

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

Бавикін Андрій Юрійович

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ У ВІРУЮЧИХ,
АГНОСТИКІВ ТА АТЕЇСТІВ
(НА МАТЕРІАЛІ ОСІБ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ)**

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

_____ А. Ю. Бавикін

« ____ » _____ 20__ року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення психологічних особливостей щастя у осіб з різним релігійним світоглядом.....	7
1.1. Теоретичний аналіз проблеми щастя як психологічного феномен....	7
1.2. Психологічні особливості осіб з різним ставленням до релігії.....	13
1.3. Психологічна характеристика осіб раннього дорослого віку	22
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей феномену щастя у осіб з різним релігійним світоглядом.....	32
2.1. Методичне забезпечення та процедура дослідження.	32
2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	36
2.3. Корекційно-розвивальна програма підвищення рівня щастя	50
Висновки до другого розділу	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Щастя належить до тих наукових категорій, що стабілізують людське буття та формують контури майбутнього. Кохання, здоров'є, успіх, краса, пошук смислів, задоволеність, є складовими структурними компонентами щастя, які особистість постійно прагне «присвоїти». Спроби змінити тіло, заробити багатства, зустріти любов, пізнати сутність речей через віру, змушують замислитись над сутність його явища, його причинами та наслідками. Усе це підкреслює актуальність обраної теми.

Філософи, психологи, літератори, педагоги, фізіологи зробили вагомий внесок у дослідженні даного питання, але дуже часто пошуки щастя приводять людину до Бога і складають основу релігійного світогляду людини. Глибині пошуки та зміни тісно пов'язані з проблема смислу буття, особистої відповідальності за життєвий шлях за зустрічі на цьому шляху, що в сукупності впливає на відчуття щастя.

Сучасний стан розробки теми щастя і його особливостей у людей з різними видами релігійного світогляду підготовлений ще працями давньогрецьких філософів (Аристотель, Платон, Сенека, стоїки), з розповсюдження релігійної свідомості етичні питання щастя розглядались у християнстві. Вагомий внесок в розвиток поняття щастя внесли українські філософи та письменники (Г. Сковорода, М. Гоголь, Т. Шевченко, І. Нечуй-Левицький, І. Франко та ін.), їх літературна спадщина розкриває питання що таке щастя, як бути щасливим, чи варто боротися за щастя, та ін.

Проблема щасливого буття, задоволення чи не задоволення потреб як прояву задоволеності життя перебуває в центрі уваги філософів та психологів, представників: дзен-буддизму (Ч. Тарт), психоаналізу (К.Г.Юнг, Е.Фромм,) гуманістичного напрямку (А.Маслоу, К.Роджерс), гештальтпсихології та логотерапії (В.Франкл) та екзистенційного аналізу (А.Ленгле) та ін.

У пострадянській психології дослідження різних аспектів проблеми щастя ведуться такими дослідниками, як І. Джидарьян, Д. Леонтьєвим, В. Петровським. Серед сучасних зарубіжних праць можна відзначити

дослідження М. Аргайл, Ж. Ледлофф, Н. Пезешкіана, М. Селігмана, В. Татаркевича, С. Любомірськи та ін.

Враховуючи велику кількість наукових позицій, теорій, концепцій, до сих пір є невизначеним концептуальний апарат опису феномена щастя, уявлення про нього, не визначені зміст і обсяг даного поняття, відсутня методичний інструментарій для його фіксації і кількісного виміру. Крім того, в сучасній практичній психології спостерігається не великий обсяг емпіричних досліджень щодо взаємозв'язку феномену щастя та релігійного світогляду особистості. Тож актуальність проблеми зумовила вибір теми дослідження: «Порівняльний аналіз почуття щастя у віруючих, агностиків та атеїстів (на матеріалі осіб раннього дорослого віку)».

Об'єкт дослідження: щастя як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості почуття щастя у осіб раннього дорослого віку з різним релігійним світоглядом.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості почуття щастя у віруючих, агностиків та атеїстів.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену щастя та психологічних особливостей віруючих, агностиків та атеїстів в науковій психолого-педагогічній літературі.
2. Експериментально дослідити особливості почуття щастя у осіб раннього дорослого віку з різним світоглядним ставлення до релігії.
3. Зробити порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження.
4. Розробити розвально-корекційну програму для підвищення рівня щастя.

Методи дослідження:

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

- емпіричні: стандартизовані опитувальники, що дозволили діагностувати особливості відчуття щастя у осіб раннього дорослого віку з різним світоглядним ставленням до релігії:

- Методика «Оксфордський опитувальник щастя»;
- Шкала реактивної та особистісної тривожності Спилбергера – Ханина;
- 16-ти факторний особистісний опитувальник А.Кеттела;
- «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в потребово-мотиваційній сфері» (тест О.Ф. Потьомкіної)
- Анкета «Атеїзм-релігійність» (автор І. Шемет);
- Шкала релігійної орієнтації (Г. Олпорт, Д. Росс).

Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження дипломної роботи висвітлені у наукових працях:

1. Бавикін А. Ю. Психологічні особливості переживання щастя в різних культурах світу /Бавикін А.Ю. // Молодь у психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія: збірник наукових праць / □за ред.: Кузікової С. Б., Пасько К. М., Вертеля А. В. та ін.. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – 189 с., С 22-24

2. Бавикін А. Ю. Технології роботи психолога з установками особистості щодо переживання щастя. Виступ на VI Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Херсон 23 квітня 2021р.)

Організація дослідження.

Етапи дослідження:

Дослідження проводилося у IV етапи впродовж листопада 2020 – грудня 2021 рр.

На I етапі (грудень 2020р – травень 2021 р.) проводився аналіз стану розробки проблеми щастя у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі; аналізувались особливості відчуття щастя у різних груп осіб раннього дорослого віку; вивчались особливості молоді з різним релігійним світоглядом;

було підібрано комплекс методик, визначена їх відповідність предмету та меті дослідження.

На II етапі (лютий 2021 – квітень 2021 р.) було проведене емпіричне дослідження, за допомогою раніше обраного діагностичного матеріалу, спрямоване на визначення рівня щастя у атеїстів, агностиків та релігійних особистостей.

На III етапі (травень – липень 2021 р.) узагальнювалися результати експериментальної роботи,

На IV етапі (серпень – жовтень 2021 р.) розроблялась корекційно-розвивальна програма, а також тривав процес оформлення отриманих результатів у вигляді тексту кваліфікаційної роботи.

Експериментальна база дослідження: у дослідженні приймали участь студенти I - III курсів Навчально наукового інституту Педагогіки і Психології денної та заочної форми навчання, спеціальність «Психологія» і «Дошкільна освіта». Загальна кількість респондентів - 37 осіб.

Елементи наукової новизни одержаних результатів. В результаті проведеного дослідження отримані додаткові дані щодо особливостей щастя у осіб раннього дорослого віку з різним релігійним світоглядом.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отриманні результати можуть бути використані в процесі підготовки практичних психологів для майбутньої діяльності, при викладанні таких дисциплін як «Філософія практичної психології», «Вікова психологія», «Життєві кризи особистості», а також – практичними психологами та викладачами ЗВО у процесі роботи зі здобувачами вищої освіти.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи:

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 67 найменувань, 6 додатків на 32 сторінках. Основний зміст викладено на 62 сторінках комп'ютерного набору, містить 7 таблиць та 9 рисунків. Повний обсяг роботи – 100 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЩАСТЯ У ОСІБ РІЗНОЇ РЕЛІГІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз щастя як психологічної феномену.

Питання про те як стати, бути і залишатися щасливим з давніх часів задавали філософи, письменники, психологи, антрополози та ін. Так філософи робили спроби знайти суттєві характеристики, загальні закономірності та фундаментальні принципи пізнання щастя як філософської категорії, поети та письменники аналізували тему щастя і здійснювали спроби через життєві приклади описати зрозумілі кожному ситуації і показати причино-наслідкові зв'язки. І окремою стороною розробки теми щастя є його вивчення у психології.

Тематика щастя є складною для дослідження. Так відомий дослідник цього питання М. Аргайл зазначає, що само поняття щастя є «дуже розпливчате і незрозуміле» [3, с.9.]. У Великому психологічному словнику під щастям розуміють «високу ступень задоволеності життям» [7, с. 677]. Також задоволеність життям пов'язують з задоволеністю шлюбом та задоволеністю діяльністю, тобто такий гармонійний розвиток людини, коли вона має можливість розвивати власні здібності, а значить досягати успіху і мати тривалі добрі стосунки, тобто відчувати щастя. Крім того, часто при дослідженні щастя вивчають можливість людини відчувати позитивні емоції, згідно з ситуацією життя і розуміти причини негативних емоцій, які блокують відчуття задоволеності життям.

Дослідження щастя має давню історію. Ще в часи давньої Греції виникло два напрямки, які розумілися на щасті: гедонізм та евдемонізм. Дослідження щастя спираються на традиції древньогрецької філософії і визначаються два напрямки у розумінні щастя – евдемонізм і гедонізм. Представники евдемоністичного напрямку вважали метою життя є прагнення і досягнення

щастя та насолоди. Так, Фома Аквінський зазначав, що найвищим щастям є пізнання Бога і можливість його пізнати і в інших життях. Першим, хто висунув ідею щасливого життя, як вищого духовного блага належить Е.Родоському і далі розроблялась Аристотелем. Щастя, на думку мислителів, є вищою чеснотою і гідністю яке досягається споглядальною діяльністю розуму. Аристотель розумів ендемію, як самовдосконалення особистості та реалізація її як духовної істоти. Ці ідеї знайшли подальший розвиток в роботах філософів епохи Відродження, в працях мислителів 18 століття (Декарта, Спінози, Лейбніца). Однак Кант був критиком еудемонізму, та вважав, що мотивом самовдосконалення особистості та розвитку її духовності повинно бути почуття обов'язку, а не прагнення до щастя.

Представники гедонізму вважали, що задоволення є найвищим сенсом життя. Так Аристип підкреслював, що отримання задоволення та уникнення болі це є шлях до щастя. Велике значення філософ надавав фізичному задоволенню, він вважав, що через насолоду з'являється свобода. Інший представник гедонізму – Епікур, проповідував задоволення і розпусту як джерела щастя, він вважав що шляхом отримання щастя є додання нещастя. тобто вищим задоволенням є відсутність болі і страждання[60]. Філософу дорікали у проповідуванні тілесних втіх і розпусти, але слід зазначити, що Епікур вважав розсудливість точкою насолоди і підґрунтям щастя, однак зазначав, що любов може стати на заваді справжнього щастя, тому щастя можна не знайти в сімейному житті [17; 86].

