8-9 стенайнів), про що свідчить не любов до

своєї зовнішності, постійне порівняння її з оточуючими, невдоволення своєю вагою, формою тіла.

Також можемо зробити наступні висновки задоволеності студентів власною зовнішністю відповідно до даних груп щастя (Див. Табл. 2.2.; Рис. 2.3.). Отже, за отриманими нами даними бачимо, що група А (підвищений рівень щастя) та група В (середній рівень щастя) отримали маже однакові середні показники стенойнів (4,5 і 4,8) які свідчать про легку незадоволеність респондентів своєю зовнішністю. Тобто дані студенти іноді люблять дивитися на себе в дзеркало, часом люблять коли на них звертають увагу оточуючі, з легкістю приймають компліменти з приводу того, як виглядають. У більшості випадків люблять своє тіло.

Таблиця 2.2.

Середні показники задоволеності власною зовнішністю
(відповідно до груп щастя) за методикою
О.О. Скугаревського, С.В Сивухою
«Образ власного тіла» (стенойни)

N=93

Групи	А група	В група	С група	Д група
Середні показники	4,5	4,8	6,3	1

Група С (знижений рівень щастя) має такі середні показники як 6,3 стенойни, що дозволяє нам говорити про помірну незадоволеність студентів власним тілом. Вони думають, що інші люди вважають їхнє тіло потворним, турбуються про власну вагу, порівнюють своє тіло з іншими для того, щоб переконатися, що воно не гірше та лише іноді люблять своє тіло. Дані респонденти люблять дивитися на себе в дзеркало, часом люблять приймати компліменти стосовно своєї зовнішності.

І група D, що характеризує низький рівень щастя отримала 1 стенайн. Це свідчить про адекватне ставлення до своєї зовнішності, задоволеність власним образом тіла. Отже, даний респондент позитивно ставиться до власного тіла, любить коли на нього звертають увагу оточуючі, не переймається стосовно своєї ваги.

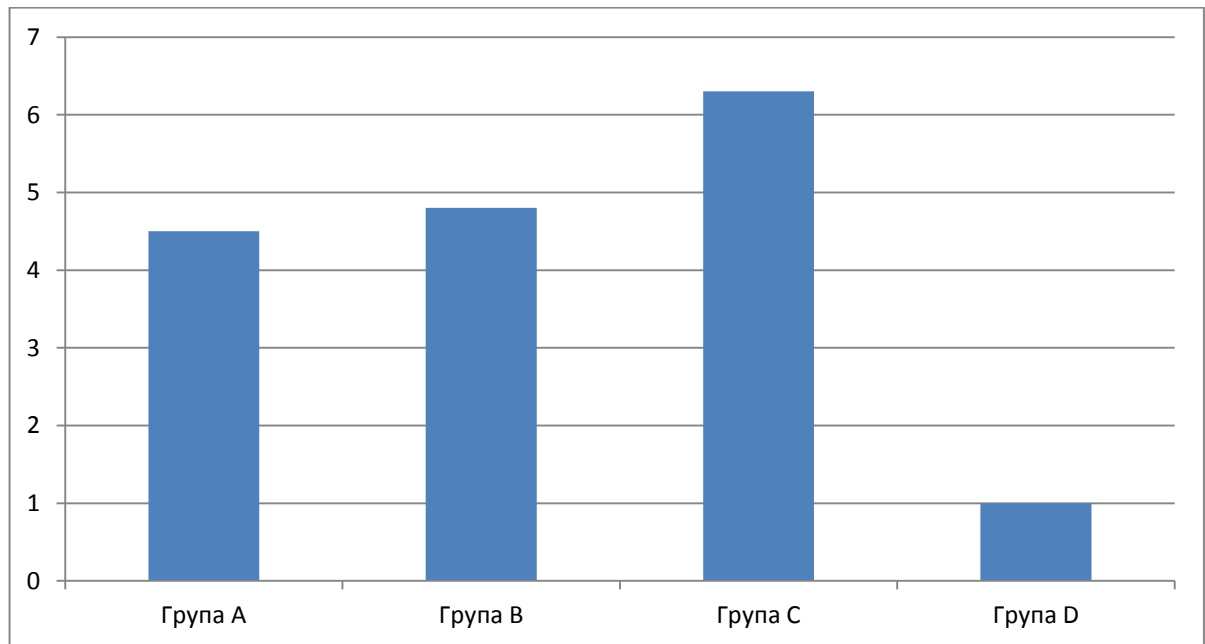


Рис. 2.3. Середні показники задоволеності власною зовнішністю за методикою О.О. Скугаревського, С.В Сивухою за групами щастя.

Наступною методикою даного дослідження стала методика «Шкала загальної самоофективності» розроблена Р. Шварцера, М. Єрусалима. Її мета з'ясувати рівень самоофективності – впевненості (переконань) студентів щодо їх потенційних здатностей організовувати та здійснювати власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети.

Завдяки результатам отриманих із вище зазначеної методики (Додаток Г; Табл.2.3., Рис.2.4., Рис.2.5.) та порівнюючи їх середні показники відповідно до даних груп щастя можемо зробити наступні висновки.

Проаналізувавши та підвівши підсумки загальних середніх результатів методики за усіма студентами, незалежно від даних нами груп щастя

отримали наступні результати (Рис.2.4.): високий рівень самоефективності отримали 19 % студентів, тобто дані досліджувані добре впевнені у своїх можливостях усвідомленні власної компетентності та налаштовані на успіх у своїй діяльності.

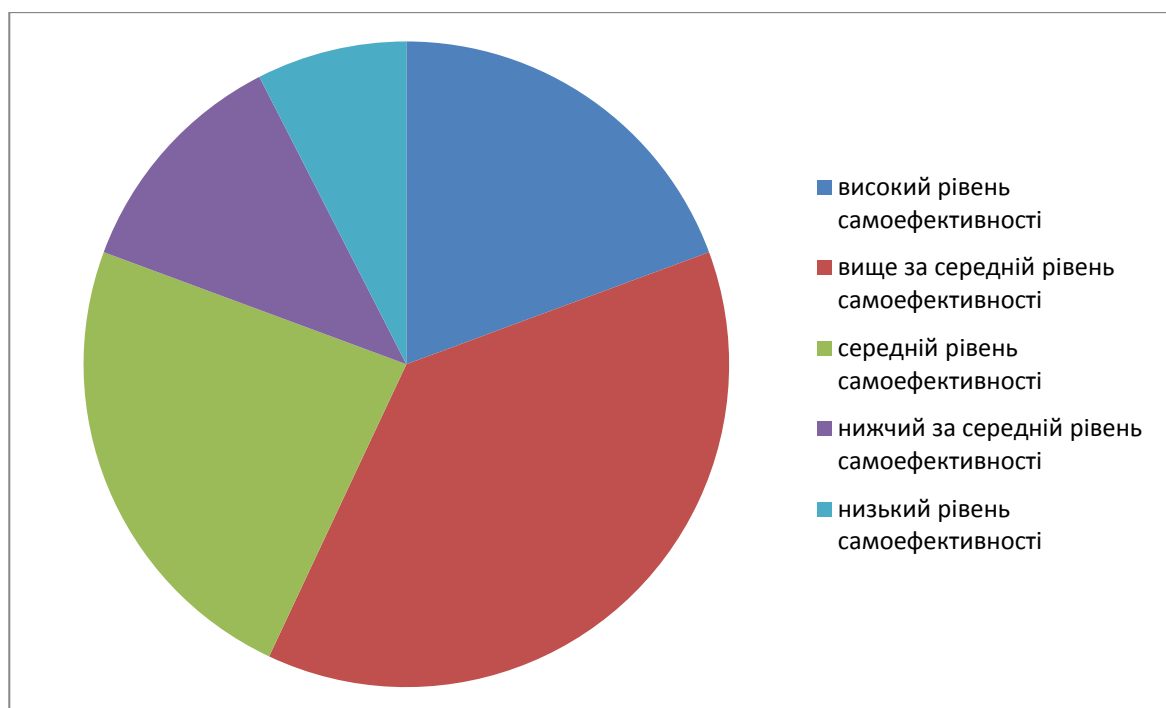


Рис. 2.4. Загальні середні показники за методикою «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалима

Вище за середній рівень самоефективності отримали 38 % досліджуваних, що свідчить про усвідомлення особистостей власної компетентності, впевненості у своїх можливостях, можливостях успішно виконувати завдання та головне – очікування власного успіху. Ці студенти мають високий рівень мотивації.

Середній рівень самоефективності – 23 % студентів. Респонденти мають незначні сумніви у своїх спроможностях, можливостях.

Нижчий за середній рівень самоефективності – 12 % респондентів, що дозволяє охарактеризувати досліджуваних як особистостей які в більшості

випадків налаштовані невдачі, мають слабкий рівень мотивації та низький рівень усвідомлення власних можливостей.

Низький рівень самооефективності отримали 8% студентів, що свідчить про наявність явної очікуваності невдачі, невіри у свої можливості та власний успіх.

Також можемо зробити наступний висновок за методикою «Шкала загальної самооефективності» відповідно до визначених груп щастя (див. Таб. 2.3.; Рис. 2.5.)

Таблиця 2.3

Середні показники за методикою «Шкала загальної самооефективності» розроблена Р. Шварцера, М. Єрусалима (відповідно до груп щастя)

N=93

Групи	А група	В група	С група	Д група
Середні показники	30,8	29,9	27,8	13

Отже група А (підвищений рівень щастя) отримала вищий за середні рівень самооефективності (30,8 балів), що свідчить про усвідомлення особистостей власної компетентності, впевненості у своїх можливостях, можливостях успішно виконувати завдання та головне – очікування власного успіху. Ці студенти мають високий рівень мотивації.

Група В (середній рівень щастя) та група С (знижений рівень щастя) отримали показники (29,9 та 27,8 балів), які відносяться до середнього рівня самооефективності, що говорить про незначні сумніви респондентів у своїх спроможностях, можливостях.

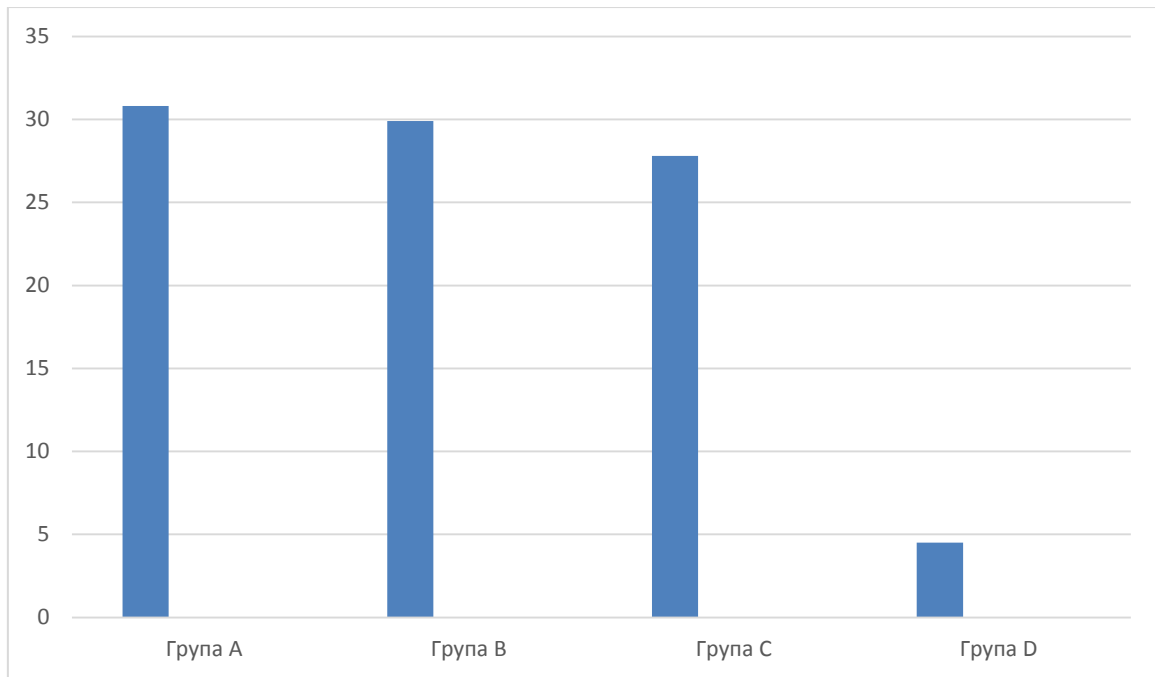


Рис.2.5. Середні показники відповідно до груп щастя за методикою «Шкала загальної самоофективності» Р. Шварцера, М.Єрусалима

Низький рівень самоофективності, з результатом у 13 балів, дістався групі D (низький рівень щастя), що дозволяє охарактеризувати досліджуваних як особистостей які в першу чергу очікують невдачі, мають слабкий рівень мотивації, не вірять у власні можливості.

Тож у висновку можемо сказати, що на рівень щастя також впливає рівень самоофективності особистості.

Наступним нами було проведене дослідження особистостей за допомогою багатфакторного особистісного опитувальника Міні-мульти, що являє собою скорочений варіант ММРІ. Отримані результати представлені в Табл. 2.4, на Рис. 2.6, та Додатку Д.