Важливим для нашого дослідження є думки про щастя людини і її стосунки з Богом. Так за Сенекою, до щастя веде добродійне життя, яке передбачає прагнення людини уподібнитися Богу. Філософ розглядав взаємодію доброго і лихого. Він вважав благо чи зло наслідком чесноти чи вади. При цьому підкреслював необхідність зберігати непохитність при зустрічі зі злом, яке супроводжує чеснота. Тільки піднесення до висот духовної досконалості може зробити людину щасливою [49].

Саме в епоху Нового часу, починає розвиватися суб'єктивно-психологічне розуміння щастя. Це перш за все дослідження щастя як задоволення, переживання приємних почуттів, усвідомлення балансу життя, а також задоволення як призначення життя особистості. Все зазначене перегукується з гедоністичними поглядами філософів.

Тож, виникає проблема з точністю визначення даного поняття, термін «щастя» використовується і науковцями і пересічними громадянами для міжособистісного спілкування.

Одним з розгорнутих аналізів даної дефініції, зробив польський дослідник В.Татаркевіч. вчений встановив чотири визначення поняття щастя.

По-перше, щастя розуміється як везіння, тобто це про вдалий збіг обставин, щасливу долю, фортуну. Це поняття вважають найбільш розповсюдженим у світському спілкуванні. В другому випадку, загальноприйнятому, під щастям розуміють приємні переживання, відчуття великої радості та насолоди. Тут важливо відмітити, що йдеться про переживання, а не про зовнішні умови виникнення цього стану. Саме це поняття найчастіше використовується психологами. Однак, це інтенсивна емоція, тому він швидко плине і може бути метою, а не засобом.

Третє поняття щастя, з точки зору В.Татаркевіча, розкриває його філософський аспект. Це такий стан який може бути достатньо постійним. Щастя, як володіння благами, за Аристотелем «щастя – це приємне життя у достатку, стан досконалості, досягнутий поєднанням всіх благ» [53, с. 34]. Таке поняття перегукується з ідеями гедонізму.

І останнє визначення щастя, це задоволеність життям у цілому. Про таке явище В. Татаркевіч пише, що воно нікому не чуже, його знають, але не можуть чітко сформулювати. Його розуміння приходить коли людина підбиває підсумок свого життя. Щасливим воно було, чи ні. [53, с. 35].

Тож, у визначенні щастя можна чотири характеристики: наявність вдачі (ситуативне явище), відчуття чи переживання сильної радості, досягнення всіх благ життя та задоволеність життям у цілому.

Достатньо цікавим є сучасний підхід до можливості задоволення всіх потреб особистості, гедонізму. Так С. Буффле зазначав, що «задоволеність – це щастя дурнів» [53, с. 80]. А І.Джидар'ян вважає що швидкий спосіб досягнення насолоди, робить людину залежним від потреби постійно щось отримувати. Е стало основним принципом суспільства споживання. Вчена розгледіла в цьому уникнення труднощів, ілюзію свободи, що приводить до внутрішньої спущеності.

Розвиток щастя по гедоністичному типу викликав критику у В.Франкла. він вивчаючи психологічні механізми цього явища визначав їх як парадокс. Механізм якого полягає в тому, що щастя має тенденцію зникати, коли про нього ретельно піклуються. Вчений підкреслював, що саме в бажанні отримати чуттєві задоволення стають причиною виникнення неврозу. «Принцип насолоди врешті-решт руйнує сам себе. Чим більше людина прагне до насолоди, тим більше він віддаляється від мети. Тобто «прагнення до щастя» заважає щастю» [57, с. 55,].

В сучасній психології здійснюються спроби дослідити і визначити типи щастя, її структуру та можливості розвитку.

Так І.Джидар'ян називає такі типи щастя, що створюють вектори задоволеності життям. Отже, це гедоністичні характеристики з однієї сторони та прагнення досягти високі ідеалів з іншої. Цим векторам відповідають наступні мотивації. У гедоністичного типу – це мінімізація бажань і смисложиттєвому типу – це внутрішня структура, пов'язана з масштабом цілісного життя [23, с. 88].

Окремо слід зупинитись на розумінні щастя як прагнення до успіху. Вчена називає його «насторожено-оборонним». Дослідження мотивації досягнень показують, що підвищений страх перед невдачами, і особливо перед оцінюванням та порівнянням з іншими. Боязнь негативних переживань, у цьому випадку, сильніша за потребу у радісних емоціях. Як зазначає І. Джидар'ян, цей психологічний закон щастя був зрозумілим вже у Древній Греції. «Розумний

той, - писав Демокрит, - хто не сумує за тим, чого немає, але радіє тому, що має» [17, с. 91].

Виділяють ще один тип щастя, так званий «страх щастя». Він виникає як усвідомлення «незручності» бути щасливим, якщо в світі існує зло та страждання. Найчастіше цей тип щастя спостерігається у духовно розвинених людей. Всі зазначені типи щастя мають позитивні та негативні сторони, і можуть складати систему світогляду особистості.

Спроба створити формулу щасливого життя була здійснена М.Селігманом, який спираючись на релігійна та філософські традиції (конфуціанство, Аристотеля, Фому Аквінського, кодекс часті самураїв, та ін.) визначив основні чесноти щасливої людини: мудрість і знання; мужність; любов і людяність; справедливість; помірність; духовність [47, с. 26].

Вчений запропонував формулу щастя, яка складається з спадкового рівня «щасливості» (генетично зумовлений рівень щастя) , обставин життя особистості (соціальний статус, родина, діти, релігія та ін..) і факторів, що належать від нас (свідомі та несвідомі дії, які людина обирає для себе) [47, с. 69].

Тож, виходячи з зазначеної формули видно, що особлива увага приділяється факторам, що залежать від нас. У тут ми хотіли б зупинитися на позитивній психології Н. Пезешкіана і на дослідження данських психологів. Для розуміння формули щастя в позитивній психології треба звернутися до теорії балансної моделі та аналізу актуального конфлікту, тобто мікроподіям життя. Так Н. Пезешкіан, розглядаючи людину в просторі та часі його реального життя, визначає чотири форми переробки конфліктів, що пов'язані з чотирма якостями життя людини. І продовжуючи ідею наповненості життя зазначає, що якість життя залежить від дрібниць високої якості. Тож створюючи мікроподії (дрібниці високої якості), людина може насичувати своє життя не тільки чуттєвим задоволенням, але і реалізацією певних смислів власного життя (мікроподій), які начебто не значні на фоні людства, але можуть привносити сенс в життя особистості.

Цікавий приклад створення мікроподій описують данці в своїй теорії «хюге». Згідно дослідженням, цей народ є найщасливіший в Європі. Теоретичні пошуки з'ясували, що головним завданням є створення атмосфери щастя, яка складається з перебування у теплих стосунках з іншими людьми, відчуття дому, безпеки, захищеності [10, с. 6]. Особлива увага приділяється роботі органів чуття: смаку, нюху, дотику, відчуттю, слуху. Дана теорія має розповсюдженість у світі завдяки доступності кожному та простоті інструментарію щастя. Створення атмосфери за рахунок спілкування з друзями, свідомої організації власного дозвілля, насолоди від улюбленої страви та цікаво проведеного часу.

Ще однією дієвою і природньою концепцією щастя є концепція щасливою людини Ж.Ледлофф. Її теоретичні викладки ґрунтуються на вивченні життя людей, що знаходились далеко від цивілізації – жителів племені екуана. Вчена заявляє, що щастя є природним станом людини. Велике значення приділяється інстинктивним, цілісним знанням, а сучасна наука розшматовує їх на дрібні частини, втрачаючи природне, цілісне розуміння. Прогрес, розвиток цивілізації призводить до нерозуміння власних, справжніх потреб. Головним компонентом, потенціалом щасливої людини, за Ж. Ледлофф, є 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» [18, с. 31]. Вчена наголошує на тому, що «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» [18, с. 46.]

Психотерапевт зазначає, що 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 [27].

Європейський погляд на щастя ми знаходимо і працях австрійського психотерапевта А.Ленгле. вчений вважає головною умовою щастя наявність в житті любові. Аналізуючи той різновид кохання який дає щастя, вчений визначає, що щастя у коханні виникає, коли я можу з іншим бути у спілкуванні, якщо я можу бути з іншим і йому це подобається, якщо інший зі мною, то і мені це подобається. Тобто в основі такого феномену знаходиться резонанс про те, що людина може впливати на нього, але не може його породити. І там, де цей резонанс виникає, але ми свідомо не хочемо його здійснювати у житті, ми можемо його почути і дати відзвучати, але не утриматись від його реалізації в житті. А. Ленгле визначав щастя у любові як можливість переживати, що хтось зі мною мене поділяє, і я можу поділяти буття іншої людини, що я запрошений до когось переживати його, щоб могли розділяти з ним його буття (А.Ленгле).

Отже, на сучасному етапі розвитку феномену «щастя», не існує єдиного визначення. Найчастіше під щастям розуміють наявність вдачі, відчуття чи переживання сильної радості, досягнення всіх благ життя та задоволеність життям у цілому. За весь час розвитку психологічної науки виникали спроби зрозуміти, чи визначити формулу щастя. Наукові пошуки багатьох вчених можна сформулювати у декількох ідеях: почуття правильності себе, наявність теплих дружніх стосунків, час на себе і відпочинок, можливість створювати позитивні мікроподії.

1.2. Психологічні особливості осіб з різним ставленням до релігії

Дослідження релігійності особистості має давню історію. Але психологічні аспекти даного питання розроблені значно менше. Більшість вчених-психологів мають нерелігійний світогляд, і не розглядають пояснення явищ розвитку, формування і життєдіяльності особистості з позиції релігії.

Одна з перших спроб оцінити значення релігії для життєздатності особистості з'являються ще в творах класиків психоаналізу З. Фрейда та

К. Юнга. Джерелом релігійності особистості вчені вважають страх та безпомічність людини перед зовнішнім світом та внутрішні імпульси (страх смерті). Подолання Едипового комплексу, формування ідентифікації з батьківською фігурою, пошук «образу батька», призводить до формування відчуття (ідеї, образу) Бога.

Крім того, психоаналітики розглядали та аналізували релігійні ритуали і поведінкою людей з нав'язливими станами. Наприклад здійснення відповідних дій з релігійними предметами сприяє перерозподілу несвідомого напруження за схемами, які забезпечують захисні механізми психіки.

Одним з найбільш глибоких пластів людської психіки є міфологічний пласт, який визначає екзистенційний, невизначений спосіб бачення світу, так звану міфологічну сітку, через яку людина сприймає себе, своє місце у світі, суспільстві, ставленні до Бога чи до будь яких вищих сил. Міфологізація була притаманна як найдревнішим культурам так і життю сучасної людини[50,с.13].

Сучасні дослідники, що продовжують розробляти концепцію Бога в психоаналітичній парадигмі, стверджують що «Велика фігура» визначається ставленням дитини до батьків. Так, американський психолог Е.Біддл вважає, що доброзичливий батько символізує Бога, а лихий, зловбий – диявола. Добра материнська фігура узгоджується з небесами, з задоволенням потреб, а холодна, обманлива мати стає символом пекла, винищення, руйнування. Тож, отримавши певний дитячий досвід, людина вимушена спрямовувати свої дії на боротьбу з внутрішніми конфліктами і досягнення відчуття бога у реальному житті [23].

Е. Фромм розглядає сутність релігії як символічні системи, що наповнюються різним змістом. Вчений вивчав релігійні потреби і зазначав їх як потребу у систему орієнтації та в об'єкті шанування. Психоаналітик зазначав, що сучасна людина втратила відповіді на питання про сенс життя, знаходиться у сумніву, що до мети свого існування. І в цих умовах релігійна потреба відображає непереборене прагнення до єдності, гармонії та рівноваги. Між тим, Е.Фром вважав причиною виникнення потреби в релігії антигуманні умови

суспільного існування та наявність конфлікту між сталою природою людини та принципами соціальності[23]. Такий погляд розділяє і сучасний російський вчений психолог Д. Леонт'єв, який вважає що за релігією можуть стояти різні потреби і смисли, а також риси особистості.

У функціональному підході до вивчення релігії У. Джеймса, розглядались не конкретні вірування, а психологічні та соціальні функції релігії[14]. Вчений розглядає внутрішні та зовнішні аспекти релігії та зазначав, що сильним поштовхом формування релігійного світогляду є конфлікт людини з самим собою та навколишнім світом, усвідомлення марності існування, страхіття перед злом та невідомим.

Існує декілька точок зору, що до конфліктності як причини виникнення релігійних потреб. Так, американський соціолог У.Томас вважав, що всі форми суспільного життя, у тому числі і релігія прагнуть до задоволення основних бажань людини. Це задоволення потреби у безпеці, визнання, емоційному відгуку на людину, отриманні нового досвіду. Вчений вважає, що в будь якій релігії, у зверненні до Бога, у молитві, відображені всі чотири потреби. Під час молитви проявляється потреба у безпеці, у ритуалах звернення людина відчуває себе почутою Богом, тобто задовольняється потреба у спілкуванні і емоційному відгуку.

Великий внесок в дослідження і розуміння релігійності зробив Олпорт. Він вивчає онтогенез релігійних почуттів і піднімає проблему «справжньої» релігійності. Протягом тривалого дослідження персонолог визначає стадії формування релігійних почуттів. Так незріла релігійність є простою, некритичною, нереклексивною. На відміну від неї зріла релігійність відрізняється відходом від егоцентризму, вона складає цілісну, всеосяжну, структуровану життєву філософію особистості, що інтегрує когнітивну складову(тобто картину світу) і мотиваційну складову (ієрархію мотивів), саме зріла релігійність дає мету в житті та систему цінностей.

Діхотомічна типологія зрілої та незрілої релігійності під впливом різних джерел трансформується спочатку в інституціональну та інтерналізовану, а потім

у зовнішню та внутрішню. Остання пара розмежовується на підґрунті місця релігії в системі мотивації особистості. Тож, одні люди використовують релігію, інші живуть нею. Для одних релігія це мета, основний мотив. Їх інші потреби стають менш важливими і вибудовуються виходячи зі згоди з релігійними переконаннями та правилами. Так, внутрішня релігійність наповнює життя сенсом і мотивацією, вона не обмежується окремими сегментами егоїстичного інтересу. Для інших осіб, релігія стає засобом, особи з зовнішньою орієнтацією вважають релігію корисною з багатьох причин – як джерело втіхи, спілкування, статусу, самовиправдання та ін. Саме зовнішня релігійність пов'язана з забобонами. Розробляючи ідею внутрішньої і зовнішньої релігійності Олпорт з'ясував, що такий розподіл пов'язаний не тільки з забобонами, але і з відвідуванням церкви. Зовнішньо релігійні люди відвідують церкву менше [36, с.189].

Ці питання Г. Олпорт досліджував двадцять років. Емпіричні дослідження показали, що внутрішня релігійність має позитивний зв'язок з емпатією, внутрішнім локусом контролю, альтруїзмом, толерантністю, психологічним здоров'ям і благополуччям, і негативно – депресією, у зовнішньої релігійності показники протилежні [36].

Подальший пошук ідеї Г. Олпорта знайшли в роботах Д. Бетсона. Вчений додає новий аспект внутрішньої релігійності – релігія як пошук. Такі люди знаходяться в постійному пошуку, сумнівах, що викликані проблемами, протиріччями, трагедіями. Вони можуть не відносити себе до конкретної віри, але їх роздуми торкають царини вищого сенсу існування суспільства і самого життя [36].

Слід зазначити, що поняття «релігії як пошуку» зазнало критики, по перше – пошук, це не релігія, а міра сумніву та конфлікту, по-друге, в дослідженнях, розквіт «пошуку» припадає на підлітковість, а внутрішня релігійність збільшується в старшому віці, що викликає сумнів, щодо «пошуку», як зрілої форми релігійності [36].

Українська дослідниця Г. Кулагіна, зазначає, що американській культурі притаманна ідея психологізація сутності породженого релігією конфлікту. Виходячи з сучасної аксіоми, що установки, потреби, цінності є продуктом внутрішньої психічної діяльності, то значення і роль освіти та виховання у формуванні релігійної свідомості та світогляду є вторинною [23, с. 103].

Щодо українських реалій, то починаючи з 2014 року відвідування храмів помітно зростає навіть порівнюючи з початком століття. При чому більшу частину прихожан складає молодь 18-26 років [16, с.13-14]. Соціологи пояснюють такі тенденції неспокійною політичною обстановкою в державі, розпочатою війною, зниженням рівня життя, фінансовими труднощами, міграційними процесами та т.ін., останні два роки зростає загроза життю через захворювання на COVID-19. Все це впливає на загальний рівень тривожності, стан психологічного благополуччя нації.

В кризові та критичні періоди життя людина завжди звертається до сили «більшої» за нею, до Бога, щоб знайти пояснення процесам, що відбуваються у житті та попросити моральної допомоги та сили пережити негаразди. Будь-які релігійні системи чи так звані «духовні» практики завжди пропонують ритуали, психологічний зміст яких - зниження рівня ситуативної та особистісної тривоги. Саме тому, психологи вважають, що релігійні та езотеричні практики можуть порівнюватись з obsesивно-компульсивними невротами, при яких людина виконує нав'язливі дії, спрямовані на зменшення емоційної напруги. Розвиток сучасної психотерапії дозволяє допомагати людям з невротичними проявами шляхом наукової допомоги, однак на тернах України релігійні практики залишаються більш популярними. На наш погляд це пов'язано як з культурними традиціями так і з матеріальними та соціальними факторами.

Аналіз психологічних особливостей релігійності особистості може спиратися на такі критерії як: ставлення до релігії чи атеїзму, ступень вірування або атеїстичної переконаності; реалізація переконань у свідомості індивіда і у поведінці; об'єктивні та суб'єктивні ознаки цих соціальних груп.

Так серед віруючих виділяють глибоко віруючих (внутрішньо релігійних) та віруючих (зовнішньо релігійних). Перші характеризуються наявністю глибокої віри, стійким релігійним світоглядом, вірою в догми та міфи. Усвідомлюють себе членами певної релігійної спільноти, позитивно ставляться до релігійних цінностей і норм, усвідомлюють релігійні потреби, мають негативне ставлення то агностичного і атеїстичного світогляду. Регулярно виконують ритуальні релігійні обряди в церковних приміщеннях і вдома, приймають активну участь в діяльності релігійної організації та виховують дітей відповідно.

Щодо зовнішньо релігійних, то є також стійка віра в догми і релігійні міфи, усвідомлюють себе членом певної конфесії, позитивно ставлять до релігійних цінностей і норм, мають потреби в виконання релігійних ритуалів, але на відміну від глибоко релігійних задоволення релігійних потреб та відвідування обрядів і свят є нерегулярним, частіше під впливом зовнішніх факторів, участь у релігійних організаціях епізодична, ставлення до атеїзму скоріш байдуже. У вихованні дітей, немає жорсткого впливу чи примусу до виконання релігійних ритуалів.

Щодо агностичної позиції, то тут також виділяють два підвиди: хиткі віруючі та індиферентні до релігії.

У хитких зазвичай спостерігаються коливання між вірою і невірою, між релігійними та атеїстичними цінностями, нормами, можуть проявляти окремі елементи релігійної поведінки такі як святкування великих свят, чи обрядів. У цих людей майже відсутнє релігійне виховання в родині.

Щодо індиферентних до релігії людей, то у них відсутня віра у Бога, у релігійні догми та міфи, не вважають необхідним взагалі давати дітям релігійне виховання, однак толерантно відносяться до віруючих, немає жорстких атеїстичних переконань.

Третя категорія ставлення до релігії – атеїсти. Їх зазвичай поділяють на пасивних атеїстів, тобто таких, що мають атеїстичні переконання, не вірять у релігійні міфи, негативно ставлять до релігійних цінностей, норм, не мають

релігійних потреб, вважають що релігія є шкідливою для суспільства. Однак атеїстичні переконання реалізуються пасивно, не беруть участь у релігійних святах і обрядах. І остання група – активні атеїсти. Вони мають глибоко атеїстичні переконання, негативне ставлення до норм, цінностей що пропонує релігія, впевнені, що релігія є шкідливою для суспільства, вважають необхідним виховувати дітей атеїстами. Щодо їх поведінки, то атеїсти не беруть участі у будь-яких релігійних святах, обрядах, організаціях, не допускають проведення обрядів, чи ритуалів вдома.

Російська дослідниця психології релігії Р. Грановська, зазначає що світові релігії мають багато відмінностей по багатьом аспектам, але об'єктом впливу завжди є людина, як має психологічні особливості. Тож релігія впливає на них обумовлює перетворення і вдосконалення.

Релігійна віра має такі властивості як довіру, шанування, схвалення, любов, прагнення до моральності. Вона не є «сліпою переконаністю», однак пов'язана з таким знанням про сутності, які сприймаються і впроваджуються як безумовні. Вчена розглядає ознаки віри і зазначає, що «довіра» це здібність людини признавати істину релігійну без доказів та доводів. Саме довіра стає силою, що більша за логічні докази, більш ефективна за мету та надію. Така довіра дозволяє вийти людині за межі своїх можливостей, подолати сумнів, надаючи допомогу в будь-яких обставинах.