Таблиця 2.4

Середні показники за методикою «Багатофакторний особистісний
опитувальник Міні-мульт»

N=93

Групи Шкали	А група	В група	С група	Д група
Іпохондрія (Hs)	46,3	49,1	52,4	52
Депресія (D)	41,7	46,2	57,8	70
Істерія (Hy)	43,2	47,4	54,8	62
Психопатія (Pd)	38	41,2	50,2	58
Паранояльність (Pa)	47,3	47,8	59,7	72
Психоастенія (Pt)	39,8	48,7	59,1	73
Шизоїдність (Sc)	48	48,9	55,9	67
Гіпоманія (Ma)	54,7	52,7	55,8	57
Шкала брехні (L)	49,7	48,2	41,8	62
Шкала вірогідності (F)	53,8	53,3	60	55
Шкала кореляції (K)	44,1	45,5	41,7	37

За шкалою «Іпохондрія» всі дані групи отримали показники в межах норми: група А (підвищений рівень щастя) – 46,3 бали; група В (середній рівень щастя) – 49,1 бали; група С (знижений рівень щастя) – 52,4 бали; група Д (низький рівень щастя) – 52 бали, що дозволяє розглядати респондентів, як осіб активних, рухливих, у більшості випадків не здатні приймати все на віру, не завжди покірних до влади. Досліджувані швидко пристосовуються, добре переносять зміну обставин, їм важко втратити рівновагу в соціальних конфліктах.

Наступною шкалою для нашого дослідження стала «Шкала Депресії». Виходячи із отриманих результатів, бачимо що групи А (41,7 балів) та В

(49,1 балів) отримали результати в межах норми, що характеризує їх як студентів із стабільним емоційним станом. Результати групи С – 52,4 бали, дозволяють нам говорити про деяку незначну нестабільність емоційних станів досліджуваних, схильність до тривоги, сором'язливість. Остання група D набрала 70 балів, що значно виходить за межі норми даної шкали й говорить нам про не стійкі емоційні стани респондентів, схильності до афективного реагування та високий рівень тривоги.

Шкала «Істерія» виявляє осіб, схильних до неврологічних захисних реакцій конверсійного типу. Вони використовують симптоми фізичного захворювання як засіб вирішення скрутних ситуацій або як спосіб уникнути повної відповідальності. Всі проблеми вирішуються «відходом» в хворобу. Охоче «грають» роль хворого, а суспільство тому має звільнити їх від відповідальності до одужання, яке настає, лише коли зникають труднощі. Близькими до цієї характеристики є група D (62 бали) та подекуди група С (54,8 балів). А у досліджених груп В (49,1 бал) та А (46,3 бали) скоріше спостерігається досить розвинений внутрішній світ та відсутність схильності до фантазування, егоцентризму.

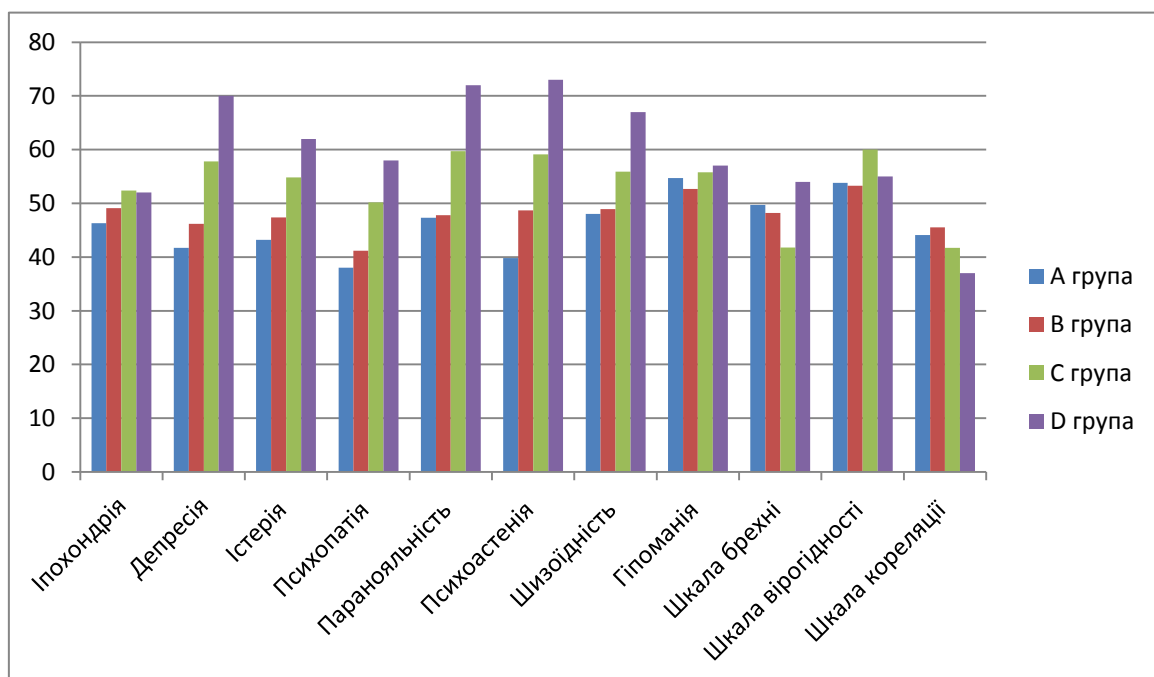


Рис.2.6. Середні показники відповідно до груп щастя за методикою «Багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульт»

Наступною для аналізу стала шкала «Психопатія». Низькі показники за даною шкалою отримали група А (38 балів) та група В (41,2 бали). Тобто можемо характеризувати респондентів, як особистостей із високим рівнем ідентифікації зі своїм соціальним статусом, мають тенденцію до збереження постійних інтересів, установок та цілей. За результатами досліджуваних групи С (50,2 бали) та групи D (58 балів), студенти подекуди мають схильність до асоціальних вчинків, інколи може проявлятися нестійкий емоційний стан.

За шкалою «Паранояльність» група А та група В отримали майже однакові результати – 47,3 бали та 47,8 балів. Дані результати дозволяють нам охарактеризувати досліджуваних, як достатньо довірливих особистостей, які адекватно відносяться до неприємних наслідків своїх дій. Студентів групи С (59,7 балів) можна назвати лабільними, дружніми, мають свій стійкий світогляд, також адекватно відносяться до неприємних наслідків своїх дій. D група отримали за шкалою високі показники – 72 бали, що дозволяє охарактеризувати особистостей, як ригідних, схильних до систематизації накопиченого досвіду, підозрілих, образливих. Присутні такі риси педантизму, схильність звинувачувати інших в недружньому ставленні до них; схильність до ворожості і ригідності афекту; мають значну наполегливість у досягненні своєї мети.

Щодо шкали «Психоастенія»: середні результати отримали група В (48,7 балів) та група С (59,1 бал). Ці результати свідчать про присутній незначний рівень тривожності у студентів, подекуди мають сумніви у прийнятті рішень. Група респондентів А отримала 39,8 балів (низький результат). Тобто можемо твердо стверджувати про рішучість, гнучкість поведінки з низьким рівнем тривожності у студентів цієї групи та присутня впевненість при прийнятті рішень. Високі показники за даною шкалою

дісталися групі D (73 бали), що говорить про присутність конституціональної схильності у особистості до виникнення тривожних реакцій, а усунення цієї тривоги досягається шляхом формування обмеженої поведінки. Присутність таких факторів, як сенситивність, страх, тривога, невмотивовані побоювання, невпевненість в собі і в своїй компетентності, знижена самооцінка. Таких особистостей ще можна назвати тривожно-недовірливими.

За шкалою «Шизоїдність» такі групи як А, В та С отримали середні результати про що свідчить значна відсутність шизоїдних рис характеру у особистостей (емоційної холодності та відчуженості). Близько до високого рівня за даною має група D – 67 балів. Можемо дати наступну характеристику студентам: присутня емоційна холодність, своєрідне сприйняття і суджень, незвичайність думок і вчинків, вибірковість або поверховість контактів.

Шкала «Гіпоманія» за всіма групами виявила середні показники (група А – 54,7 балів; група В – 52,7 балів; група С – 55,8 балів; група D – 57 балів). Отже можемо сказати про досліджуваних, як особистостей які мають відповідний настрій до різних ситуацій, мають адекватну оцінку своїх здібностей та будують плани котрі відповідають їхнім власним можливостям.

Інші три шкали даного опитувальника є допоміжними, завдяки їм ми змогли з'ясувати що, щирість досліджуваних, виявити недостовірність відповідей та визначити де згладжуються спотворення, що вносяться надмірною обережністю і контролем випробуваного під час тестування.

За «Шкалою брехні» у групи А (49,7 балів), групи В (48,2 бали) та групи В (41,8 балів) відповіді є достатньо відкриті, тобто студенти не приховали своїх труднощів, слабостей і психопатологічних розладів. Але група D (54 бали) була близько до тенденції випробуваних уявити себе в більш вигідному світлі та продемонструвавши суворе дотримання соціальних норм.

«Шкала вірогідності» отримала результати за даною методикою в межах норми, тобто можемо говорити про значну достовірність результатів за нашими групами.

Остання «Шкала кореляції» продемонструвала за результатами груп (група А – 44,1 бал; група В – 45,5 балів; група С – 41,7 балів; група D – 37 балів) студентів в основному як розсудливих, доброзичливих, товариських особистостей, що мають широке коло інтересів. У них присутній великий досвід міжособистісних контактів і заперечення труднощів обумовлює у них більш-менш високу підприємливість і вміння знаходити правильну лінію поведінки.

Для підтвердження виявлених нами взаємозв'язків та висунутих припущень нами був проведений кореляційний аналіз отриманих даних. З цією ціллю був використаний непараметричний критерій τ -Спірмена, який призначений для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними. Для підрахунку значення за даним критерієм, ми використали програму «SPSS Statistics 17.0». Виявлені за результатами кореляційного аналізу взаємозв'язки наведені в Табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Показники кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена

№	Шкали	Шкала щастя
1	Образ власного тіла	-0.323**
2	Рівень самоефективності	0.321**
3	Іпохондрія	-0.273**
4	Депресія	-0.523**
5	Істерія	-0.389**
6	Психопатія	-0.354**
7	Паранояльність	-0.380**
8	Психостенія	-0.500**
9	Шизоїдність	-0.307**

Продовження таблиці 2.5		
10	Гіпоманія	-0.054
11	Шкала брехні	0.304**
12	Шкала достовірності	-0.237*
13	Шкала корекції	0.190

Примітка. *. Кореляція значима на рівні 0.01

**. Кореляція значима на рівні 0.05

Результати наведені в Таблиці 2.5 свідчать про наявність значимого на рівні $p=0,01$ оберненого взаємозв'язку між шкалою щастя та шкалою достовірності ($r=-0.237^*$). Тобто чим вищий рівень щастя у осіб тим достовірніші відповіді були надані під час дослідження.

Також було виявлено значимий на рівні $p=0,05$ обернений взаємозв'язок між шкалою щастя та наступними показниками:

- Образ власного тіла ($r=-0.323^{**}$). Тобто отримані дані показали, що у респондентів з низькими показниками за шкалою щастя спостерігається відчуття незадоволеності власним тілом і навпаки.

- Іпохондрія ($r=-0.273^{**}$). Так у осіб, які характеризуються повільністю, пасивністю, покірністю, які повільно пристосовуються та погано переносять зміну тієї чи іншої обстановки, легко втрачають рівновагу в соціальних конфліктах, мають низькі показники за шкалою щастя. Та навпаки респонденти, що не стурбовані власним станом здоров'я, вони також більш діяльні і енергійні, успішно вирішує труднощі, використовуючи більш адаптивні форми поведінки, разом з цим мають високі показники за шкалою щастя.

- Депресія ($r=-0.523^{**}$). Так чутливі, сенситивні особи, які схильні до тривоги, боязкі та сором'язливі, не впевнені у собі та не здатні прийняти рішення самостійно, які при найменших невдачах вони впадають у відчай мають низький рівень щастя. А у респондентів з низьким рівнем тривоги, які

характеризуються активністю, товариськістю, бадьорістю, які відчують свою значущість, спостерігаються високі показники за шкалою щастя.

- Істерія ($r=-0.389^{**}$). Так особи з схильністю до неврологічних захисних реакцій конверсійного типу, які всі проблеми вирішуються відходом у хворобу, мають низькі показники за шкалою щастя. А особи, які характеризуються інтроверсією, скептицизмом, недостатньою здатністю до спонтанності в соціальних контактах, навпаки характеризуються високим рівнем за показником щастя.

- Психопатія ($r=-0.354^{**}$). Отримані результати свідчать, що для респондентів з високим рівнем ідентифікації зі своїм соціальним статусом та тенденцією до збереження постійних інтересів, установок, цілей, характерний високий рівень щастя. І навпаки, агресивні та конфліктні особи, які нехтують соціальними нормами і цінностями, мають низькі показники за шкалою щастя.

- Паранояльність ($r=-0.380^{**}$). Так респонденти, які схильні до формування надцінних ідей, а також характеризуються односторонністю в своїх думках та судженнях, агресивністю і злопам'ятністю мають низькі показники за шкалою щастя.

- Психостенія ($r=-0.500^{**}$). Отримані результати свідчать, що у рішучих осіб, з низьким рівнем тривожності та впевненістю при прийнятті рішень, спостерігаються високі показники за шкалою щастя. Спостерігаються і зворотній зв'язок, так тривожні, боязкі, нерішучі особи, які переживають постійні сумніви мають низький рівень за показником щастя.

- Шизоїдність ($r=-0.307^{**}$). Так у респондентів, у яких відсутні шизоїдні риси характеру (емоційна холодність і відчуженість), спостерігаються вищі показники за шкалою щастя, ніж у осіб з підвищеною чутливістю, емоційною холодністю і відчуженістю в міжособистісних стосунках.

В результаті кореляційного аналізу був також виявлений значимий на рівні $p=0,05$ прямий взаємозв'язок між рівнем щастя та рівнем

самоефективності ($r=0.321^{**}$). Так особи, які впевнені у власних переконаннях щодо наявності у них потенційних здібностей організувати і здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети, мають високі показники за шкалою щастя.