Р.Грановська, аналізує само визначення віри, і зазначає, що воно є тими узами, що скріплюють людей. У повсякденному житті слово «віра» використовується у нерелігійному значенні. Це віра у перемогу, у справедливість, вдачу, в себе. Віра має надзвичайний вплив на самопочуття та психічну рівновагу, так існує віра в любов, покликання. Адже, найкращі риси пов'язані з вірою і віруванням. Тож можна зробити висновок, що без віри немає переконання. Релігійні люди вірять в існування Бога, а атеїсти вірять в його відсутність, агностики вірять у недостатність доказів. Однак механізм віри присутній у всіх [14, с.239]

В основі потреби віри є вроджене прагнення людини вийти за власні межі. Пересічна людина розуміє, що для задоволення цієї потреби їй необхідна допомога когось схожого на нього, щоб зрозуміти, але більш могутнього, щоб виконати те, що людині не під силу. Саме такими властивостями наділений Бог, не обмежений часом, простором, всюдисущій. Сутність Бога складається у ідеалізації найкращих властивостей окремих людей і найкращих форм соціального життя.

Грановська аналізуючи різні дослідження питання «Що є Бог?» прийшла до висновку, що історично, це результат зіткнення вищого та низменного в людині. Перемога вищих сил – є душею. Яку людина може представляти окремо від себе, може не ідентифікувати себе з нею повністю, бачити хх зі сторони, і цю цінність людина може розділити з іншими. Тобто, робить висновок вчена, за допомогою ідеї Бога, людина виносить себе за межі своєї індивідуальності і тілесності. В цьому смислі Бог є результатом розвитку самосвідомості людини, а пізнання Бога, є неусвідомлене пізнання самого себе. Тобто це розвиток людини через посередника. Така сила відображена в міфології, де відбувається боротьба добра і зла і завершиться перемогою або світла, або темряви [14, с.239]. Таке уявлення привело до стійкого почуття неосяжної загрози, яке людина не може подолати самотійно, тому можливість передати ношу власних турбот, проблем, смуток від усвідомлення неминучого, у всемогучі руки Бога, надає людині великий внутрішній спокій.

У своїй початковій формі віра є почуттям. Віра міститься у глибинних структурах психіки і не може існувати без емоційного забарвлення, що і відрізняє віру від знання. Те, що в знанні виступає як зміст, у вірі є переживанням, тому вона має внутрішню достовірність, саме завдяки яскравому особистому почуттю містичний досвід є авторитетним. Саме тому не допомагають логічні докази, бо почуття може бути витисненим тільки іншим почуттям. Аргументація діє тільки тоді, коли вона породжує почуття [14, с.241]. Крім того, сприймання віри залежить від домінування або емоційного або

логічного способу сприймання світу, завдяки тому що спосіб сприймання сприяє досягненню суб'єктивного відчуття істини різними шляхами.

Зовнішню релігійність, за Г.Олпортом, мають люди, які використовують релігійність у власних цілях, часто для досягнення інших більш значних цінностей. Так, релігія може забезпечувати впевненість, заспокоєння, соціальні контакти, розваги, статус, самовиправдання. Релігійні обряди, ритуали та участь у організаціях стають засобом доведення власної соціальної поважності та гідності, лояльності до загальноприйнятого способу життя. Тобто релігія стає тим що можна використовувати, а не тим, заради чого живуть. Вчений підкреслює, що це незріле утворення, яке може бути зруйнованим, у випадку суперечливих обставин.

Персонолог вважав, що коріння такого ставлення до Бога, знаходиться у дитинстві, коли не задовольняється у родині потреба дитини у довірі, формується почуття тривого, підозрливості, неповноцінності. Як результат, розвивається особистість з сильними захисними механізмами, відгороджена від світу, наповнена прихованою ворожнечею та неприязню. Часто люди з зовнішньою релігійністю використовують почуття та причетність до церкви як забезпечення безпеки, комфорту, статусу, а упередження стають їх миттєвою опорою, однак вони можуть проявляти нетерпимість як спосіб вирішення конфліктів.

Щодо внутрішньої релігійності, то Олпорт вважав, що вона стає основним мотивом. Інші потреби, навіть достатньо сильні не мають принципового значення, і наскільки це можливо, знаходяться у гармонії з релігійними переконаннями. На підґрунті цього у них виникає прагнення досягти ідеальної життєвої єдності, яка визначається цілісністю всього живого. Релігіє є самостійною, кінцевою метою та мотивацією діяльності у різних сферах життя, цим підпорядкована їх поведінка. Таке релігійне почуття дає відчуття рішення загадки життя, стає внутрішньою цінністю. Для таких віруючих будуть проявлятися такі риси як емпатія, терпимість, милосердя. І як наслідок

прийняття людей з відмінними релігійними цінностями та іншою системою світогляду.

Олпорт підкреслює, що джерело формування такої системи світогляду лижиться у дитинстві, коли формується базова довіра до світу, відчуття безпеки, і у підлітковому віці діти можуть приймати та поважати інші погляди, в тому числі і релігійні. Важливим є те, що дитини тривожиться і боїться, але вона може розгледити ці переживання як в собі так і в інших людях. Релігійне почуття у таких віруючих пронизані смиренням, прийняттям та співчуванням до ближнього. Та відсутніми є приниження та зневага до оточуючих.

Отже, проблема релігійної спрямованості має давню історію. Є аналітичні висновки у психоаналізі, аналітичній психології в гуманістичному і екзистенційному напрямках. Релігійна віра має такі властивості як довіру, шанування, схвалення, любов, прагнення до моральності. Вона не є «сліпою переконаністю», однак пов'язана з таким знанням про сутності, які сприймаються і впроваджуються як безумовні.

1.3. Психологічна характеристика раннього дорослого віку

Період дорослості є одним з тривалих в житті людини, він охоплює декілька несхожих етапів. Виходячи з теми роботи, ми вирішили проаналізувати період ранньої дорослості, бо це саме той вік коли молода людина виконує дві найважливіші задачі життя – обирає майбутню професійну діяльність і створює родину.

Вчені зазначають існування трьох визначень віку: біологічний, соціальний, психологічний. Останній вказує на те, наскільки людина адаптована до умов середовища, свого часу. Психологічний вік містить такі поняття як інтелект та здібності до навчання і адаптації, рухові навички, а також розвиток почуттів, сформованість установок, переконань, особливості мотиваційної сфери.

Саме поєднання факторів біологічного, соціального та психологічного віку формує поняття дорослості. Психологічні аспекти дорослості визначають матеріальна та соціальна незалежність, наявність фізичного та психологічного простору, здібність самостійно приймати рішення та розуміння власних емоційних станів, а також такі характерологічні риси як рішучість, надійність, розсудливість, чесність, вміння співпереживати. Так...

О. Сорокоумова зазначає існування розбіжностей, щодо часових меж періоду дорослості. Між тим, часовий діапазон ранньої дорослості, першої її стадії припадає на 18 – 30 років і у чоловіків і у жінок.

Цей період має свої особливості. Це, перш за все, оволодіння роллю дорослої людини, отримання виборчого права, юридична та економічна відповідальність, наявність можливості бути включеним у всі види соціальної активності. Це період коли у більшості складаються близькі, інтимні стосунки, створюються родини, народжуються діти. Завершується отримання першої освіти, з'являються професійні ролі, стає сталим коло спілкування в центрі якого є обрана професія.

Слід зазначити, що розвиток людини як біологічної істоти, як особистості і, як суб'єктів пізнання та праці відбувається нерівномірно. Саме в ранній період досягає достатньо високого рівня соматична та статева зрілість. Однак нервово-психічний розвиток не завжди стає в рамки фізіологічної зрілості що збільшує індивідуальні відмінності [52, с.174]. На ступень дорослішання також активно впливають конкретні історичні умови, в яких відбувається формування особистості.

Саме у період ранньої дорослості (приблизно у 25-30 років) людина досягає найвищого рівня фізіологічного розвитку. Розквітає м'язова сила, швидкість реакцій, гострота зору та слуху, витривалість та ін. Потім ці надбання розвитку повільно йдуть на спад. Щодо процесу інтелектуального розвитку, то він також не є однорідний. В ньому відбуваються періоди спадів та підйомів, зміни в системі психічних процесів. О. Степанова визначає декілька періодів інтелектуального розвитку людей дорослого віку два з яких припадають на

ранню дорослість. З 18 до 25 років відбувається активна перебудова мисленевих функцій, у 26-35 років збільшується сталість та активність процесів мислення, але спостерігається зниження мимовільної пам'яті та довільної уваги, з'являється індивідуальний стиль діяльності.

Дослідження нейрофізіологічних особливостей студентів, як зазначають українські вчені Л. Подоляк та В. Юрченко, показали, що високих показників досягає увага, збільшується обсяг короткотривалої та оперативної пам'яті, досягають високого рівня інтелектуальні функції, збільшується швидкість вирішення вербальних задач, активізується перехід від образного до логічного видив мислення і навпаки, відбувається інтенсивний розвиток усіх почуттів [45, с.51].

Але саме у період дорослості не оперують такими маркерами як фізіологічний та фізичний розвиток, навіть стадії когнітивного розвитку не є визначальними у розподілі етапів дорослості. Соціальний і емоційний розвиток поєднується з фізичними змінами, збільшенням знань, вмінь та навичок, досвідом особистості та подіями, що трапляються як в життя окремої людини так і суспільства і впливають на життя.

Лонгітюдне дослідження Б. Ананьєва, дозволили з'ясувати, що період ранньої дорослості і така його частина як студентство є сенситивним періодом для соціогенних потенцій людини як особистості. Вчений довів що саме на цьому етапі активно розвивають професійні, світоглядні, громадські якості людини, розкриваються професійних здібностей, проявляються творчі передумови майбутнього професіоналізму[45,с.51].

Слід зазначити, що вибір професії, складання шлюбу та народження дітей суттєво відрізняється від особистості до особистості в залежності від вимог та обмежень культури. Тому визначають нормативні події – ті, що очікуються у певний час і переживаються більшістю. А також існують ненормативні – які виникають неочікувано і змінюють життя. Такі події для однієї людини можуть стати стимулом, переосмисленням життя, спонукати для нових досягнень, а для іншого обернутися розчаруванням та втратою сенсу життя.

Г.Крайг, визначаючи задачі дорослого розвитку, підкреслює поєднання когнітивних здібностей, особистісних потреб і соціальних очікувань. Крім того, слід за Е.Еріксоном, розвиток у часи дорослості залежить від вирішення проблем попередніх сталій: придбання довіри та автономії та ініціативи та працелюбства.

Дослідження факторів досягнення успіху показали, що такі захисні механізми як проєкція, витіснення, сублімація є ключовими для досягнення успіху в період дорослості. Ці механізми не розглядаються як патологічні, а є адаптивними реакціями на проблемні ситуації і кризи. Ці захисні механізми, за Вайлентом, виконують наступні функції у дорослому житті: утримують емоції у межах дозволених у суспільстві в часи емоційного напруження; підтримують сталість стосунків та спрямовують біологічні потяги; дозволяють корегувати Я-образ під час життєвих змін (просування по службі, неочікувана зміна зовнішності та ін.); допомагають вирішувати конфлікти з близькими людьми та забезпечують раціоналізацію серйозних внутрішніх конфліктів [22, с. 675]. Особливо необхідно відзначити такий копінг як сублімацію, яка дозволяє спрямувати сексуальний потяг, який з певних причин не може бути реалізованим на соціально прийнятні цілі.