За шкалою щастя нами було виокремлено чотири групи респондентів: із низьким, зниженим, середнім та високим показником рівня щастя. За результатами порівняльного аналізу отриманих результатів за критерієм Краскела-Уолліса (результати представлені в Табл. 2.6) були виявлені наступні достовірні відмінності за наступними шкалами: паранояльність ($H=0.000$), психостенія ($H=0.000$), депресія ($H=0.000$), істерія ($H=0.002$), образ власного тіла ($H=0.005$), психопатія ($H=0.010$), шизоїдність ($H=0.013$), рівень самоефективності ($H=0.027$).

Таблиця 2.6

Показники порівняльного аналізу за критерієм Краскела-Уолліса (H)

Шкали	Хі-квадрат	Ст.св	Асимпт.знч.
Образ власного тіла	12.724	3	0.005
Рівень самоефективності	9.191	3	0.027
Депресія	23.341	3	0.000
Істерія	14.669	3	0.002
Психопатія	11.395	3	0.010
Паранояльність	17.888	3	0.000
Психостенія	24.569	3	0.000
Шизоїдність	10.774	3	0.013

Таким чином, виходячи із вище описаних і проаналізованих результатів нашого емпіричного дослідження, можемо робити висновок, що на рівень щастя у студентства юнацького віку безпосередньо впливає рівень ставлення до власної зовнішності (тіла), рівень самоефективності, тобто усвідомленням особистостей власної

компетентності, впевненості у своїх можливостях, очікування успіху, а також наявність високого рівня у таких рисах як іпохондрія, депресія, істерія, психопатія, паранояльність, психоастенія, шизоїдність і гіпоманія – знижують рівень щастя. І навпаки, чим нижчий рівень вище перерахованих якостей, тим вищий рівень щастя у особистостей.

2.3. Корекційно-розвивальна програма підвищення рівня щастя у студентства юнацького віку

Виходячи з результатів проведеного нами емпіричного дослідження було з'ясовано, що 55% студентів мають середній рівень щастя, 25% – знижений рівень щастя, 1% – низький рівень щастя, тільки 19% досліджуваних отримали підвищений рівень щастя та високий рівень щастя не отримав жоден наш респондент. Отже з метою підвищення та підтримки для більш високого рівня щастя нами була розроблена та запропонована корекційно-розвивальна програма.

За результатами теоретичного та емпіричного досліджень було визначено, що розглядати особистість потрібно як сукупність духовного і тілесного. Отже для методологічної основи нашої корекційно-розвивальна нами була взята збалансована модель розподілу енергії несвідомого за Н.Пезешкіаном [33; 58] та критерії формування та прояву щастя в кожній із сфер діяльності особистості та «формула» щастя, яку визначив М. Селігман: 10% – зовнішні обставини нашого життя + 40% – генетично зумовлена здатність до щастя + 50% – фактори, за допомогою яких ми можемо керувати. [67].

Основними цілями нашої програми стали:

1. Підвищення рівня щастя за рахунок:
 - розвитку самоаналізу, саморозуміння, самодопомоги в життєвих ситуаціях;

- розвиток навичок планування та ефективного використання власного часу;

- формування ефективних навичок спілкування;

2. На основі моделі балансу Н. Пезешкіана розробити чотири напрямки роботи над темою щастя:

- сфера тіла та відчуття;

- сфера діяльності та розуму;

- сфера емоцій та стосунків з оточуючими;

- духовна сфера розвитку особистості.

3. На основі "Формули щастя М. Селігмана" визначити зовнішні обставини життя та ті фактори (мікроподії), якими людина може керувати.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі технології роботи:

1. Розвивати навички розуміння потреб власного тіла за допомогою методів спостереження, дистанційне спостереження, ведення щоденника тощо.

2. Проаналізувати основні здібності (методологія DAO), які сприяють або перешкоджають щастю; технології покрокового розвитку реальних здібностей;

3. Тренування активного мислення методом позитивного переосмислення;

4. Підвищення рівня щастя на основі аналізу основних уявлень про щастя.

Пояснювальна записка

Корекційно-розвивальна програма розрахована на 15-20 осіб. Складається з 5 занять, кожне з яких визначається окремою ціллю та відповідає загальній меті програми. Кожне заняття розраховане на 1,5 години. Заняття мають певну структуру. Всі заняття починаються з ритуалу привітання, яке призначене для налаштування учасників групи на роботу.

Потім іде обговорення домашнього завдання. Далі починається основна частина, вона складається з вправ, які підібрані відповідно до мети заняття.

Зміст програми чітко виділено в таблиці 2.7. Повний обсяг програми представлений у Додатку Е.

Таблиця 2.7

Тематичне планування

Мета	Зміст	Час
Заняття 1		
Створення позитивної та ефективної співпраці: познайомити учасників ближче один з одним; прийняття загальних правил для групи; зняття емоційної напруги, створення атмосфери «захищеності» і взаємодії довіри у групі.	Вправа «Моє захоплення»	10 хв.
	Вправа «Правила»	15 хв.
	Вправа «Очікування»	10 хв.
	Міні-лекція «Щастя у житті людини»	15 хв.
	Вправа «Мій рівень щастя»	15 хв.
	Вправа «Мій ідеальний портрет»	15 хв.
	Вправа «Перерядьте ті, хто...»	10 хв.
	Вправа «Мої здібності – мої ресурси» (ДАО)	20 хв.
	Домашнє завдання	10 хв.
Заняття 2		
Робота зі сферою «Тілесність»; Аналіз основних потреб у зазначеній сфері; Позитивна реінтерпретація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро-	Вправа: «Нетрадиційне привітання»	10 хв.
	Перевірка домашнього завдання	15 хв.
	Вправа «Розуміння щастя видатними людьми»	20 хв.
	Міні-лекція, вправа «Усвідомлення свого тіла»	15 хв.
	Вправа «Образ власного тіла»	15 хв.
	Вправа «Я хочу...»	15 хв.
	Домашнє завдання. Вправа «Мікро-	10 хв.

і мікро-подій.	події для тіла»	
	Підведення підсумків заняття	20 хв.
Заняття 3		
Робота з усвідомленням власної компетентності; розкрити можливості сфери «Самоефективності» для отримання задоволення та відчуття щастя; підвищити рівень усвідомлення своїх можливостей. Позитивна реінтерпретація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Вправа: «Налагодження контактів»	15 хв
	Перевірка домашнього завдання	15 хв
	Вправа: «Молодець»	15 хв
	Вправа: «Зате...»	10 хв
	Вправа: ««Шкала загальної самоефективності»	10 хв
	Вправа: «П'ять приємних моментів»	10 хв.
	Вправа «Дерево життя»	20 хв.
	Домашнє завдання. Вправа: «Створення нового світу всередині себе»	10 хв
	Підведення підсумків заняття	20 хв
Заняття 4		
Робота зі зниження рівня тривожності. Аналіз основних потреб у зазначеній сфері, наповненість даної сфери; Позитивна реінтерпретація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери;	Привітання. Вправа «Плутанка»	10 хв.
	Обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Притча «Все залежить від тебе»	15 хв.
	Вправа: «Хочу. Мушу. Вирішую»	15 хв.
	Вправа «Межі мого Я»	15 хв.
	Вправа: «Непотрібне продишайте»	10 хв
	Релаксаційна вправа: «Водоспад»	10 хв.
	Домашнє завдання. Вправа «Скафандр»	10 хв.

Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Підведення підсумків заняття	10 хв.
Заняття 5		
Робота зі вміння бути і залишатися щасливим; Аналіз основних потреб у зазначеній сфері, наповненість даної сфери; Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро- і мікро-подій.	Привітання. Вправа: «Усмішка по колу»	10 хв.
	Обговорення домашнього завдання	10 хв
	Вправа «Упорядкування часу »	20 хв.
	Притча: «Чашка й кава»	15 хв.
	Вправа: «Де живе творчість?»	15 хв
	Вправа: «Ти щасливий тому що...»	15хв
	Підведення підсумків заняття. Рефлексія по усій програмі.	20 хв.

Отже, після завершення програми ми очікуємо, що учасники підвищать рівень самопізнання та саморозуміння і, як результат, загальний рівень щастя, студенти розвинути вміння правильно організовувати та планувати свій час, навички ефективного спілкування, здатність організовувати позитивні мікро-події у власному житті, зменшиться почуття тривоги в невизначених ситуаціях.

Висновки до другого розділу

1. У емпіричному дослідженні психологічних особливостей щастя у юнацькому віці брали участь 93 респондента (із них 30 досліджуваних чоловічої статі та 63 – жіночої) – студенти СумДПУ ім. А. С. Макаренка віком від 17 до 23 років, філологічного, історичного та природничо-географічного факультетів та Інститутів педагогіки і психології, культури та мистецтв, фізичної культури.
2. Для діагностики рівня щастя і властивостей особистості нами були обрані наступні методики: Оновлений Оксфордський опитувальник щастя; Методика «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалима; Опитувальник «Образ власного тіла» (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха); Багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти.
3. На основі отриманих результатів ми розділили усіх досліджуваних на чотири групи за відповідним показником рівня щастя. Група А – це студенти які вважають себе дуже щасливими і мають підвищений рівень щастя. Група В – респонденти відносяться до середнього показника щастя. Група С – досліджувані характеризуються зниженим рівнем щастя, майже не відчують себе щасливими. Та D група, що відповідає низькому рівню щастя – відсутність відчуття щастя.
4. Щодо результатів методики О.О. Скугаревського, С.В Сивуха. «Образ власного тіла», за отриманими нами даними бачимо, що група А (підвищений рівень щастя) та група В (середній рівень щастя) отримали майже однакові середні показники стейнів які свідчать про легку незадоволеність респондентів своєю зовнішністю. Група С (знижений рівень щастя) має виражену незадоволеність власним тілом. І група D характеризує низький рівень щастя, відносячи студента до рівня адекватного ставлення до своє зовнішності, задоволеністю власним образом тіла.
5. За результатами методики «Шкала загальної самоефективності» розроблена Р. Шварцера, М. Єрусалима маємо наступні результати: група А

отримала вищий за середні рівень самооефективності, що свідчить про усвідомлення особистостей власної компетентності, впевненості у своїх можливостях, можливостях успішно виконувати завдання та головне – очікування власного успіху. Ці студенти мають високий рівень мотивації. Група В та група С – відносяться до середнього рівня самооефективності, що говорить про незначні сумніви респондентів у своїх спроможностях, можливостях. Низький рівень самооефективності дістався групі, що дозволяє охарактеризувати досліджуваних як особистостей які в першу чергу очікують невдачі, мають слабкий рівень мотивації, не вірять у власні можливості.

6. Для підтвердження виявлених нами взаємозв'язків та висунутих припущень нами був проведений кореляційний аналіз отриманих даних. З цією ціллю був використаний непараметричний критерій τ -Спірмена, який призначений для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними. Для підрахунку значення за даним критерієм, ми використали програму «SPSS Statistics 17.0». Та було встановлено наявність оберненого взаємозв'язку між шкалою між шкалою щастя та шкалою достовірності ($r=-0.237^*$)

7. Також було виявлено значимий на рівні $p=0,05$ обернений взаємозв'язок між шкалою щастя та наступними показниками: образ власного тіла ($r=-0.323^{**}$); іпохондрія ($r=-0.273^{**}$); депресія ($r=-0.523^{**}$); істерія ($r=-0.389^{**}$); психопатія ($r=-0.354^{**}$); паранояльність ($r=-0.380^{**}$); психостенія ($r=-0.500^{**}$); шизоїдність ($r=-0.307^{**}$).

8. В результаті кореляційного аналізу був також виявлений значимий на рівні $p=0,05$ прямий взаємозв'язок між рівнем щастя та рівнем самооефективності ($r=0.321^{**}$).

9. За результатами порівняльного аналізу отриманих результатів були виявлені наступні достовірні відмінності за наступними шкалами: паранояльність ($H=0.000$), психостенія ($H=0.000$), депресія ($H=0.000$), істерія ($H=0.002$), образ власного тіла ($H=0.005$), психопатія ($H=0.010$), шизоїдність ($H=0.013$), рівень самооефективності ($H=0.027$).

10. Відповідно до методологічної основи корекційно-розвивальної програми, ми взяли збалансовану модель розподілу енергії несвідомого Н.Пежешкіана та критерії формування та прояву щастя в кожній із сфер діяльності особистості, а також структурні компоненти "формули" щастя, яку визначив М. Селігман. Були висунуті завдання та забезпечили технології роботи.

11. Програма розроблена п'ятьма сесіями, кожна з яких має окрему мету, завдання та технології, спрямовані на досягнення загальної мети програми. Після завершення програми ми очікуємо, що учасники підвищать рівень самопізнання та саморозуміння і, як результат, загальний рівень щастя, студенти розвинути вміння правильно організовувати та планувати свій час, навички ефективного спілкування, здатність організовувати позитивні мікро-події у власному житті, зменшиться почуття тривоги в невизначених ситуаціях.

ВИСНОВКИ

1. В науковій психологічній літературі щастя розуміють як високий ступень задоволеності життям. Воно складається з задоволеності життям, наявності позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій.

Джерелами задоволення можуть бути такі об'єктивні фактори: дохід, стан здоров'я, зайнятість на роботі, соціальні стосунки, дозвілля, освіта, житлові умови. Також з'ясований взаємозв'язок між щастям і когнітивними аспектами особистості: оптимізмом, локусом контролю, самооцінкою.

2. Дослідження щастя спираються на традиції древньогрецької філософії і визначаються два напрямки у розумінні щастя – евдемонізм і гедонізм. В результаті історичного розвитку було сформовано два типу особистості гедоністичний і смисложиттєвий. Сучасні дослідження типів щастя довели наявність третього типу «насторожено-оборонного».

3. Ґрунтовний аналіз дефініцій щастя зробив В. Татаркевич зазначає, який довів існування щонайменше чотирьох різних понять цього явища: щастя як везіння; щастя - приємні переживання, тобто стан інтенсивної радості; щастя як володіння благами; щастя як задоволеність життям в цілому.