Цікавим для теми нашої роботи є дослідження Левінсона, який з'ясував, що життєві цикли чоловіків та жінок відбуваються по різному, і на їх ефективність впливають різні фактори. Щодо чоловічого розвитку у ранній дорослий період (17-33 роки), то тут важливим є вирішення конфліктів юнацького періоду, пошук місця в суспільстві дорослих і пов'язання себе певними обставинами, є передумовою стабільного і передбачуваного життя. Цей період дослідник назвав періодом починань і поділив на три окремих підперіоди: перехід до ранньої дорослості (17-22 роки); входження у світ дорослих (22-28 років); перехід тридцятиріччя (від 28 до 33 років).

Для становлення дорослості молодий чоловік повинен вирішити чотири задачі: 1) пов'язати мрії та реальність; 2) знайти наставника; 3) забезпечити собі кар'єру; 4) налагодити інтимні стосунки.

Щодо першої задачі – поєднання мрій та реальності, то вони між собою пов'язані слабо. Найважливіший аспект мрії – її здібність надихати молодого чоловіка на діяльність. Ідеальним виконанням цієї задачі є вибудовування життя враховуючи реальність (сприятливі умови, наявність спеціальних здібностей, ступень самостійності, тиск з боку батьків та ін.) і додаючи оптимізму для реалізації мрії. Нескінченні фантазії не сприяють зростанню особистості.

Друга задача – здобуття наставника, який може допомогти в реалізації мрії. Наставник, який має життєвий досвід може надати та підтримати впевненість, корегувати мрію, передавати майстерність та досвід. Головною функцією наставника є сприяння переходу від стосунків «Дорослий - Дитина», до стосунків рівних партнерів. При такій взаємодії молода людина набуває таких якостей як почуття незалежності та компетентності, можливість піти ділі і стати більш компетентним.

Побудова кар'єри є складною соціопсихологічною задачею. Яка є більш широкою чим вибір професійної діяльності. І Левінсон, і Еріксон вважали багатокomпонентність побудови кар'єри засобом досягнення самовизначення у період дорослості. Так само формування близькості та інтимності у стосунках не закінчується вибором партнера і народженням першої дитини. Це період формування знань про себе і про свої стосунки з жінками. Молодий чоловік повинен з'ясувати чим він подобається жінкам, і чим саме жінки подобаються йому, він повинен зрозуміти сильні та слабкі свою сторони сексуальної близькості. Левінсон зазначає, що тільки перейшовши межу 30-ти років чоловік стає здібним встановити рівноправні стосунки з жінками, а вибудовування відносин з власними фемінними сторонами, є задачею всього життя. Вчений розглядає необхідність такої події як зв'язок з особливою жінкою (термін Левінсона), порівнюючи її значення в житті чоловіка з появою наставника. Така людина може сприяти досягнення мрій, дає можливість відчувати себе героєм, допомагає вступати у доросле життя і приймає його недоліки. Але потреба в

такій жінці зменшується, з віком, у середині життя, чоловіки досягають високого ступеню незалежності і компетентності.

Щодо періоду ранньої дорослості у жінок, то Левінсон визначає також чотири задачі переходу до дорослого життя, це визначення мрії, набуття наставника, формування кар'єри та встановлення стосунків з особливим чоловіком. Незважаючи на те, що жінка проходить майже ті самі періоди, що і чоловіки, їх змістовне наповнення відрізняється від чоловічого. Так, вчені вважаються що для жінки індикатором переходу є стадії сімейного циклу, а не вік.

Першою суттєвою відмінністю є відмінність у мріях. Жіночі мрії мають певну роздробленість. Жінки, які працюють мріяли і про кар'єрні успіхи і про родину, тільки домогосподарки задовольнялись мрією про роль дружини і матері. Цікавим для нашої роботи є той факт, що дослідження Левінсона показали що жінки в більшості не відчують себе щасливими, бо для досягнення кар'єри вимушені жертвувати родиною, спілкуванням з дітьми, а домогосподарки були незадоволені відсутністю кар'єри і якістю стосунків з чоловіками [22, с 681].

Щодо відносин з наставником, тут чоловічий і жіночий досвід є також різним. Іноді наставниками стають чоловіки чи кохані, що порушує вимогу особистих стосунків, іноді заступництво приводить до виникнення сексуального потягу, а це також порушує саму ідею наставництва – свідомого переходу на якісно ний рівень стосунків, з позиції «Дорослий (Заступник) - дитина» до позиції «Рівний-Рівний». Дослідження також показують, що коли жінка стверджує свою незалежність і вирішує працювати повний робочий день, кохані позбавляють їх емоційної підтримки. Тож жінкам складніше реалізовувати мрію і знаходити гідних наставників. З особливими чоловіками в житті жінки теж складніше, бо чоловіки не часто підтримують мрію та кар'єрне зростання, бо воно починає загрозувати верховенству чоловіка.

Існують суттєві відмінності в період переходу (28-33 роки). Чоловіки можуть змінити роботу, навіть професійну діяльність, але їх зосередженість на

роботі не змінюється, у жінок криза переходу часто пов'язана з бажанням чи необхідністю переглядати життєві цінності, роботу, образ життя. Дослідження показали, що жінки в наслідок різнобічності своїх спрямувань, складніше досягають власної мрії [22, с 682].

Цей, надзвичайно важливий період становлення особистості характеризується проходженням ненормативних криз, особливо притаманних студентству як представникам осіб раннього дорослого віку. Найчастіше кризи викликають наступні ситуації: вибір професії і пов'язана з цим криза професійного вибору. Вона може бути зумовлена тим, що часто вплив на вибір професії оказують батьки молодих людей, а самостійний вибір відбувається б вже після вступу у ЗВО, коли молода людина починає навчатися. Ця може виникати в наслідок ситуації розчарування у виборі правильності вузу чи спеціальності. У зв'язку з цим сучасна можливість вступу до магістратури є більш усвідомленим і може нівелювати зазначену кризу.

Ще однією ситуацією може стати ситуація проходження перехідного періоду становлення сексуальності. Виникає криза інтимно-сексуальних стосунків (вік від 20 до 25 років). В цей період зростає потреба у інтимно-сексуальних стосунках та психологічно-духовній близькості з іншою людиною. Подолання такої кризової ситуації можливо завдяки розвитку не тільки фізичної, фізіологічної сфери, але й у адекватному розвитку моральних цінностей. Крім того створення власної сім'ї блокується матеріальною залежністю від батьків та житловою невлаштованістю. Характерною ознакою сучасності є позашлюбні стосунки (цивільний чи гостьовий шлюб) які в традиційній культурі все ще є соціально несхвальними і можуть супроводжуватись внутрішньо особистісними конфліктами.

Характерною не тільки ознакою, але й вимогою сучасності є перехід на дистанційну форму навчання. Слід зазначити, що кризові ситуації у навчально-професійній діяльності завжди були притаманні для студентства, однак останні роки вони мають психотравмуючий характер. Як зазначають Л.Подольак та В.Юрченко, для навчання у закладах вищої освіти типовими є ситуації, коли

вивчення чи «здача» певної дисципліни може бути не засобом досягнення мети оволодіння професійними знаннями, вміннями чи навичками, а самоціллю. І причиною цього явища, є не тільки особистісна незрілість студентів (мотив навчання отримати високу оцінку), а й особистісні властивості певних викладачів. «Творче, свідоме опанування витісняється зубрінням навчального матеріалу та конформізмом щодо екзаменатора» [45, с.56]. Ще одним фактором даної кризи може бути несистематичне вивчення матеріалу, яке в свою чергу призводить до низької якості ґрунтовних знань, а також до психоемоційного перевантаження під час сесії, що стає причиною стресів. Ця ситуація погіршується низькою педагогічною майстерністю викладачів, коли педагоги вирішують особисті проблеми й конфліктні ситуації шляхом «екзаменаційних ексекуцій» студентів [45, с.57], переносом оцінки результатів навчання на оцінку особистості студентів, що впливає на самооцінку та самопочуття молодих людей.

Одним з найважливіших аспектів розвитку і формування здорової особистості у молодому віці є побудова планів на майбутнє. Саме ці обставини є причиною ще однієї кризи життя раннього дорослого віку. Планування дуже часто вибудовуються з романтично-максималістичної позиції: в мене все повинно бути унікальним, неповторним, найкращим. Що посилюється впливом кінематографу (де герої проходять життєві перешкоди, але це відбувається швидко і завжди успішно, що створює ілюзії життя), соціальних сітей, та ЗМІ.

Ще одною складною ситуацією, може стати працевлаштування після навчання. Випускники багатьох спеціальностей, особливо це спостерігається в педагогічній сфері не орієнтовані на професійну діяльність. Проблема працевлаштування посилюється відсутністю стабільності на ринку праці обезціюванням певних професій та падінням престижу, особливо це стосується педагогічної діяльності. Це стає причиною кризи ідентичності, сутність якої полягає у зіткненні цінностей ранньої юності з тими, що сформувались під час навчання і склали основу професійного світогляду.

Для подолання цієї кризи Л.Подоляк та В.Юрченко окреслюють наступні шляхи: по-перше, це посилення рефлексії (самоаналіз, самокритика, сомооцінювання), важливо стати об'єктом самоспостереження, вміти аналізувати та керувати своїми психоемоційними станами. По-друге, формування власної конструктивної позиції, позитивного бачення, щодо подій життя, здатність ставити та досягати мету, здібність аналізувати невдачі, з позиції позитивного підходу до життя, тобто розвивати салютогенне мислення. Ще одним шляхом подолання кризи є формування довірливих стосунків з друзями та авторитетами, яким можна сповідатися та отримувати поради. І останнім є періодичний аналіз власної системи цінностей, перебудова їх ієрархії, розвиток нових цінностей на підґрунті формування професійної ідентичності. [45, с.58]

Наслідком не виконання чи ігнорування зазначених умов є формування неадекватної ідентичності, яка має наступні особливості: складнощі у міжособистісних взаєминах, страх чи відсутність психологічної близькості; наявність страху дорослішання, через невміння витримувати виклики дорослого життя, нести відповідальність; неадекватність та не реалістичність планів на майбутнє, розмитість почуття часу; відсутність продуктивних дій та невміння мобілізувати внутрішні ресурси для їх виконання. У молодих людей з невирішеною внутрішньою суперечністю спостерігається невпевненість у собі, агресивна поведінка, надзвичайна чутливість до критики і прибільшене реагування на неї, замикання у собі, надмірна сором'язливість, некоммунікбельність та надзвичайна мрійливість.

Однак, як будь які кризи, кризи молодого віку мають позитивні сторони, тобто загострення протиріч є рушійною силою розвитку.

Отже, ранній дорослий вік, є розквітом життєвого шляху людини. Досягають піку фізичні, фізіологічні та психічні процеси, активно розвиваються професійні, світоглядні, громадські якості молодої людини, розкриваються професійних здібностей, проявляються творчі передумови майбутнього професіоналізму. Проходження зазначеного етапу не однаково

проходить у чоловіків та жінок, але вікові нормативні і ненормативні кризи притаманні обом статям. Проходження криз стає рушійною силою розвитку молоді людини.

Висновки до першого розділу

На сучасному етапі розвитку психологічної науки, не існує єдиного визначення феномену «щастя». Найчастіше під щастям розуміють наявність вдачі, відчуття чи переживання сильної радості, досягнення всіх благ життя та задоволеність життям у цілому. За весь час розвитку психологічної науки виникали спроби зрозуміти, чи визначити формулу щастя. Наукові пошуки багатьох вчених можна сформулювати у декількох ідеях: почуття правильності себе, наявність теплих дружніх стосунків, час на себе і відпочинок, можливість створювати позитивні мікроподії.

Проблема релігійної спрямованості має давню історію. Є аналітичні висновки у психоаналізі, аналітичній психології в гуманістичному і екзистенційному напрямках. Релігійна віра має такі властивості як довіру, шанування, схвалення, любов, прагнення до моральності. Вона не є «сліпою переконаністю», однак пов'язана з таким знанням про сутності, які сприймаються і впроваджуються як безумовні.

Ранній дорослий вік, є розквітом життєвого шляху людини. Досягають піку фізичні, фізіологічні та психічні процеси, активно розвиваються професійні, світоглядні, громадські якості молоді людини, розкриваються професійних здібностей, проявляються творчі передумови майбутнього професіоналізму. Проходження зазначеного етапу не однаково проходить у чоловіків та жінок, але вікові нормативні і ненормативні кризи притаманні обом статям. Проходження криз стає рушійною силою розвитку молоді людини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ У ВІРУЮЧИХ, АГНОСТИКІВ ТА АТЕЇСТІВ

2.1. Методи та процедура дослідження

У емпіричному дослідженні психологічних особливостей почуття щастя у осіб з різними релігійними поглядами приймали участь студенти Сум ДПУ імені А. С. Макаренка денної та заочної форми навчання. Загальна кількість респондентів - 37 осіб.

На підставі теоретичного аналізу літератури було з'ясовано, що на щастя можуть впливати наступні чинники: рівень тривожності особистості, особливості інтелектуального та емоційного розвитку особистості, здатність до комунікації, ступень депресивності, система цінностей, а також світоглядна позиція, що до ставлення до релігії.

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

- Методика «Оксфордський опитувальник щастя»;
- 16-ти факторний особистісний опитувальник А.Кеттела;
- «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в потребово-мотиваційній сфері» (тест О.Ф. Потьомкіної)
- Анкета «Атеизм-религиозность» (автор И.С. Шемет);
- Шкала религиозной ориентации (Г. Олпорт, Д. Росс).

1. *Оксфордський опитувальник щастя*

Методика *Оксфордський опитувальник щастя* призначений для вимірювання рівня щастя у цілому. Складається з 30 питань у кожному є 4 варіанти відповіді. Сума отриманих балів дає можливість віднести респондента

до чотирьох груп : з низьким показником щастя, зниженим показником щастя, середнім показником щастя і високим показником щастя.

1. Методика багатofакторного дослідження особистості Р.Кеттела [48, с.240].

Виходячи з теми та для досягнення мети нашої роботи, був використаний багатofакторний особистісний опитувальник Р.В. Кеттела. Мета опитувальника, що містить перелік біполярних показників, полягає в оцінюванні розвиненості особистісних якостей, оформлених у поняттях 16 факторів: 1) А – стриманість-комунікативність; 2) В – мислення обмежене – інтелектуальне; 3) С – емоційна нестійкість – стійкість, сильне Я; 4) Е – домінантність-підкоренність; 5) F – стурбованість-безтурботність; 6) G – виражена сила Я – безпринципність; 7) Н боязкість-сміливість; 8) І – піддатливість-твердість; 9) L – довірливість-підозрілість; 10) М – практичність-уява; 11) N – гнучкість-прямолінійність; 12) О – спокій-тривожність; 13) Q1 – радикальність-консерватизм; 14) Q2 – самостійність-навіюваність; 15) Q3 – дисциплінованість-спонтанність; 16) Q4 – спокій-напруга.

Відповіді респондентів фіксуються на спеціальному бланку відповідей, а згодом підраховуються за допомогою «ключа». Співпадіння з відповідями «а» і «с» оцінюються у 2 бали, співпадіння з відповіддю «в» – у 1 бал. Сума балів за кожною виділеною групою запитань визначає в результаті значення фактора. Виключенням є фактор В, за яким будь-яке співпадіння з «ключем» відповідає 1 балу. Таким чином, максимальна оцінка за кожним фактором – 12 балів, за фактором В – 8 балів; мінімальна – 0 балів. Опитувальник складається зі 105 питань (форма С). Отримані оцінки переводяться в стандартні (стени) за таблицею. Потім експериментатор визначає, який рівень розвитку отримав кожен фактор: низький, середній, високий, виписує риси, що характеризують ступінь їхнього розвитку та аналізує результати. Якщо будь-яка з рис викликає сумнів, краще її не включати до характеристики. Крім того, окремі фактори можна об'єднати в блоки за трьома напрямками:

1. Інтелектуальний блок: фактори: В – загальний рівень інтелекту; М – рівень розвитку уяви, Q₁ – сприйнятливність до нового радикалізму.

2. Емоційно-вольовий блок: фактори: С – емоційна стійкість; О – ступінь тривожності, Q₃ – наявність внутрішніх напружень; Q₄ – рівень розвитку самоконтролю; G – ступінь соціальної нормативності і організованості.

3. Комунікативний блок: фактори: А – відкритість, замкнутість; Н – сміливість, L – відношення до людей; Е – ступінь домінування-підлеглості; Q₂ – залежність від групи; N – динамічність.

3. «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в потребово-мотиваційній сфері» (тест О.Ф. Потьомкіної)

- Тест спрямований на діагностику потребово-мотиваційної сфери особистості. Тест складається з двох частин кожна з яких має по 40 запитань. Перша частина спрямовує особистість на дослідження установок стосовно таких сфер як «альтруїзм», «егоїзм» та «процес», «результат». Друга частина спрямована на оцінку таких сфер життя як «свобода», влада, та «зміст роботи», « гроші».

- На основі результатів дослідження за даною методикою можна виявити декілька груп досліджуваних. Перша група – це люди, які мають високий рівень мотивації та гармонічні орієнтації. Друга група – це ті, у кого мотивація низька, а всі орієнтації виражені слабо. Остання група – група людей с дисгармонічними орієнтаціями, у них де-які орієнтації виражені сильно, а де-які слабо, або взагалі можуть бути відсутні.

- Анкета « Атеїзм – релігійність» розроблена І. Шеметом;

Зазначена анкета розроблена у 2007 році пройшла апробацію на 1500 особах різних національностей, культур, країн, вікових групах від 16 до 85 років. Вона спрямована на визначення індивідуального рівня релігійності, виходячи з самооцінювання цього рівня, ставлення до віри, ступеня виключності у ритуали та культове служіння не залежно від конфесії.

- **Шкала релігійної орієнтації Г. Олпорта [36].**

Опитувальник спрямований на виявлення типу релігійної орієнтації особистості, яка може бути зовнішньою та внутрішньою. Для виміру релігійності Г. Олпорт запропонував континуум на одному боці якого є релігійність як зовнішня цінність, інструментальна. А на іншому боці – глибинне почуття, яке має внутрішню цінність і не підкорюється іншим мотивам.

Методика має шкали зовнішньої та внутрішньої релігійної орієнтації. Опитувальник має 20 суджень, дев'ять з яких це субшкала внутрішньої орієнтації, а одинадцять суджень характеризують зовнішню релігійну орієнтацію. Кожна відповідь має чотири варіанти відповідей, які виражають ступень згоди з судженням. Кожна відповідь має певну кількість балів.

- ***Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна [44]***

Методика призначена для вивчення тривожності як актуального стану людини і як особистісної риси і включає 2 шкали (40 стимулів). Широко використовується як в медико-психологічній практиці і кадровій роботі, так і в інших областях психології. Численні емпіричні дані, отримані Ю. Ханіним, підтверджують високу валідність методики.

Вимірювання рівня тривожності як якості особистості особливо важливо, так як це обумовлює поведінку суб'єкта. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності. Оцінка людиною свого стану у цьому відношенні є для неї суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати більшість ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність особистісна

тривожність активізується в момент сприйняття певних стимулів, які людина розцінює як небезпечні, пов'язані із специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується емоціями, які переживаються суб'єктивно: напругою, занепокоєнням, нервовістю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Особистості, яких відносять до категорії високотривожних, здатні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати дуже бурхливо, вираженим станом тривоги. Якщо психологічний тест виявить у досліджуваного високий рівень особистісної тривожності, то це дає підстави прогнозувати у нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях і особливо, коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Ця методика на відміну від багатьох інших дозволяє вимірювати одночасно і ситуативну і особистісну тривожність.

Бланк шкал самооцінки Ч. Спілбергера містить у собі інструкції та запитання-судження.

Дослідження може проводитись як індивідуально, так і в групі. Тому дана методика є зручною у використанні, як експериментатором, так і досліджуваним.

На основі отриманих результатів робиться висновок про рівень розвитку ситуативної та особистісної тривожності.

2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження.

Проаналізувавши наукову психологічну літературу з теми особливостей релігійної орієнтації у молоді та особливостей переживання щастя ми провели діагностичне дослідження респондентів раннього дорослого віку в загальній кількості 37 осіб.

Для досягнення мети емпіричного дослідження, потрібно виконати декілька завдань. По-перше: зробити кількісний аналіз отриманих даних, по-друге: розділити всіх досліджуваних на групи, виходячи з індивідуальних релігійних орієнтацій. Третє завдання – проаналізувати рівень розвитку щастя в залежності від релігійного світогляду. Та порівняти групи за особливостями системи цінностей, рівнем тривожності та проявом особистісних властивостей.

Першим завданням аналізу отриманих результатів стало розподіл всіх респондентів на групи за ступенем релігійності. Ця операція відбувалася на основі опитувальника Шкала релігійних орієнтації Г. Олпорта та Д. Росса та анкети «Атеїзм - релігійність» І. Шемета.

Результати анкети дозволили серед всіх опитаних виділити три групи респондентів (дивись таблицю 2.1, Додаток А). Перша група – група А, це респонденти які визначали себе як такі, що мають релігійну орієнтацію. Вони самі відносили себе до вектору релігійність, мають високі показники за визначення ступеню релігійності членів власної родини, тобто батьки, бабусі, дідусі, що дозволяє говорити про сімейні традиції та сформовану систему світогляду, щодо вірування. Крім того, це респонденти зазначають, що вони регулярно відвідують церкву, приймають участь у релігійних обрядах та ритуалах, регулярно моляться, дотримуються постів. Де-які з них виконують добровільні роботи під керівництвом церкви та регулярно жертвують гроші. Цю групу склало 46% опитаних.