4. Щодо прикладних аспектів розуміння можливості роботи психолога з категорією щастя, то слід відзначити напрацювання М. Селігмана, який визначив таку психічну структуру як позитивні особистісні новоутворення, які найсильніше можуть вплинути на відчуття суб'єктивного щастя. У позитивній психології і психотерапії Н. Пезешкіана щастя розглядається як рівна наповненість усіх сфер життя особистості і створення мікро-подій що викликають задоволення і планування макро-подій у стратегії розвитку життя.

5. Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності,

можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуттям вищої освіти та опануванням професією. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення.

6. Новоутворення юнацького віку охоплюють пізнавальну, емоційну, мотиваційну, вольову сфери психіки. Вони виявляються і в структурі особистості: у інтересах, потребах, схильностях, у характері.

7. У емпіричному дослідженні психологічних особливостей щастя у юнацькому віці брали участь 93 респондента (із них 30 досліджуваних чоловічої статі та 63 – жіночої) – студенти СумДПУ ім. А. С. Макаренка віком від 17 до 23 років, філологічного, історичного та природничо-географічного факультетів та Інститутів педагогіки і психології, культури та мистецтв, фізичної культури.

8. Для діагностики рівня щастя і властивостей особистості нами були обрані наступні методики: Оновлений Оксфордський опитувальник щастя; Методика «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалима; Опитувальник «Образ власного тіла» (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха); Багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти.

9. На основі отриманих результатів ми розділили усіх досліджуваних на чотири групи за відповідним показником рівня щастя. Група А – це студенти які вважають себе дуже щасливими і мають підвищений рівень щастя. Група В – респонденти відносяться до середнього показника щастя. Група С – досліджувані характеризуються зниженим рівнем щастя, майже не відчують себе щасливими. Та D група, що відповідає низькому рівню щастя – відсутність відчуття щастя.

10. Щодо результатів методики О.О. Скугаревського, С.В Сивухи. «Образ власного тіла», за отриманими нами даними бачимо, що група А (підвищений рівень щастя) та група В (середній рівень щастя) отримали майже однакові середні показники стейнів які свідчать про легку

незадоволеність респондентів своєю зовнішністю. Група С (знижений рівень щастя) має виражену незадоволеність власним тілом. І група D характеризує низький рівень щастя, відносячи студента до рівня адекватного ставлення до своєї зовнішності, задоволеністю власним образом тіла.

11. За результатами методики «Шкала загальної самоофективності» розроблена Р. Шварцера, М. Єрусалима маємо наступні результати: група А отримала вищий за середній рівень самоофективності, що свідчить про усвідомлення особистостей власної компетентності, впевненості у своїх можливостях, можливостях успішно виконувати завдання та головне – очікування власного успіху. Ці студенти мають високий рівень мотивації. Група В та група С – відносяться до середнього рівня самоофективності, що говорить про незначні сумніви респондентів у своїх спроможностях, можливостях. Низький рівень самоофективності дістався групі, що дозволяє охарактеризувати досліджуваних як особистостей які в першу чергу очікують невдачі, мають слабкий рівень мотивації, не вірять у власні можливості.

12. Для підтвердження виявлених нами взаємозв'язків та висунутих припущень нами був проведений кореляційний аналіз отриманих даних. З цією ціллю був використаний непараметричний критерій τ -Спірмена, який призначений для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними. Для підрахунку значення за даним критерієм, ми використали програму «SPSS Statistics 17.0». Та було встановлено наявність оберненого взаємозв'язку між шкалою між шкалою щастя та шкалою достовірності ($r = -0.237^*$)

13. Також було виявлено значимий на рівні $p = 0,05$ обернений взаємозв'язок між шкалою щастя та наступними показниками: образ власного тіла ($r = -0.323^{**}$); іпохондрія ($r = -0.273^{**}$); депресія ($r = -0.523^{**}$); істерія ($r = -0.389^{**}$); психопатія ($r = -0.354^{**}$); паранояльність ($r = -0.380^{**}$); психостенія ($r = -0.500^{**}$); шизоїдність ($r = -0.307^{**}$).

14. В результаті кореляційного аналізу був також виявлений значимий на рівні $p=0,05$ прямий взаємозв'язок між рівнем щастя та рівнем самооефективності ($r=0.321^{**}$).

15. За результатами порівняльного аналізу отриманих результатів були виявлені наступні достовірні відмінності за наступними шкалами: паранояльність ($H=0.000$), психостенія ($H=0.000$), депресія ($H=0.000$), істерія ($H=0.002$), образ власного тіла ($H=0.005$), психопатія ($H=0.010$), шизоїдність ($H=0.013$), рівень самооефективності ($H=0.027$).

16. Відповідно до методологічної основи корекційно-розвивальної програми, ми взяли збалансовану модель розподілу енергії несвідомого Н. Пежешкіана та критерії формування та прояву щастя в кожній із сфер діяльності особистості, а також структурні компоненти "формули" щастя, яку визначив М. Селігман. Були висунуті завдання та забезпечили технології роботи.

17. Програма розроблена п'ятьма сесіями, кожна з яких має окрему мету, завдання та технології, спрямовані на досягнення загальної мети програми. Після завершення програми ми очікуємо, що учасники підвищать рівень самопізнання та саморозуміння і, як результат, загальний рівень щастя, студенти розвинути вміння правильно організовувати та планувати свій час, навички ефективного спілкування, здатність організовувати позитивні мікроподії у власному житті, зменшиться почуття тривоги в невизначених ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности. *Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности*. М.: Московский психолого-социальный институт, 1999. 224 с.
2. Андрееenkova Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2010. № 5. С.189–215.
3. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб: Питер, 2003. 128 с.
4. Аристотель. Сочинения: в 4 т. М. : Мысль, 1983. 644 с.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 399 с.
6. Богданова М. А. Становление образа телесного Я как проблема рождения личности. *Psujournal*. 2011. С. 45–51.
7. Бодалев А. А., Васина Н. В. Познание человека. СПб.: Речь, 2005. 324 с.
8. Бочарова. Е. Е. Соотношение эмоциональных компонентов и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации . М.: АСТ, Проблемы социальной психологии личности, 2008. С. 32–56.
9. Буренкова Е. В. Орлова Д.В. Образ тела как метафорическая репрезентация эмоционального состояния девушек 19-20 лет. *Psujournals.ru*. 2011. С.63–74.
10. Быховская И. М. «Номо somatikos»: аксиология человеческого тела. М., 2000. 208 с.
11. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. М.: Прогресс, 1990. 96 с.
12. Вікінг М. Маленька книга хюге. Як жити добре по-данськи. Харків: Клуб «Сімейного дозвілля», 2018. 287 с.

13. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / Під редак. О. В. Скрипченко, Л . В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. :Просвіта, 2001. 416 с.
14. Гапова Е. Полный Фуко: тело как поле власти. *Неприкосновенный запас*. № 76(2). 2011. – С. 94–106.
15. Гендерная психология / под ред. И .С. Клециной. 2-е изд., испр. и доп. СПб: Питер, 2009. 496 с.
16. Гоббс, Т. Сочинения : в 2 т. М. : Мысль, 1991. Т. 2. 590 с.
17. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
18. Гомілко О. Є. Феномен тілесності : автореф. дис. ... д. філос. наук: 09.00.04. Київ, 2007. 38 с.
19. Гордеева Т. О. Осин Е. Н. Личностный потенциал, оптимизм и психологическое благополучие. М: «Психология индивидуальности», 2014. С. 261–262.
20. Джидарьян И. А. Психология с частью и оптимизма. М.: Изд-во института психологи РАН, 2013. 268 с.
21. Дорожевец А. Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Государственный университет им. М. В. Ломоносова. Москва, 1986. 19 с.
22. Дроздова Е. Влияние групповой оценки и самооценки внешнего облика на социально-психологический статус в группе. *Науч. материалы V съезда РПО*. М., 2012. С. 63–74.
23. Желателев Д. В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом : автореф. дис. ... канд. псих. Наук. СПбГУ. СПб., 1999 16 с.
24. Занюк С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : ВДУ, 1997. 180 с.
25. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: «Питер», 1999. 464 с.

26. Кагермазова Л. Ц. Возрастная психология : электронный учебник URL: <http://www.klex.ru/bxz> (дата звернения 16.05.2020)
27. Карабина Ю. С. Эталон физической привлекательности как социокультурный фактор образа телесного я у женщин. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*. 2010. Том 16., С. 144–148.
28. Карпенко Л. А., Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Краткий психологический словарь. Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 1998. 512 с.
29. Кисляковская В. В., Клецкова И. М. Методологическое обоснование культурно-исторического подхода к пониманию телесности. СибАк, 2009. URL: <http://sibac.info/index.php> (дата звернения 24.04.2020)
30. Кон И.С. Психология ранней юности. М. : Просвещение, 1989. 255 с.
31. Кравченко Ю. Е. Психотерапевтическое консультирование в методе позитивной психотерапии / Под ред. В. И. Карикаша. Черкассы, 2008. 25с .
32. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития, 9-е изд. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
33. Краснова О. В., Лидерс А.Г. Психология старости и старения: учебное пособие для студентов психологических факультетов.: ИЦ Академия, 2003. 416 с.
34. Крупнов, Ю. В. Качество жизни. М.: Наука, 2005. 123 с.
35. Круткин В. Л. Телесность человека в онтологическом измерении. *Общественные науки и современность*. 1997. № 4. С. 143–151.
36. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. *Учебное пособие для студентов высших учебных заведений*. М. : ТЦ «Сфера», 2001. 464 с.
37. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворённости жизнью. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2016. 87 с.

38. Лабунская В. А. Внешний облик в структуре представлений о Враге и Друзе на различных этапах жизненного пути. *Психология человека в современном мире*. М., 2009. Т. 1. С. 220–228.
39. Лаврова О. В. Концепция телесности в интегративной психотерапии. *Журнал практического психолога*, 2006. URL: <http://www.adhoc-coaching.spb.ru> (дата звернення 18.04.2020)
40. Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип приемственности. М.: Генезис, 2007. 207 с.
41. Локк, Дж. Сочинения : в 3 т. М.: Мысль, 1985. Т. 1. 623 с.
42. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер Ком, 1998. 688 с.
43. Максименко С. Д. Загальна психологія. К. : Вид-во «Центр учбової літератури», 2008. 272 с.
44. Марищук Л. В., Пыжьянова Е.В. Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2008. 176 с.
45. Медведева Н. С. Проблема соотношения телесности и социальности в человеке и обществе: дис... канд. филос. наук: 09.00.03. Луганск, 2005. 283 с.
46. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. 4-е изд., расширенное. М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 677 с..
47. Миание М. Ю., Потемкина А. Г. Счастье М.: Наука, 2014. 236 с.
48. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу К.: МАУП, 2004. 192 с.
49. Моросанова В.И. , Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения М.: ИП РАН, 2007. 214 с.
50. Москалец В. П. Психологія особистості: навчальний посібник К.:Вид-во «Центр учбової літератури», 2013. 262 с.
51. Никитин В. Н. Психология телесного сознания. М.: Алетея, 1999. 488 с.

52. Обозов Н. Н. Возрастная психология : юность и зрелость. СПб. : ЛНПП «Облик», 2002. 133 с.
53. Орлова Д. В. Своеобразие восприятия образа физического «Я» среди студентов различных специальностей. *Материалы II международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего»*. М.: ИПРАН, 2008. С. 321–324.
54. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Кондор, 2011. 468 с. URL: http://pidruchniki.com/1584072037047/psihologiya/vikova_psihologiya (дата звернення 16.05.2020)
55. Павлоцкая Я.И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности. М.: Наука, 2015. 176 с.
56. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2001. 528 с.
57. Панок В., Титаренко Т. М., Чепелева Н. В. та ін.. Основи практичної психології К.: «Либідь», 1999. 533 с.
58. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. М.: Издательство Март, 1996. 336 с.
59. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнерства и самопомощи. М.: Медицина, 1995. 336 с.
60. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Общ. ред. А. Б. Брушлинского. М.: Прогресс, 2002. 240 с.
61. Подорога В. А. Феноменология тела. М.: Ad Marginem, 1995. 340 с.
62. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под.ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. СПб.: Питер, 2003. 560 с.
63. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / сост. Д. Я. Райгородский. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008. 672 с.

64. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия / автор сост. Д.Я.Райгородский. М.: «БАХРАХ-М», 2016. 640 с.
65. Психология личности. Тексты / под.ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А.Пузыря // Абрахам Маслоу. М.: МГУ, 1982. С. 108–117.
66. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А. А. Реана. – СПб. ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
67. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности. Спб: Питер, 2009. 256 с.
68. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2009. – 712 с.
69. Селигман М. В поисках счастья. М.: Манн, 2011. 320 с.
70. Селигман М. Новая позитивная психология. М.: Издательство «София», 2006. 368 с.
71. Сенека Луций Анний Философские трактаты / вступ. ст., Т.Ю.Бородай. – СПб.: Алетейя. 2001. 400 с.
72. Сергеевкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
73. Сковорода Григорій. Вірші. Пісні. Байки. Діалоги. Притчі. Прозові переклади. Листи. К.: Наукова думка, 1983. 542 с.
74. Скугаревский О. А., Сивуха С. В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки. *Психологический журнал*. 2006. №4. С.40–48.
75. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. М. : Речь, 2005. 624 с.
76. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М.: Прогресс, 1981. 364 с.
77. Татаурова С. С. Актуальные проблемы исследования образа тела. *Психологический вестник Уральского государственного университета*. 2009. № 8. С. 142–154.

78. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления. К.: Людопринт Україна, 2009. 277 с.
79. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.
80. Узнадзе Д. Н. Общая психология. СПб. : Питер, Смысл, 2004. 413с.
81. Философський словарь / Под.ред. И .Т. Фролова. 5-е изд. М.: Политиздат, 1987. 590 с.
82. Франкл В. Человек в поисках смысла / Общ.ред. Л.Я. Гозмана и Д.А.Леонтьева. М.: Прогресс, 1990 368 с.
83. Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы / под ред. И. Борисовой. М.: Ad Marginem, 1999. 468 с.
84. Хохель С. О. Ступени сознания. Екатеринбург: «Литур». 464 с.
85. Хьелл Л. Теории личности. СПб.: Питер Пресс, 1997. 608 с.
86. Черкашина А. Г. Особенности самоотношения к образу физического Я в зависимости от реальности телесного самовосприятия. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология»*. 2012. №1(11). С. 75–91.
87. Черкашина А. Г. Методика исследования самоотношения к образу физического Я. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология»*. 2008. №2 (4). С. 71–89.
88. Шахнович М. М. Парадоксы теологии Эпикура. СПб.: Наука, 2000. 152 с.
89. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). М.: Мысль, 2015. 98 с.
90. Шишковская А. В. Дифиниции «Я-телесного» в психологических исследованиях. *Psujournals.ru*, 2011. С. 35–38.
91. Шустова Н. Е. Удовлетворенность жизнью как показатель социально-психологической адаптации. СПб.: Наука, 2009. 367 с.

92. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. СПб.: Питер, 2017.
336 с.
93. Ясперс К. Смысл и назначение истории. М.: Политиздат, 1991.
527 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця переводу сирих балів у дев'ятибальну шкалу стенойнів за
опитувальником «Образ власного тіла» (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха)

Сирі бали	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-14	15-18	19-23	24 і більше
Стенойни	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Додаток Б

Показники результатів за Оксфордським опитувальником щастя

Номер респондентів	Шкала щастя за ООС	Номер респондентів	Шкала щастя за ООС	Номер респондентів	Шкала щастя за ООС
1.	39	32.	59	63.	58
2.	80	33.	25	64.	56
3.	50	34.	51	65.	51
4.	47	35.	58	66.	56
5.	32	36.	74	67.	58
6.	48	37.	65	68.	44
7.	62	38.	66	69.	68
8.	59	39.	41	70.	75
9.	60	40.	47	71.	68
10.	41	41.	57	72.	56
11.	67	42.	56	73.	55
12.	31	43.	51	74.	39
13.	60	44.	56	75.	49
14.	42	45.	70	76.	34
15.	41	46.	71	77.	53
16.	29	47.	57	78.	41
17.	28	48.	48	79.	54
18.	34	49.	59	80.	54
19.	49	50.	28	81.	47
20.	48	51.	66	82.	54
21.	39	52.	40	83.	37
22.	57	53.	50	84.	30
23.	63	54.	57	85.	49
24.	47	55.	31	86.	57
25.	70	56.	63	87.	56
26.	48	57.	48	88.	24
27.	70	58.	57	89.	45
28.	35	59.	36	90.	28
29.	28	60.	65	91.	30
30.	3	61.	40	92.	41
31.	32	62.	67	93.	48

Додаток В

Показники результатів за опитувальником «Образ власного тіла»

розроблений О.О. Скугаревським, С.В Сивухою

Номер респондентів	Шкала образ власного тіла	Номер респондентів	Шкала образ власного тіла	Номер респондентів	Шкала образ власного тіла
1.	5	32.	5	63.	4
2.	6	33.	6	64.	6
3.	8	34.	6	65.	1
4.	6	35.	8	66.	5
5.	9	36.	2	67.	5
6.	9	37.	3	68.	6
7.	4	38.	2	69.	7
8.	2	39.	7	70.	1
9.	4	40.	4	71.	8
10.	4	41.	2	72.	6
11.	7	42.	4	73.	5
12.	8	43.	3	74.	4
13.	4	44.	5	75.	7
14.	7	45.	7	76.	5
15.	5	46.	5	77.	3
16.	6	47.	2	78.	5
17.	9	48.	2	79.	4
18.	9	49.	4	80.	3
19.	7	50.	8	81.	4
20.	6	51.	4	82.	4
21.	3	52.	4	83.	5
22.	4	53.	4	84.	6
23.	4	54.	5	85.	4
24.	3	55.	9	86.	4
25.	3	56.	3	87.	6
26.	3	57.	5	88.	8
27.	3	58.	6	89.	9
28.	2	59.	6	90.	5
29.	9	60.	7	91.	8
30.	1	61.	4	92.	4
31.	8	62.	5	93.	4

Додаток Г

Показники результатів за методикою «Шкала загальної самоефективності»
розроблена Р. Шварцера, М. Єрусалима

Номер респондентів	Шкала загальної самоефектив- ності	Номер респондентів	Шкала загальної самоефектив- ності	Номер респондентів	Шкала загальної самоефектив- ності
1.	36	32.	30	63.	30
2.	27	33.	38	64.	32
3.	32	34.	32	65.	22
4.	34	35.	30	66.	32
5.	36	36.	28	67.	31
6.	33	37.	29	68.	35
7.	30	38.	29	69.	28
8.	15	39.	35	70.	28
9.	30	40.	24	71.	29
10.	35	41.	31	72.	22
11.	29	42.	21	73.	32
12.	37	43.	32	74.	26
13.	30	44.	31	75.	24
14.	39	45.	28	76.	36
15.	46	46.	10	77.	32
16.	26	47.	20	78.	25
17.	37	48.	33	79.	32
18.	36	49.	15	80.	22
19.	33	50.	27	81.	25
20.	38	51.	29	82.	32
21.	26	52.	25	83.	36
22.	18	53.	33	84.	37
23.	13	54.	21	85.	24
24.	24	55.	26	86.	31
25.	11	56.	30	87.	32
26.	24	57.	33	88.	38
27.	12	58.	31	89.	35
28.	36	59.	36	90.	27
29.	38	60.	30	91.	37
30.	27	61.	35	92.	25
31.	36	62.	29	93.	34

Додаток Д

Показники результатів за методикою «Багатофакторний особистісний
опитувальник Міні-мульт»

№ респ.	Шкали										
	(Hs)	(D)	(Hy)	(Pd)	(Pa)	(Pt)	(Sc)	(Ma)	(L)	(F)	(K)
1	55	46	59	58	66	60	52	51	38	60	54
2	45	50	47	26	43	47	42	40	46	50	42
3	38	50	47	40	43	60	42	51	46	46	40
4	58	39	51	49	50	60	56	51	46	50	56
5	52	57	55	44	55	47	42	68	55	60	40
6	52	54	51	44	43	60	49	51	55	35	42
7	42	42	32	20	26	35	31	46	46	35	45
8	42	35	36	26	38	26	31	40	46	40	48
9	48	46	47	44	32	51	46	30	55	40	59
10	45	46	44	26	61	47	49	51	46	50	40
11	45	50	44	44	50	43	52	74	46	55	42
12	55	65	59	44	55	60	60	40	46	40	45
13	58	35	47	35	38	47	60	62	62	55	51
14	58	57	55	49	50	47	60	40	55	50	42
15	52	54	47	35	38	43	46	30	55	40	48
16	58	70	70	63	72	73	67	74	38	60	37
17	61	65	59	63	61	60	56	68	38	60	37
18	61	72	74	63	55	73	60	40	46	65	45
19	61	54	59	40	43	56	52	74	38	70	42
20	45	39	47	53	55	47	60	68	55	75	40
21	45	42	40	40	61	43	46	35	46	65	42
22	58	54	59	58	43	64	60	46	70	40	62
23	38	35	28	40	26	35	35	35	46	55	45
24	42	42	36	40	32	39	42	40	38	50	51
25	38	31	36	40	32	39	46	51	55	46	51
26	42	28	40	35	26	39	42	51	70	40	56
27	68	50	66	44	50	64	63	46	70	46	59
28	52	54	55	58	66	56	56	46	38	55	45
29	58	61	62	44	61	60	60	51	38	65	34
30	52	70	62	58	72	73	67	57	62	55	37
31	65	61	55	26	55	51	56	51	46	65	31
32	42	46	40	49	50	51	49	51	38	55	42
33	61	65	59	58	78	64	63	74	38	75	37
34	68	54	59	35	61	43	49	62	38	75	37
35	61	70	62	58	66	69	67	62	46	70	40
36	55	46	51	53	38	31	52	51	62	65	48
37	52	46	55	63	50	51	63	57	55	65	51
38	48	42	47	44	50	35	49	62	55	65	40
39	42	57	44	53	55	51	46	51	46	55	34
40	61	70	55	72	38	60	60	46	55	65	54
41	48	42	40	20	38	35	31	40	55	50	45
42	45	35	32	26	26	31	35	46	55	46	48
43	65	61	47	40	26	56	52	46	55	50	54
44	65	61	66	44	50	56	46	62	46	50	42
45	52	57	59	40	72	43	56	51	46	46	34
46	42	39	36	26	43	31	42	51	46	46	45
47	48	39	51	58	50	47	56	62	38	65	48

48	45	46	51	68	43	56	52	46	55	40	48
49	38	35	28	20	26	26	31	40	55	46	48
50	55	54	55	40	72	60	60	51	38	70	48
51	48	31	32	20	32	31	42	51	55	50	48
52	48	46	44	20	26	47	38	62	62	75	42
53	42	50	40	20	50	39	27	57	46	50	34
54	55	50	47	49	50	60	56	57	46	65	54
55	52	72	66	53	55	64	56	68	46	70	34
56	35	39	32	26	43	39	35	62	46	55	37
57	65	61	70	72	89	69	70	74	38	65	40
58	61	57	59	35	50	51	46	62	38	50	40
59	38	46	40	58	72	56	60	74	38	70	40
60	58	50	55	44	72	51	67	68	38	65	40
61	55	46	59	53	61	73	63	62	46	40	48
62	45	39	47	35	61	47	49	62	38	50	45
63	45	35	47	26	78	51	60	62	38	55	40
64	35	39	28	44	66	39	38	57	38	55	34
65	52	42	59	63	43	56	56	57	62	55	56
66	38	42	44	35	32	35	49	51	46	50	45
67	42	46	47	26	55	60	52	46	46	50	45
68	55	50	51	35	50	60	52	62	46	55	45
69	38	31	36	40	61	22	46	68	38	60	37
70	38	35	32	26	43	35	31	40	62	40	48
71	48	39	44	53	61	39	63	74	46	75	37
72	52	50	55	49	72	69	56	57	70	55	51
73	45	42	44	20	55	47	38	51	55	35	42
74	42	35	44	49	50	35	56	62	38	55	40
75	48	35	47	49	72	43	67	51	46	70	48
76	45	54	47	53	55	60	63	79	38	55	40
77	52	42	47	53	32	43	52	51	46	50	54
78	42	35	44	20	55	31	35	46	38	50	45
79	52	35	40	40	61	47	49	46	46	60	48
80	42	54	47	58	43	51	49	68	38	60	37
81	52	46	51	35	55	43	46	57	38	55	40
82	58	46	55	49	38	64	63	57	46	50	51
83	52	65	55	58	61	56	49	24	38	55	42
84	58	61	62	63	61	69	67	74	38	75	42
85	45	31	36	26	26	31	35	46	46	46	48
86	42	39	44	26	43	43	46	68	38	55	42
87	38	42	36	20	50	26	27	35	46	60	34
88	48	80	55	68	72	81	70	51	38	60	45
89	48	46	40	40	61	51	56	68	38	60	40
90	45	46	36	26	50	43	35	40	38	40	48
91	45	65	51	53	55	69	52	40	38	46	45
92	45	54	62	63	55	73	63	57	62	60	51
93	45	42	40	35	38	35	38	46	46	55	42

**Корекційно-розвивальна програма підвищення рівня щастя у
студентства юнацького віку**

Пояснювальна записка

Корекційно-розвивальна програма розрахована на 15-20 осіб. Складається з 5 занять, кожне з яких визначається окремою ціллю та відповідає загальній меті програми. Кожне заняття розраховане на 1,5 години. Заняття мають певну структуру. Всі заняття починаються з ритуалу привітання, яке призначене для налаштування учасників групи на роботу. Потім іде обговорення домашнього завдання. Далі починається основна частина, вона складається з вправ, які підібрані відповідно до мети заняття.

Основними цілями нашої програми стали:

1. Підвищення рівня щастя за рахунок:
 - розвитку самоаналізу, саморозуміння, самодопомоги в життєвих ситуаціях;
 - розвиток навичок планування та ефективного використання власного часу;
 - формування ефективних навичок спілкування;
2. На основі моделі балансу Н. Пезешкіана розробити чотири напрямки роботи над темою щастя:
 - сфера тіла та відчуття;
 - сфера діяльності та розуму;
 - сфера емоцій та стосунків з близькими;
 - духовна сфера розвитку особистості.
3. На основі "Формули щастя М. Селігмана" визначити зовнішні обставини життя та ті фактори (мікроподії), якими людина може керувати.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі технології роботи:

1. Розвивати навички розуміння потреб власного тіла за допомогою методів спостереження, дистанційне спостереження, ведення щоденника тощо.

2. Проаналізувати основні здібності (методологія DAO), які сприяють або перешкоджають щастю; технології покрокового розвитку реальних здібностей;

3. Тренування активного мислення методом позитивного переосмислення;

4. Підвищення рівня щастя на основі аналізу основних (сімейних) уявлень про щастя.