Друга група – група В, це молоді люди, які самі визначають себе як атеїсти, вони здебільшого виростили в родині, де не було традицій та обрядових ритуалів, у деяких респондентів релігійними були бабусі чи дідусі, однак матері та батьки не були щиро віруючими людьми. Вони зазначають що не носять на собі символи віри та були хрещені у ранньому дитинстві у несвідомому віці. Також вони не планують хрестити власних дітей та не відвідують церкви. В нашій загальній групі таких осіб 8 і це складає 21,6% від загальної вибірки. І остання група – група С, це група тих молодих людей, які не визначились з полюсом релігійності, кількість осіб складає 32,4% від опитаних. Отже цю

групу ми вважаємо як таких що розділяють світоглядний підхід при якому існування Бога і його відсутність є не до кінця пізнаним, незбагненим. Деякі респонденти в анкеті на запитання: «визначтесь з тим наскільки ви релігійні?», писали що їх світоглядна позиція є агностицизм, або я – агностик. Виходячи з запитань анкети представників цієї групи можна описати як таких, які відвідують церкву іноді, по великим святам, можуть молитися, але не регулярно, деякі з них вирости в родинях, де хтось з батьків чи родичів старших поколінь є достатньо релігійним, вони з повагою ставляться до церкви, але не відвідують її, можуть носити символи віри і планують хрестити дітей. Однак, не виконують релігійні ритуали, не дотримуються посту, не жертвують кошти на користь церкви та таке ін..

Таблиця 2.1.

**Загальні показники розподілу респондентів за критерієм
релігійність атеїзм (у відсотках)**

Група А	Група В	Група С
46	21,6	32,4

Наступним етапом нашого аналізу була методика «Шкала релігійної орієнтації», яка дозволяла визначити особливості релігійної орієнтації респондентів. Як зазначалось вище (п.2.1.) для виміру релігійності Г.Олпорт запропонував вектор, на одному кінці якого є релігійність як зовнішня цінність. На іншому глибоке почуття, яке є основним мотивом діяльності та поведінки особистості.

Результати дозволяють говорити (дивись Додаток Б), що в групі А, серед тих, хто вважає себе релігійними особистостями, співвідношення внутрішньої та зовнішньої релігійності розділилось на 21,6% та 24,3% відповідно. В інших групах респондентів з внутрішньою релігійністю не було визначено. Тож для нашого дослідження особливий інтерес становить група А і та її частина у яких є вираженою внутрішня релігійність, це 8 осіб, тобто 21,6 відсотків вибірки.

Отже, коли ми з'ясували рівень релігійності респондентів, то наступним кроком є аналіз рівня щастя. Для перевірки рівня щастя ми використовували Оновлений Оксфордський опитувальник щастя.

Аналіз результатів всієї групи досліджуваних представлений в таблиці 2.2; та Додатку В.

Таблиця 2.2

Показники рівня щастя у всіх респондентів за методикою ОНІ

N=37

Рівень щастя	Кількість балів	Середній бал	Кількість респондентів	Кількість респондентів у відсотках
Низький	20-40	28,8	6	16,2 %
Знижений	41-60	52,7	22	59,4 %
Середній	61-80	65	8	21,6 %
Високий	81-100	82	1	2,7 %

Як видно з таблиці 2.2. високі показники (81-100 балів) за зазначеною методикою має лише один опитаний, що складає 2,7% від загальної вибірки. Таку людину переповнюють надії та перспективи, в неї є відчуття неймовірного щастя та захоплення життям. Вона прагне спілкуватись з іншими, вважає себе привабливою і впевнена в тому, що життя готує для неї щасливі подарунки.

Середній рівень щастя (61-80 балів) у нашій виборці показали 21,6 % респондентів. Ці молоді люди, задоволені життям, відчують енергію і прагнення досягати високих результатів у діяльності, мають теплі почуття по відношенню до інших, багато радіють та вважають світ чудовим місцем. Серед них є ті, хто вважає себе привабливим і таким, що має живий розум та вміють швидко приймати рішення.

Більшість респондентів (59,4 %) мають знижений рівень щастя (41 – 60 балів). Вони відчують себе достатньо щасливими, але тільки частково мають контроль над власним життям. Провідною установкою є та, що в житті все віддається за заслуги. Піднесений настрій у них виникає іноді, є сумнів, щодо

власної привабливості та кмітливості. Є прагнення краще організувати час та справи.

Щодо низького рівня щастя (20-40 балів), то у даній виборці, його мають 16,2% опитаних. Ці досліджувані не відчують себе щасливими, задоволеними життям. Вони вважають що, дивлячись у майбутнє без оптимізму. Крім того, їх здається, що вони не мають контролю над подіями власного життя, не вміють організувати час та справи, а головне завдання життя - вижити. Є труднощі у міжособистісних стосунках, бо ці люди не відчують теплих почуттів по відношенню до інших.

Щодо розподілу між групами з різним ставленням до релігії, то аналіз дозволив з'ясувати (дивись таблицю 2.3, рисунок 2.3), що у групі А низький та середній рівень щастя мають по 23,5% опитаних. У більшості досліджуваних цієї групи рівень щастя знижений. А високий рівень має 1 людина, тобто 5,8% від всіх членів цієї групи.

Серед респондентів групи В (атеїстичний світогляд), взагалі немає осіб з високим та середнім рівнем щастя. Знижений рівень щастя мають 75% досліджуваних і 25% молодих людей визначили своє відчуття щастя на низькому рівні.

Таблиця 2.3.

Співвідношення рівня щастя у респондентів з різною релігійною орієнтацією (у відсотках)

N=37

Групи Рівні	Група А	Група В	Група С
Високий	5.8	0	0
Середній	23.5	0	33.5
Знижений	47.2	75	66.6
Низький	23.5	25	0

У третій групі досліджуваних, невиявлено осіб не з високим, не з низьким рівнем щастя. Так, 33,3% мають середній рівень щастя, а 66,6 % оцінили рівень свого щастя як знижений.

Наступним етапом нашої роботи є аналіз особистісних властивостей які вплинули на відчуття щастя та вибір релігійної орієнтації у молодих людей. Для виконання цього завдання ми проаналізували результати діагностики за Багатофакторним опитувальником Р.Кеттела. отримані дані представлені в Додатку Г; в таблиці 2.4 та рисунку 2.1.

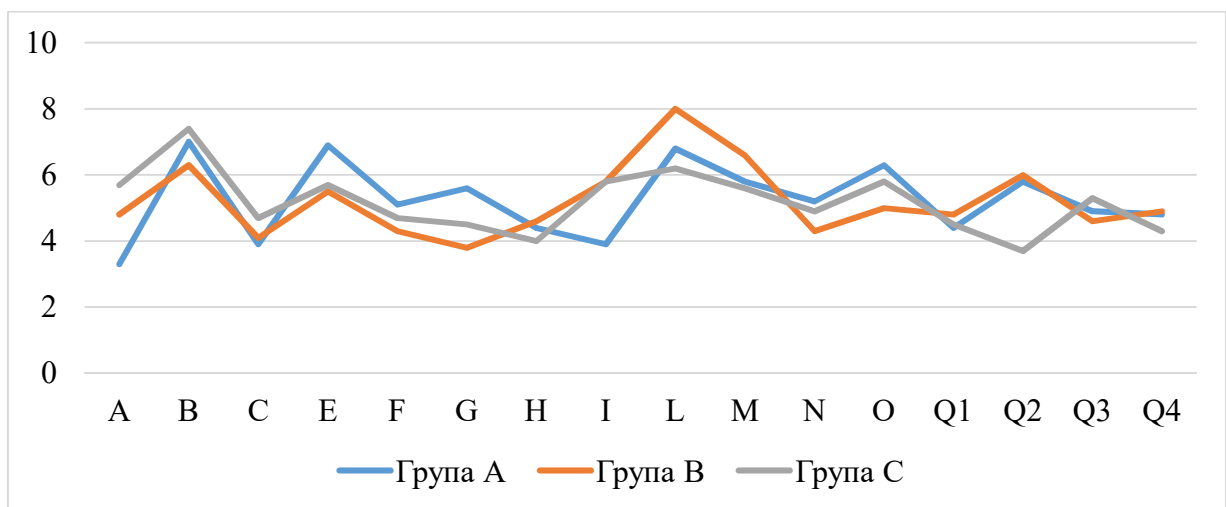


Рис.2.1.Співвідношення рис особистості у осіб з різною релігійною орієнтацією за методикою Р.Кеттела

За першим фактором – фактором А (замкнутість - товарицькість) ми отримали наступні результати. Найнижчі показники у групи А (релігійна орієнтація), цих респондентів можна охарактеризувати як замкнутих, критичних, відсторонених, які вміють відстоювати власні переконання, можуть здаватися «холодними», замкнутими, нетовариськими.

Що до другої та третьої групи, то середні показники знаходяться в нормі. Тобто можна говорити про збалансованість полюсів замкнутість – товарицькість. Більшість респондентів (54%) достатньо легко можуть пристосуватись до оточення, проявляють товарицькість, уважні та добродушні, мають такі риси характеру як відкритість, доброзичливість, довірливість та невимушеність у спілкуванні.

Таблиця 2.4.

**Порівняльний аналіз середніх показників станів та властивостей особистості у осіб з різною релігійною орієнтацією за методикою Кеттела.
(у стенах)**

	Група А	Група В	Група С
А	3.3	4.8	5.7
В	7	6.3	7.4
С	3.9	4.1	4.7
Е	6.9	5.5	5.7
F	5.1	4.3	4.7
G	5.6	3.8	4.5
Н	4.4	4.6	4
І	3.9	5.8	5.8
L	6.8	8	6.2
M	5.8	6.6	5.6
N	5.2	4.3	4.9
O	6.3	5	5.8
Q1	4.4	4.8	4.5
Q2	5.8	6	3.7
Q3	4.9	4.6	5.3
Q4	4.8	4.9	4.3

Слід підкреслити, що в цій виборці майже всі респонденти мають високі показники за фактором В (інтелект). Тобто досліджувані проявляють високі загальні розумові здібності, вміють швидко схоплювати навчальний матеріал, мають високий рівень вербальної культури.

Для нашого дослідження було важливо дослідити таку рису особистості як «слабкість-сила Я» (фактор С). В усіх групах загальні результати знаходять в межах середніх показників. Є різниця між групою А (3,9) та групою С (4,7), але це все середній рівень розвитку властивості. Тож молодь нашої вибірки можна охарактеризувати як емоційно стабільну, зрілу, працездатну та таку, що може реально оцінювати обставини та міркувати раціонально, враховуючи і емоційні і когнітивні аспекти ситуації.