Тематичне планування

Мета	Зміст	Час
Заняття 1		
Створення позитивної та ефективної співпраці: познайомити учасників ближче один з одним; прийняття загальних правил для групи; зняття емоційної напруги, створення атмосфери «захищеності» і взаємодії довіри у групі.	Вправа «Моє захоплення»	10 хв.
	Вправа «Правила»	15 хв.
	Вправа «Очікування»	10 хв.
	Міні-лекція «Щастя у житті людини»	15 хв.
	Вправа «Мій рівень щастя»	15 хв.
	Вправа «Мій ідеальний портрет»	20 хв.
	Вправа «Перерядьте ті, хто...»	10 хв.
	Вправа «Мої здібності – мої ресурси» (DAO)	20 хв.
	Домашнє завдання	10 хв.
	Підведення підсумків заняття	10 хв.
Заняття 2		
Робота зі сферою «Тілесність»; Аналіз основних потреб у	Вправа: «Нетрадиційне привітання»	10 хв.
	Перевірка домашнього завдання	15 хв.
	Вправа «Розуміння щастя видатними	20 хв.

зазначеній сфері;	людьми»	
Позитивна реінтерпритація зон розвитку;	Міні-лекція, вправа «Усвідомлення свого тіла»	15 хв
Аналіз здібностей даної сфери;	Вправа «Образ власного тіла»	10 хв.
Аналіз і планування макро- і мікро-подій.	Вправа «Я хочу...»	15 хв
	Домашнє завдання. Вправа «Мікро-події для тіла»	10 хв.
	Підведення підсумків заняття	20 хв.
Заняття 3		
Робота з усвідомленням власної компетентності; розкрити можливості сфери «Самоефективності» для отримання задоволення та відчуття щастя; підвищити рівень усвідомлення своїх можливостей. Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Вправа: «Налагодження контактів»	15 хв
	Перевірка домашнього завдання	15 хв
	Вправа: «Молодець»	15 хв
	Вправа: «Зате...»	10 хв
	Вправа: ««Шкала загальної самоефективності»	10 хв
	Вправа: «П'ять приємних моментів»	10 хв.
	Вправа «Дерево життя»	20 хв.
	Домашнє завдання. Вправа: «Створення нового світу всередині себе»	10 хв
	Підведення підсумків заняття	20 хв
Заняття 4		
Робота зі зниження рівня тривожності. Аналіз основних потреб у зазначеній сфері,	Привітання. Вправа «Плутанка»	10 хв.
	Обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Притча «Все залежить від тебе»	15 хв.
	Вправа: «Хочу. Мушу. Вирішую»	15 хв.

наповненість даної сфери; Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Вправа «Межі мого Я»	15 хв.
	Вправа: «Непотрібне продишайте»	10 хв
	Релаксаційна вправа: «Водоспад»	10 хв.
	Домашнє завдання. Вправа «Скафандр»	10 хв.
	Підведення підсумків заняття	10 хв.
Заняття 5		
Робота зі вміння бути і залишатися щасливим; Аналіз основних потреб у зазначеній сфері, наповненість даної сфери; Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро- і мікро-подій.	Привітання. Вправа: «Усмішка по колу»	10 хв.
	Обговорення домашнього завдання	10 хв
	Вправа «Упорядкування часу »	20 хв.
	Притча: «Чашка й кава»	15 хв.
	Вправа: «Де живе творчість?»	15 хв
	Вправа: «Ти щасливий тому що...»	15хв
	Підведення підсумків заняття. Рефлексія по усій програмі.	20 хв.

Розгорнутий хід занять

ЗАНЯТТЯ 1

ДОЗВОЛЬ СОБІ БУТИ ЩАСЛИВИМ

Мета: Створення позитивної та ефективної співпраці: познайомити учасників ближче один з одним; прийняття загальних правил для групи; зняття емоційної напруги, створення атмосфери «захищеності» і взаємодії довіри у групі. Розкрити поняття «щастя», «щаслива людина».

Хід заняття

Вправа «Моє захоплення» [11]

Мета: познайомити учасників ближче один з одним, створити умови для ефективної співпраці.

Час: 10 хв.

Хід вправи. Ведучий пропонує першому учаснику тренінга назвати своє ім'я, яким би він хотів, щоб його називали у групі, а також своє улюблене хобі.

Вправа: «Правила»

Мета: прийняття правил для продуктивної співпраці групи

Час: 15 хв.

Хід вправи. Ведучий пояснює: для того, щоб кожному в групі було зручно працювати, потрібно дотримуватись певних правил. Далі учасникам пропонується назвати правила, які, на їхню думку, потрібні для ефективної роботи на тренінгу.

Учасникам пропонується розділитися на дві групи. Кожна група записує свої пропозиції на фліпчарті, потім кожне правило обговорюється з між групами – що воно означає, для чого потрібне. Тільки після того як уся група прийме правило, тренер записує його на плакаті «Правила роботи групи».

Орієнтовними правилами можуть бути такі:

- дотримуватися регламенту;
- слухати і чути (один говорить - усі слухають);
- бути позитивним;
- бути активним;
- говорити тільки за темою і від свого імені;
- не критикувати: кожен має право на власну думку;
- говорити коротко по черзі.

Вправа «Очікування»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від тренінгу.

Обладнання: стікери, олівець.

Час: 10 хв.

Хід вправи. Ведучий нагадує учасникам, що вони працюють у форматі тренінгу і потрібно сформулювати власні очікування: які знання, навички, емоції ви хотіли б отримати. Кожному учаснику пропонується записати на стікері свої очікування від тренінгу, починаючи зі слів: «Я очікую...»

Міні-лекція «Щастя у житті людини»

Мета: розкрити поняття щастя.

Час: 20 хв.

Хід вправи. Ведучий: Коли Бог створив людину він дав їй усе для того, щоб вона була щасливою. Щастя – це природний стан людини. І всі ми можемо навчитися того, як досягти цілковитого вдоволення життям. Але якщо ми будемо думати, що щасливими нас роблять зовнішні обставини чи інші люди, то наші мрії стати щасливим залишатимуться нездійсненими.

Нерідко ми оцінюємо життя людини, його якість згідно з тим, що вона має, чим володіє. Виникає одвічне філософське питання – що головне: «мати чи вміти?», «бути чи мати?» Залежно від відповіді на питання перед нами або людина – споживач, або людина – творець.

Більшість мислителів вважають: набагато важливіше вміти ніж мати, оскільки вміння супроводжують нас упродовж усього життя. Так, давньогрецький мислитель Сократ з цього приводу сказав, що у світі є багато речей, які мені не потрібні. Діоген мудро зауважив: «Усе моє ношу з собою». Німецький мислитель Шопенгауер сказав, що люди в тисячу разів більше дбають про наживання собі багатства, ніж про освіту розуму і серця, хоча для нашого щастя те, що є в людині набагато важливіше за те, що є в людини.

З моменту свого виникнення людина прагне дати відповідь на питання про людське щастя. Але, мабуть, скільки людей, стільки й думок.

Питання для обговорення:

- Що ви вкладаєте в поняття «щаслива людина»?
- Від чого залежить щастя?
- Що для вас значить бути щасливим?

(обговорення в парах, по-бажанню між усіма учасниками групи)

Вправа: «Мій рівень щастя»

Мета: визначити рівень щастя учасників за допомогою Оксфордського опитувальника щастя.

Обладнання: бланк опитувальника, олівець.

Час: 15 хв.

Хід вправи. Учасникам пропонується обрати із наданого бланку методики відповідь, яка найкраще всього описує його почуття останнім часом, в тому числі і сьогодні.

Після проходження опитувальника ведучий повідомляє учасникам про характеристики рівнів щастя.

Вправа: «Мій ідеальний портрет»

Мета: спробувати з'ясувати власні бажання у чотирьох сферах життя: тіло, діяльність, стосунки, смисли.

Час: 20 хв.

Хід вправи. Ведучий: запитайте себе чого вам не вистачає у житті? Проаналізуйте свої відповіді по сферам життя і запишіть:

У сфері тіло мені хотілось:....

У сфері діяльність (гроші) я би хотіла...

У сфері стосунки мені не вистачає...

У сфері духовного життя я хочу....

Далі учасники розбиваються на пари і протягом 5 хвилин у голос розповідають співрозмовнику про свої бажання. Учасникам групи надається можливість розповісти про свої бажання усій групі. (цей пункт для виконання бажаний, але не обов'язковий).

Вправа «Перерядьте ті, хто...»

Мета: активізація учасників групи.

Хід вправи. Група розсідається по колу. Учасникам пояснюється, що зараз буде проводитися гра, з допомогою якої вони зможуть краще пізнати один одного. Називається особистісна якість або описується ситуація і учасники, по відношенню до яких відноситься даний вислів, виконують певну дію. Вони встають зі стільця, виконують цю дію і знову сідають на місце. Наприклад: «Той, у кого є брат, повинен клацнути пальцями». Темп гри повинен зростати. Варіанти висловлювань:

- у кого блакитні очі - тричі подмигните;
 - той, хто сьогодні вранці з'їв смачний сніданок, нехай погладить себе по животу;
 - хто народився восени, нехай візьме за руку одного члена групи і станцює з ним;
 - хто любить котів, тричі промяукайте;
 - у кого є заміжня сестра, нехай скаже сусідові зліва, що це його не стосується;
 - хто п'є каву з цукром і молоком, загляньте собі під стілець;
 - у кого є веснянки, пробіжіть по колу;
 - нехай єдина дитина своїх батьків підніметься на стілець;
 - той, кого примушували прийти в цю групу, повинен затопать по підлозі ногами і крикнути: «Я не дозволю змушувати себе!»;
- і т.д.

Вправа: «Мої здібності – мої ресурси» (Диференційно-аналітичний опитувальник) [4]

Мета: дати учасникам групи можливість зрозуміти де брати ресурси для втілення бажань у життя.

Обладнання: для аналізу пропонується робота з Диференційно-аналітичним опитувальником (ДАО).

Час: 20 хв.

Після діагностики важливо обговорити власні здібності, «сильні сторони» особистості і намітити зони розвитку.

Домашнє завдання. Вправа: «Візьми відповідальність на себе» [10, с. 55] (*вправа виконується дома, письмово*)

Мета: усвідомлення учасниками групи власної відповідальності за власне життя.

Хід: по кожній зі сфер балансної моделі пройти три етапи:

1. Правда, яку я від себе приховую...
2. Ціна, яку я за це плачу ...
3. Результат, який я отримаю, коли візьму на себе відповідальність за зміни...

Вправа: «Підведення підсумків заняття»

Мета: проаналізувати, структурувати отриманий за заняття матеріал. Поділитися враженнями, виказати побажання.

Час: 20 хв.

Хід вправи. Учасники по колу, чи по бажанню передають один одному кульку і діляться враженнями. Коротка рефлексія.

ЗАНЯТТЯ 2

РОБОТА ЗІ СФЕРОЮ «ТІЛЕСНІСТЬ»

Мета: З'ясувати місце тіла у житті людини, проаналізувати тілесні потреби; розкрити ресурси сфери «Тіло» для підвищення відчуття щастя.

Хід заняття

Вправа: «Нетрадиційне привітання»

Мета: зняття напруги та створення невимушеної атмосфери в групі, формування почуття близькості учасників один з одним.

Час: 10 хв

Хід вправи. Кожен учасник групи повинен привітатися з іншим: а) двома долонями; б) однією долонею; в) коліном; г) чолом; ґ) носом.

Перевірка домашнього завдання

Мета: з'ясувати ступінь виконання домашнього завдання і проаналізувати можливі механізми захисту.

Час: 15 хв.

Вправа «Розуміння щастя видатними людьми»

Мета: розкрити поняття «щастя» за допомогою висловів видатних людей.

Обладнання: аркуші паперу з висловами про щастя.

Час: 20 хв

Хід вправи. Ведучий: Перед вами лежать аркуші паперу з висловами про щастя. Вдумливо їх прочитайте. Дайте обґрунтовану відповідь: як ви розумієте поняття щастя в інтерпретації видатної особи, чи погоджуєтеся Ви з нею.

- Життя дається нам ненадовго, воно, саме по собі, і є найбільше щастя (С. Сергеев-Ценський).
- Людина створена для щастя, як птах для польоту (О. Короленко).
- Щастя подібне до нічного неба: немає такого кутка, в якому б око, яке видивляється невпинно, не відкрило б зрештою якоїсь зірки (О. Фельє).
- Одна справа - знати витoki ріки Нілу і план лабіринту, а інша - розуміти суть щастя (Г. Сковорода).
- Оце ї є бути щасливим - знайти самого себе (Г. Сковорода).
- Щасливим не той, кого таким вважають інші, а той, хто сам себе щасливим вважає (Публілій Сір).
- Щастя полягає в тому, щоб займатися тим, до чого людина має покликання (Л. Толстой).
- Як мені даровано багато,
Скільки в мене щастя, чорт візьми!
І на землі сміятись і страждати,
Жити і любити поміж людьми! (В. Симоненко).
- З тобою жити на одній землі -
Яке велике щастя! (О. Олесь).
- Є два бажання, здійснення яких може бути для людини правдивим щастям, - бути корисним і мати спокійну совість (Л. Толстой).

- Щасливий той, хто бути сам собою може (Ф. Гагедорн).
- У щастя людського два рівних є крила: Троянди й виноград - красиве | корисне (М. Рильський).

Міні-лекція «Усвідомлення свого тіла»

Мета: усвідомлення учасниками факту свого існування, формування вмінь спілкування із самим собою.

Час: 20 хв

Хід вправи. Ведучий: Більшість людей переконані, що вони існують, оскільки вони ходять, розмовляють, працюють. Однак, коли людина залишається на самоті, нерухомо сидить у кріслі, вона усвідомлює, що її голова заповнена думками, фантазіями, вона відчуває вагу свого тіла, биття свого серця, сприймає різноманітні сигнали свого організму, споглядає речі довкола себе, чує звуки, переживає тощо. Відчуття свого існування в даний момент можна назвати контактом із самим собою. Наша свідомість сприймає сигнали, що надходять із чотирьох сфер: 1) зовнішнього середовища; 2) організму; 3) сфери думок; 4) сфери почуттів.

Однак, свідомість кожного з нас не є ідеальною. Ми відрізняємося тим, як відчуваємо самих себе. Можемо бути частково «глухими» до сигналів з якоїсь зі сфер свідомості, можемо краще відчувати сигнали організму або свої думки, сприймати сигнали із зовнішнього середовища або почуття.

Сфери свідомості взаємопов'язані й впливають одна на одну. Наприклад, я чую якусь мелодію, яка стає імпульсом для напливу спогадів із мого дитинства. Я згадую неприємну ситуацію і починаю відчувати страх. М'язи мого тіла (шиї, плечей) напружуються, серце починає битися швидше. Отже, сигнал у вигляді мелодії викликав зміни у моїй свідомості. Але, якщо я «не дочую», то зможу лише зафіксувати, що зі мною щось діється, але що саме і чому — не зрозумію. «Глуха» людина може взагалі не усвідомлювати, чому в неї змінився настрій. Людина, яка усвідомлює сигнали, що отримує, здатна зрозуміти себе в різних ситуаціях.

Усі ми щось «не дочуваємо». Часто можна зловити себе на думці, що ми робимо щось, але не знаємо чому, відчуваємо щось, але не знаємо причин цього. Саме у таких ситуаціях можна згадати про 4 сфери свідомості та уважно прислухатися до кожної з них. Наприклад, моя свідомість реєструє переживання страху, але я не знаю чому саме, У цьому випадку я можу зосередитися на своїх думках і перевірити, чи я не думав про щось таке, що може його викликати; можливо страх викликали якісь сигнали із зовнішнього середовища або з організму, можливо він викликаний якимись моїми переживаннями.

Можна навчитися контактувати з собою. Мета вправи, яку ми зараз виконаємо — показати, як це можна зробити.

Вправа 1. «Сфери свідомості»

Поділіться на пари і визначте особи А та Б. Нехай особа А концентрується виключно на сфері відчуттів. Вона повинна протягом 3 хвилин повідомляти особі Б про сигнали, які вона сприймає з тієї чи іншої сфери свідомості. При цьому можна повторювати одне і те саме, якщо воно потрапляє у поле свідомості. Особа А говорить лише про те, що доходить до її свідомості у цей момент.

Завдання особи Б — бути пасивним слухачем. Через кожні 3 хвилини — зміна ролей.

1. «Сфера відчуттів, що йдуть із зовнішнього середовища».

Особа А повідомляє про те, що доходить до її свідомості через відчуття: про все, що вона бачить, чує, які відчуває запахи, який смак та дотик.

2. «Сфера відчуттів, які йдуть із мого тіла». Особа А повідомляє про те, що доходить до її свідомості, коли вона чує сигнали, які подають її органи (наприклад, «Я відчуваю, як у мене бурчить у шлунку..., як мені тисне чобіт...» тощо).

3. «Сфера почуттів».

Особа А повідомляє про свої почуття, які виникають у неї в цей момент (наприклад, «Я відчуваю нудьгу..., втому..., радість...» тощо).

4. «Сфера думок та фантазій».

Особа А повідомляє про свої думки та мрії, що приходять у голову в цей момент (наприклад, «Я думаю, що я не приготував пари..., напевне, ця дівчина в мене закохалася...» тощо).

Останні 5 хвилин призначені для завдання: особа А концентрується на всіх сферах відразу і повідомляє, що відчуває найсильніше, Б пасивно слухає. Через 3 хвилини відбувається зміна ролей.

Обговорення вправи у парах:

- а) чи ти зауважив щось важливе?
- б) з якою сферою ти мав найбільше клопотів, з якою — найменше?
- в) як ти почував себе в контакті з собою «тут і тепер»?

Обговорення вправи всією групою.

Вправа «Образ власного тіла»

Час: 15 хв.

Мета: проаналізувати ставлення до власного тіла на основі наукового тесту та ступень задоволеності власним тілом.

Обладнання: бланк опитувальника «Ставлення до власного тіла О. Скугаєвського»

Хід вправи. Провести опитувальник «Ставлення до власного тіла О. Скугаєвського» (роздатковий матеріал). Підрахувати бали. При бажанні обговорити у трійках. Потім у групі з'ясувати що існує суб'єктивність у сприйнятті власного тіла.

Вправа «Я хочу...» [22, с. 49]

Мета: з'ясувати чого не вистачає для відчуваття щастя та задоволення від власного тіла.

Час: 10 хв.

Вправа виконується індивідуально, і не передбачає обговорення.

Хід вправи. На підґрунті отриманої інформації записати:

- Що хочу змінити у фігурі?

- Як слід організувати відпочинок, що тіло відчуло задоволення?
- Якими видами фізичної активності я б хотіла займатися?
- Чи задоволена я власним харчування і водним режимом?
- Скільки уваги я приділяю власній зовнішності?
- Чи відповідає моя зовнішність моїй «внутрішності»?
- Якщо чогось не вистачає для щастя, то уточнити чого саме?

Вправа обов'язково виконується письмово.

Домашнє завдання. Вправа: «Мікро-події для мого тіла»

Мета: усвідомлення учасниками групи власної відповідальності за власне життя; намітити шляхи створення подій, що будуть приносити задоволення у сфері «Тіло». Вести щоденник виконання подій [10, с. 62].

Хід вправи:

Число	День тижня	Подія/дія	Виконання	Похвала / аналіз причин невиконання

1. Запланувати 3-5 мікро-події що приносять задоволення Вашому тілу, які можна виконувати кожен день чи де-кілька раз у тиждень.

2. Написати результати, які Ви будите очікувати у випадку виконання наміченого.

3. Проаналізувати хто може Вам допомогти і як ви будете підтримувати зв'язок з цими людьми (смс, група у вайбері чи соцмережах, телефон)?
4. Хто чи що можуть Вам заважати? Що Ви будете з цим робити?
5. Запишіть 2 справи які Ви будете робити обов'язково, за виконання яких Ви берете на себе відповідальність?

Вправа: «Підведення підсумків заняття»

Мета: проаналізувати, структурувати отриманий за заняття матеріал. Поділитися враженнями, виказати побажання.

Час: 20 хв.

Хід вправи. Учасники по колу, чи по бажанню передають один одному кульку і діляться враженнями. Коротка рефлексія.

ЗАНЯТТЯ 3

РОБОТА З УСВІДОМЛЕННЯМ ВЛАСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Мета: розкрити можливості сфери «Самоефективності» для отримання задоволення та відчуття щастя; підвищити рівень усвідомлення своїх можливостей.

Хід заняття

Вправа: «Налагодження контактів»

Мета: розвиток навичок щодо налагоджування контактів; формування вміння першим ділитися з іншими своїми думками.

Час: 15 хв

Хід вправи. У групі кожен знаходить того, кого ще не знає або знає найменше. Потім утворюються пари. Протягом 3 хвилин кожен у парі розповідає, якою людиною він є.

Після цього кожен учасник знаходить ще когось іншого, кого погано знає, і розповідає протягом 3 хвилин про дві найважливіші речі, які сталися з ним останнім часом. Те саме робить і співрозмовник.

Теми для розмов у парах:

Якою твариною я хотів би бути і чому

Що мені в собі найбільше подобається.

Як би я хотів змінитися, якщо б міг це зробити.

Мій найважливіший досвід дитинства.

Моя мрія.

В яку кумедну історію я нещодавно потрапив

Перевірка домашнього завдання

Мета: з'ясувати ступінь виконання домашнього завдання і проаналізувати можливі механізми захисту.

Час: 10 хв.

Вправа: «Молодець»

Мета: розвиток впевненої поведінки у ситуації самооцінки.

Час: 15 хв.

Хід вправи: Учасникам необхідно об'єднатися у дві групи.

Ведучий: Утворіть внутрішнє і зовнішнє коло. Учасники зовнішнього кола повинні знайти собі партнера з внутрішнього, стати один навпроти одного і за сигналом, по черзі почати говорити про свої досягнення. Партнер, що слухає, загинає пальці і промовляє фразу на кожне сказане досягнення партнера: «А ти молодець! Раз! А ти молодець! Два!» І так далі. Якщо ви думаєте про себе тільки погане, все одно мужньо говоріть про себе тільки хороше.

Якщо хто-небудь з вас відчує збентеження або невпевненість при виконанні цієї вправи, скажіть про себе: «Я люблю себе, я унікальний і неповторний!»

Всякий раз, коли вам приходять у голову негативні оцінки у свою адресу, згадайте про те, що вам ще потрібно розвиватися і розвиватися природно, ви поки що не можете бути досконалими. За сигналом внутрішнє коло залишається на місці, а учасники зовнішнього кола роблять крок вправо і змінюють партнерів. Гра продовжується.

Рефлексія:

- Чи багато хорошого ви згадали про себе і про себе
- Чи говорите ви іноді собі: «Це у мене добре виходить?»
- Чому ви навчилися у свого партнера?

Вправа: «Зате...» [11]

Мета: зниження рівня фрустрації, пошук можливих шляхів її вирішення.
Формування навика позитивного мислення.

Час: 10 хв.

Обладнання: папір для запису, ручка

Хід вправи. Ведучий пропонує кожному учаснику гри коротко описати на листку паперу якесь нездійснене бажання, будь-яку актуальну стресову або конфліктну ситуацію, невирішену на даний момент або запам'яталася як складна (допускається анонімність авторства).

Потім всі листки тренер збирає, перемішує і пропонує учасникам наступну процедуру обговорення: - кожна написана ситуація зачитується на групі і учасники повинні привести якомога більше доказів до того, що дана ситуація зовсім не складна, а проста, смішна або навіть вигідна за допомогою зв'язку типу: «Зате ...», «могло б бути і гірше!», «Не дуже-то і хотілося, тому що ...» або «добре, адже тепер ...».

Вправа: ««Шкала загальної самоефективності»

Мета: проаналізувати рівень самоефективності особистості на основі наукового тесту; ознайомити з основними поняттями.

Час: 10 хв

Обладнання: бланк методики «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалима.

Хід вправи. Провести методики. Обговорити результати в парах, за бажанням з ведучим, групою.

Вправа: «П'ять приємних моментів»

Мета: формування здатності бачити хороше і прекрасне в самих звичайних життєвих подіях.

Час: 10 хв.

Хід вправи. Кожен по порядку називає п'ять позитивних моментів, що відбулися за останню добу

Рефлексія:

- Чи легко вам було помічати і запам'ятовувати приємні моменти?
- Які емоції у вас викликають розповіді учасників?

Вправа: «Дерево життя»

Мета: розкрити учасників тренінгу через створені візуальні образи; пізнати себе через образ-дерево; розвивати візуалізацію; проектувати програми особистісного зростання.

Час: 20 хв.

Хід вправи. Учасникам пропонується закрити очі та розслабитися, слухати тільки голос ведучого.

Ведучий: Заплющіть очі й уявіть дерево, яке вам подобається, або дерево, в образі якого ви можете себе уявити. Це дерево вашого життя. Уявіть його корені - це ваша база, ваша основа. Поміркуйте про те, що складає вашу основу, що вас «живить», що утримує вас (це може бути ваша сім'я, традиції, а можливо - це ваші якісь якості, знання, статус або щось інше)? Уявіть стовбур - це ваш стержень у житті. Можливо, це ваші принципи, досвід, якості, риси вдачі тощо. Поміркуйте про це. Уявіть ваші основні гілки крони - це напрями вашого особистісного зростання, цілі, орієнтири. Подумайте, наскільки вони виростили і повинні вирости ще. Що потрібно зробити для цього.

Ведучий: Намалюйте це дерево. Підпишіть, що складають ваші корені, стовбур, гілки. Намалюйте на великих гілках маленькі. Їх повинно бути

стільки, скільки складових, необхідних для зростання в кожному напрямі. Підпишіть їх.

Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою.

Заплющіть очі, уявіть листя - це ваші емоції, почуття і емоційні стани. Якими вони мають бути для особистісного зростання? Чи потрібно вам попрацювати зі своїми емоціями і почуттями? А тепер уявіть плоди. Які плоди мрієте виростити ви?

Доцільно вдома час від часу повертатися до свого дерева, ростити його, тобто повертатися до тих питань, які були поставлені в процесі візуалізації дерева життя, уточнювати відповіді, коригувати плани.

Обговорення. Як бути цим деревом? Що і як кожен відчуває в цій ролі? Чи глибоко йдуть у землю коріння? Чи густа крона? Чи вмиває його дощ? Чи гріє його сонце? Чи дає земля відчуття опори? Чи доглядають це дерево? Чи подобається це дерево? Які плоди мрієте виростити ви?

Домашнє завдання. Вправа: «Створення нового світу всередині себе»

Мета: підвищити рівень усвідомлення своїх можливостей

Хід вправи.

1. Зручніше присядьте на свій улюблений стілець або в улюблене крісло.
2. Розслабляйтеся повністю.
3. Закривайте очі.
4. Зітхніть і видихніть кілька разів (глибоко і вдумливо).
5. Відпускайте всі негативні думки.
6. Уявляйте себе саме таким, яким хочете бути і зараз, і завжди.
7. Уявляйте себе прямо перед дзеркалом.
8. Розглядайте своє відображення в уявному люстерко.
9. Скажіть відображенню, що ви найкращий.
10. Вставайте зі стільця (з крісла) і підходите до теперішнього дзеркала.
11. Скажіть ті ж слова (про те, що ви найкращий), розглядаючи себе вже в реальності.

Вправу виконувати бажано кожен день протягом тижня, результати заносити у щоденник.

Вправа: «Підведення підсумків заняття»

Мета: проаналізувати, структурувати отриманий за заняття матеріал. Поділитися враженнями, виказати побажання.

Час: 10 хв.

Хід вправи. Учасники по колу, чи по бажанню передають один одному кульку і діляться враженнями. Коротка рефлексія.

ЗАНЯТТЯ 4

РОБОТА ЗІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

Мета: знизити рівень тривожності у студентів

Хід заняття

Вправа: «Плутанка»

Мета: підвищити тонус групи і згуртувати учасників.

Час: 10 хв.

Хід вправи. Учасники встають в коло і простягають праву руку до центру. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера по рукостисканню» (число гравців повинно бути парним). Потім все витягають ліву руку і також знаходять собі «партнера по рукостисканню» (дуже важливо, щоб це не був той же самий чоловік). І тепер завдання учасників полягає в тому, щоб розплутатися, тобто знову вишикуватися по колу, не роз'єднуючи рук. Завдання можна ускладнити, заборонивши будь-яке словесне спілкування.

Обговорення домашнього завдання

Мета: з'ясувати ступінь виконання домашнього завдання і проаналізувати можливі механізми захисту.

Час: 10 хв.

Притча «Все залежить від тебе»

Мета: усвідомлення власних можливостей

Час: 15 хв.

Хід.

Колись давно в древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин (знатний вельможа). Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов із підданими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшла та звістка й до нашого Мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною в світі?!

Запросив вельможа мудреця до себе в палац, вирішивши обдурити його: «Я візьму в руки метелика, ховаю його за спиною й запитам, що в мене в руках – живе, чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо скаже мертве – випущу його»

Ось настав день зустрічі. В розкішному залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика й з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, до залу увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. Тоді, зло посміхаючись, Мандарин проказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе, чи мертве? Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: «УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ». Збентежений Мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями. Отже, лише від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими живою, яскравою, плідною, чи навпаки.

Обговорення притчі

Вправа: «Хочу. Мушу. Вирішую»

Мета: навчитися контактувати із собою, усвідомити чим людина керується в житті.

Час: 15 хв

Хід вправи. Учасникам потрібно написати 3 або більше речень, які б починалися із слів. Я хочу... тепер „Я мушу.“ та Я повинен.. Потім написати, які рішення вони приймають тут і зараз.

Рефлексія:

Яка з частин вам давалася легше, а яка тяжче .Проаналізувавши написані речення ви можете усвідомити, чим керуетесь у власному житті і що для вас є справді важливим.

Вправа: «Межі мого Я» [22, с. 212].

Час виконання 20 хв.

Мета: з'ясувати, межі власного життєвого простору.

Час: 15 хв

Хід вправи. Учасникам групи пропонується узяти аркуш паперу і розділити його на три графи: «Час», «Тіло»; «Матеріальні ресурси»(кімната, особисті речі, збереження та ін.) далі у кожній колонці перерахувати основні аспекти або прояви того, що ви записали (наприклад «тіло»: їжа, сексуальні прояви, здоров'я, або «час» : навчання/робота, заробіток, та ін.)

Проаналізуйте, чи всіма аспектами власної життєвої території ви розпоряджаєтесь так як хотіли би, чи щось контролюють інші люди (і саме що)? Поставити плюси там, де Ви відносно незалежні, і мінуси там, де потрібні зміни.

- Проаналізуйте, ваші «прив'язка» відбулася усвідомлено і за власним бажанням?
- Проаналізуйте які аспекти життєвих територій інших людей контролюєте Ви?

- Дайте відповідь: «наскільки цей контроль є ефективним?» чи допомагає він досягати бажаного?
- Які почуття це у Вас викликає?
- Які почуття він викликає у тих кого Ви контролюєте?
- Чи є можливість здійснювати цей контроль іншими засобами чи взагалі відмовитись від нього?
- Що Ви відчуваєте відповідаючи на ці запитання?

Відпрацювати відповіді, та поділитися усвідомленнями можна у малих групах.

Вправа: «Непотрібне продишайте»

Мета: розслаблення, усунення скутості й тривожності.

Час: 10 хв.

Хід вправи. Ведучий: За поганим настроєм, невпевненістю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми й черевного пресу. Ви не можете зняти це прямим розслабленням м'язів, але тут можуть допомогти спеціальні дихальні вправи. Щоб продихати страх, тривогу й інші емоції, виконайте "Собаче дихання" (швидко й поверхневе, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрації на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається.

Обговорення

Релаксаційна вправа: «Водоспад»

Мета:

Час: 10 хв

Хід вправи. Ведучий: Сядьте зручніше і заплющте очі. Два-три рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменить по вашій голові... Ви відчуєте, як розслаблюються ваше чоло Потім рот, як розслаблюються м'язи шиї... Біле світло тече по ваших плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як у спині зникає напруження, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслаблюються, і ви без зусилля можете глибше вдихати і видихати. Це дає змогу вам почуватися дуже розслаблено й приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, долонях, пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають м'якшими. Світло тече по ногах. Спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що і вони розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад з білим світлом обтікає усе ваше тіло. Ви почуваетесь зовсім спокійно й безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви усе глибше розслаблюєтеся і сповняєтеся новими силами... (30 с).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випряміться й розплющте очі.

Домашнє завдання. Вправа «Скафандр»

Мета: опанування прийомів зняття важкості.

Хід вправи. Стан відпочинку під час аутотренінгу настає під час видиху. Так влаштована дихальна система людини: на вдиху дихальна система скорочує мускулатуру, на видиху – розслаблює. Тому в момент видиху розслаблення завжди буде більш повним і глибоким. Найбільший ефект має так званий вечірній вдих–видих.

Вправу потрібно виконувати тричі на добу.

Вправа: «Підведення підсумків заняття»

Мета: проаналізувати, структурувати отриманий за заняття матеріал. Поділитися враженнями, виказати побажання.

Час: 10 хв.

Хід вправи. Учасники по колу, чи по бажанню передають один одному кульку і діляться враженнями. Коротка рефлексія.

ЗАНЯТТЯ 5

МИСТЕЦТВО ЗАЛИШАТИСЯ ЩАСЛИВИМ

Мета: навчити студентів підтримувати як можна вищий рівень щастя

Хід заняття

Привітання. Вправа: «Усмішка по колу»

Мета: сприяти становлення позитивної атмосфери між учасниками.

Час: 10 хв.

Хід вправи. Кожен учасник по колу говорить своєму сусіду з права комплімент та дарує усмішку.

Обговорення домашнього завдання

Мета: з'ясувати ступінь виконання домашнього завдання і проаналізувати можливі механізми захисту.

Час: 10 хв.

Вправа «Упорядкування часу» [10, с. 149]

Час: 20 хв.

Мета: проаналізувати та розподілити справи за ступенем важливості і терміновості.

Хід вправи:

	Терміново	Не терміново
--	-----------	--------------

важливо	I. Діяльність <ol style="list-style-type: none"> 1.Кризи; 2.Проблеми, що неможна відкласти; Проекти на межі зриву. 	II. Діяльність <ol style="list-style-type: none"> Профілактика, дії по підтримці балансу Встановлення якісних стосунків; Пошук нових можливостей; Планування, відпочинок.
неважливо	III. Діяльність <ol style="list-style-type: none"> Перешкоди (дзвінки); Кореспонденція та повідомлення; Зустрічі; Популярні заняття. 	IV. Діяльність. <ol style="list-style-type: none"> Дрібниці, що займають час; Дзвінки як проведення часу; Безглузді розмови; Даремне проведення часу.

По завершенню виконання заняття, отримані результати обговорити у малих групах.

Притча: «Чашка й кава»

Мета: усвідомлення сутності цінностей, якості життя.

Хід:

Група випускників, успішних, з чудовими кар'єрами, прийшли в гості до свого старого професора. Звичайно ж, незабаром розмова зайшла про роботу – випускники скаржилися на численні труднощі і життєві проблеми. Запропонувавши своїм гостям каву, професор пішов на кухню і повернувся з кавником і підносом, заставленим різними чашками – порцеляновими, скляними, пластиковими, кришталеvими і простими, і дорогими, і вишуканими.

Коли випускники розібрали чашки, професор сказав:

- Якщо ви помітили, всі дорогі чашки розібрані. Ніхто не брав прості і дешеві. Бажання мати для себе тільки краще і є джерело ваших проблем. Зрозумійте, що чашка сама по собі не робить каву кращою. Іноді вона просто дорожча, а іноді навіть приховує те, що маємо. Те, що ви дійсно хотіли, було - кава, а не чашка. Але ви свідомо вибрали кращі чашки. А потім роздивлялися, кому яке горня дісталось. А тепер подумайте: життя – це кава, а робота, гроші, положення, суспільство - це чашки. Це всього лише інструменти для зберігання життя. Те, яку чашку ми маємо, не визначає і не змінює якості нашого життя. Іноді, концентруючись тільки на чашці, ми забуваємо насолодитися смаком самої кави.

Насолоджуйтесь своєю «кавою»!

Обговорення

Вправа «Де живе творчість ?» [22, с. 344]

Час: 20 хв.

Мета: розвиток здібності радіти життю.

Хід:

Запишіть на аркуші якомога більше позитивних аспектів вашої діяльності, крім доходу.

Перерахуйте якомога більше позитивних сторін вашого сьогодення.

Зв'яжіть їх з негативними подіями у минулому, які підштовхнули Вас до сьогоденних успіхів.

Подякуйте подіям, людям, обставинам, які, як Вам вважалося раніше грали негативну роль у вашому житті.

Вправа виконується самостійно, після спеціального налаштування.

При бажанні учасниці можуть поділитися відповідями на загал.

Вправа: «Ти щасливий тому, що...»

Мета: показати учасника та допомогти усвідомити їхній рівень щастя

Хід вправи. Спочатку ведучий зачитує наступні вислови:

Ти щасливий тому, що...

1. Сьогодні вранці прокинувся здоровим, отже, ти щасливіший за 1 млн людей на цій планеті, які не доживуть до наступного тижня.
2. Ти ніколи не переживав війну, самотність, ув'язнення, агонію катування або голод — ти щасливіший, ніж 500 млн осіб у цьому світі.
3. Ти можеш піти до церкви без страху й загрози бути ув'язнення або смерті, отже, ти щасливіший, ніж 300 млн осіб у світі.
4. У твоєму холодильнику є їжа, ти одягнений, маєш дах над головою і постіль — ти багатший за 75 % людей, які цього позбавлені.
5. Якщо ти чуєш це, то ти не належиш до тих 2 млрд, які не мають слуху.
6. Ти можеш щодня бачити, чути й обіймати своїх рідних, а хтось такої можливості не має.

Далі кожному учаснику надається продовжити фразу «Я щасливий тому що...»

Обоворення

Ведучий: Якщо подивитися на світ і на свої проблеми з такої точки зору, стає зрозумілим, що ми — щасливі люди, просто не завжди вміємо помічати й цінувати щастя, яке в нас є.

Рекомендація – завжди звертайте увагу на маленькі незначні моменти, цінності життя, адже саме вони изначають якість нашого життя.

Підведення підсумків. Вправа самоаналіз по усій програмі.

Час: 20 хв.

Мета: проаналізувати, структурувати отриманий матеріал. Поділитися враженнями, виказати побажання.

Хід: учасники діляться враженнями, рефлексія.

Отже, після завершення програми ми очікуємо, що учасники підвищать рівень самопізнання та саморозуміння і, як результат, загальний рівень щастя, студенти розвинути вміння правильно організовувати та планувати

свій час, навички ефективного спілкування, здатність організовувати позитивні мікро-події у власному житті, зменшиться почуття тривоги в невизначених ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брекар Ф. 50 Упражнений, чтобы научиться отказывать. М.: Эксмо, 2013. 144 с.
2. Грецов А. Психологические игры для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2008. 190 с.
3. Иванов А. Н. Притчи и истории для тренера и консультанта СПб.: Речь, 2007.
4. Кравченко Ю.Е. Психотерапевтическое консультирование в методе позитивной психотерапии. Черкассы, 2008. 25с.
5. Кипнис М. Тренируем интеллект, эффективные стили общения и креативного поведения. 60 лучших игр и упражнений для развития творческого мышления. М.: АСТ, СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2009. 182 с.
6. Кузікова С.Б. Основи психокорекції. Академвидав, 2012. 320с.
7. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Издательство «Речь», 2007. 224 с.
8. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебн. пособие для студентов вузов. М: ТЦ «Сфера», 2000. 512 с.
9. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг. СПб.: Питер, 2006. 224 с.
10. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. М.: Прогресс, 2002. 240с.
11. Психологические упражнения для тренингов. URL: <http://trepsy.net/psyteh/stat.php?stat=3784>
12. Пинтосевич И. Действуй. 10 заповедей успеха. М.: Эксмо, 2013. 288с.
13. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. СПб.: Речь, 2007. 224 с.
14. Релаксационные упражнения. URL: <http://azps.ru/articles/stts/stts32.html>
15. Селигман М. Новая позитивная психология. М.: Издательство «София», 2006. 368с.

16. Тарарина Е. Глубинная Арт-терапия: практики трансформации.: АСТАМИР, 2019. 240 с.
17. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления. К.: ЛюдопринтУкраїна, 2009. 277 с.
18. Упражнения для тренинга Тайм-менеджмент URL: <http://trainingtechnology.ru/category/tajm-menedzhment/>
19. Упражнение «Комплимент» URL: <http://theguruso.ru/faq/2293-kak-razvit-tolerantnost-k-neopredeljonnosti>
20. Упражнение на самоконтроль «Плюс-минус чувство» URL: http://azps.ru/training/sensus/plus_minus_sensus.html
21. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2006 г. 192с.
22. Хохель С. Ступени сознания. Екатеринбург: «Литур». 464с.
23. Шебанова В.И. Тренинг нормализации пищевого поведения. Практическое руководство. Херсон: ПП Вишемирский В. С., 2014. 394с.
24. Ясперс К. Смысл и назначение истории. М.: Политиздат, 1991. 527 с.