Щодо наступного фактору Е (конформність - домінування), то респонденти групи А отримали самі високі показники, і їх середнє значення

налижуться до високого рівня. Цих опитаних можна охарактеризувати як впевнених, власних, норавливих, таких, що вміють відстоювати свою точку зору. Інші дві групи мають близькі середні значення, тому, можна їх охарактеризувати як такі, що готові бути дипломатичними, тактовними, чути іншу точку зору і уступати під впливом обставин, можуть мати таку рису як сором'язливість.

Наступним фактором є фактор F (стриманість - експресивність). Ці риси не мають суттєвих відмінностей між групами. Тобто досліджувані всіх груп достатньо спокійні, розсудливі, турбуються про своє майбутнє, можуть проявляти щирість у стосунках. Спостерігається відмінність між групами А і В за фактором G (нормативність поведінки). Респонденти, що мають релігійну орієнтацію відрізняються більш високою нормативною поведінкою, вони врівноважені, доброзичливі, більш схильні до моралізації ситуацій, розвинуте почуття обов'язку та відповідальності, усвідомлене утримання загальноприйнятих норм і правил.

За фактором H (робіть - сміливість) суттєвих відмінностей немає. Середні показники знаходять в межах середнього прояву вектору зазначеної риси. Тобто можна сказати, що респонденти делікатні, уважні до інших, в більшості своєї активні та прагнуть до співробітництва з іншими.

Потребує порівняння прояви фактору I (жорсткість - чутливість) між групою А і групами В і С, останні мають однакові середні показники у станах. Так, молоді люди що мають релігійний світогляд більш самовпевнені розсудливі, суворі, їм притаманна розсудливість, гнучкість в судженнях, раціональність, логічність. Респонденти, чия світоглядна позиція визначена як атеїстична та агностична мають більшу забарвленість емоційних переживань, чуттєвість, схильність до романтизму та розвинуті естетичні інтереси.

Ще одним фактором, який показав суттєву різницю в середніх станах є фактор L(довірливість - підозрілість). У нашому дослідження група атеїстів отримала високий рівень розвитку такої риси як довірливість. Тобто досліджувані групи В більш обережні, егоцентричні, мають настороженість по

відношенню до оточуючих та проявляють самостійність та незалежність у соціальній поведінці.

Фактор М (практичність - мрійливість) суттєвої різниці між групами не показав, тобто досліджувані нашої вибірки демонструють розвинуту репродуктивну уяву, практичні, реалістичні, добросовісні, керуються об'єктивною реальністю, можуть бути обмеженими і керуватися загальноприйнятими нормами.

При аналіз фактору N (прямолинійність - дипломатичність) можна сказати що суттєвої різниці між групами немає. Опитувані достатньо виховані, розумні, але може не бути сформований навик швидко аналізувати мотиви партнера, можуть бути занадто прямолинійні та відверті в спілкування.

Щодо фактору O (спокій - тривожність), то для теми нашого дослідження він є важливим. І за результатами діагностики ми отримали різницю щодо середніх балів у стенах за цими проявами. Так у респондентів групи А цей показник найвищий – 6.3. І хоча це знаходиться в межах норми, існує різниця з групою В. Отже, досліджувані, що мають релігійну орієнтацію більш вразливі, неспокійні, невпевнені у собі та схильні до передчуттів. На відміну від групи атеїстів, які самонадійні, впевнені у своїх силах, не боязливі та більш спокійно ставляться до схвалення чи осуду.

Ще з одного фактору – фактору Q2 (конформізм - нонконформізм) є суттєва різниця. Так показники у групах А і Б мають середньовисокий рівень, а показники групи С суттєво відрізняються. Тож можна сказати, що досліджувані групи агностичного світогляду схильні приймати рішення разом з іншими, орієнтуються на соціальне схвалення, потребують групової підтримки. Група релігійних досліджуваних та тих хто вважає себе атеїстами більш незалежні від думки інших, винахідливі, прагнуть спиратися на власну думку.

Отже, щодо опитувальника Кеттела, то якісний аналіз дозволяє говорити, що респонденти групи А більш практичні, реалістичні, більш підозрілі, для них важливо керуватися загальноприйнятими нормами, можуть спиратися на власну думку але й більш тривожні та вразливі. Досліджувані які визначили

своє ставлення до релігії як атеїзм показали такі риси гнучкість до соціальних норм, схильні до романтизації та забарвленості емоційних переживань, можуть проявляти безпечність, життєрадісність та не схильні до каяття. І респонденти групи С іноді проявляють такі риси як атеїсти: гнучкість до соціальних норм, чутливість, вразливість, а за іншими факторами вони схильні до витончених переживань та не проявляють згоду з загально прийнятими моральними правилами.

Так як особливості релігійного світогляду та його структурною складовою є система установок особистості, ми проаналізували результати отримані за допомогою методики О. Потьомкіної «Діагностика соціально-психологічних установок особистості у мотиваційно-потребовій сфері» (дивись додаток Д, таблицю 2.5, рисунок 2.2, 2.3, 2.4 та 2.5)

Таблиця 2.5

Співвідношення соціально-психологічних установок у молоді з різною релігійною орієнтацією

N=37

Установки групи	процес	результат	альтруїзм	егоїзм	праця	свобода	влада	гроші
Група А	5.5	4	5.4	3.3	3.3	5.2	3.5	3.2
Група В	6.75	5.5	5.25	4.6	3.6	5.6	3	3.25
Група С	6.6	5	4.25	4.5	3.75	6.25	2.3	2

Отримані данні дозволили прийти до наступних висновків: найбільш розвиненою серед усіх сфер є сфера «процес». Тож всі респонденти мають установку на процес, вони прагнуть займатися тією справою, що буде їх зацікавлювати, для них важливо не тільки впоратись з завданням, але і отримати від цього задоволення. У зв'язку з чим вони можуть зустрітись з певними труднощами, такими як спізнювання зі своєчасним здаванням матеріалу бо для досягнення результативності потрібно виконувати багато рутинної роботи, до якої зазвичай вони мають негативне ставлення. А це, відповідно буде впливати

і на задоволення від праці, і на відчуття власної спроможності та результативності.

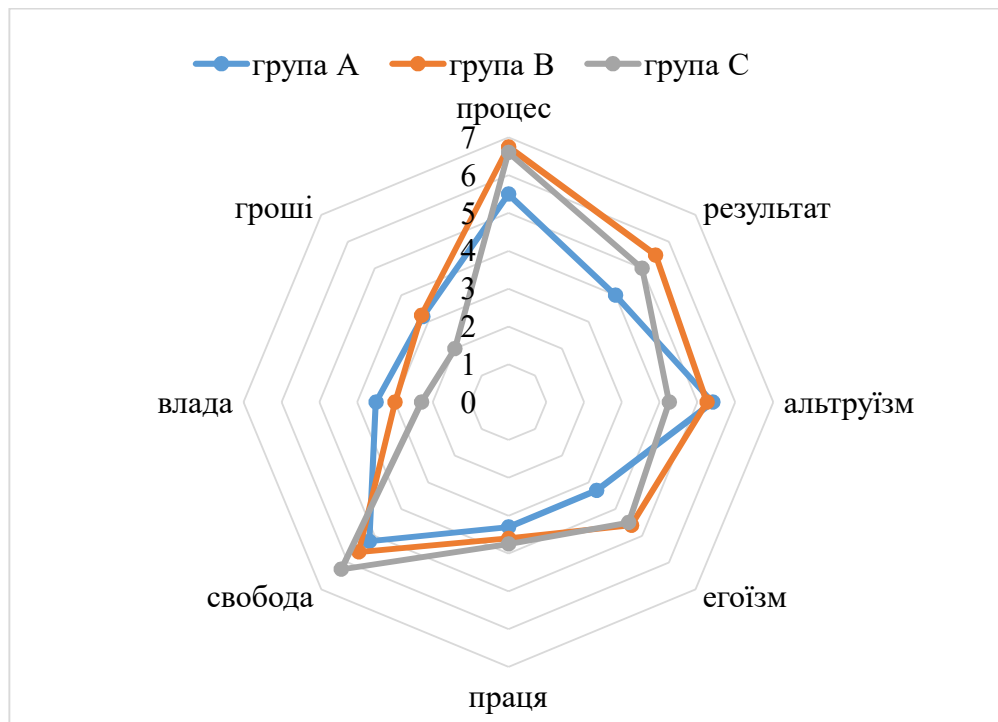


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз розвитку установок в різних сферах у осіб раннього дорослого віку з різним релігійним світоглядом.

Аналіз показників за шкалою «результат» дозволяють сказати, що найбільше прагнуть досягати результативності в роботі представники групи В, тобто вони вміють працювати рутинно, всупереч перешкодам, можуть стати хорошими співробітниками.

Хотілось би звернути увагу на результати отримані у сфері «альтруїзм», у представників групи А (релігійна орієнтація) і у представників групи В (атеїстична орієнтація) суттєвої різниці не виявилось. Установки, що до розвитку альтруїзму і у віруючих і у атеїстів знаходяться на середньому рівні. Тобто ці досліджувані з повагою відносяться до людей, можуть допомагати іншим, вважають їх інтереси важливими, але в жодній групі немає занадто високих показників, які б можна було трактувати як бажання насильно зробити оточуючих щасливими (в чому є небезпека альтруїстів).



Рис.2.3 показники рівня розвитку установок в різних сферах у релігійно орієнтованих особистостей.

Щодо проявів егоїзму, то нижчі показники ми спостерігаємо в групі А – 3.3 бали. Тож релігійно орієнтовані респонденти не вважають свої інтереси центром життєдіяльності групи, де вони знаходяться, вміють враховувати власні інтереси та цінності чи потреби інших. І, як зазначає О. Потьомкіна, розумна частка здорового егоїзму повинна бути в світогляді будь якої людини, бо її відсутність може нанести більше шкоди і для стосунків і для діяльності. Саме здоровий егоїзм дозволяє вибудовувати особистісні межі в спілкуванні і в стосунках, брати відповідальність за результати власного життя, що, в свою чергу, буде впливати на відчуття задоволеністю життям.

Тобто коли ми порівнюємо альтруїстичну та егоїстичну установки (таблиця 2.4 і рисунок 2.4) у всіх групах, то побачимо їх збалансованість, що є добрим для розуміння щастя у осіб раннього дорослого віку.

Вважаємо за необхідне звернути увагу на сформованість установки на працю. Всі три групи досліджених показали низькі результати, що дозволяє говорити про значення не тільки праці як такої, але й про важливість результату праці (наприклад оплати), особи даної вибірки не схильні працювати без

вихідних та відпустки, «горіти» на роботі. У них можуть бути інші заняття, які приносять їм задоволення. Але ми можемо припустити, що причиною таких результатів є особливості вибірки респондентів. Ранній дорослий вік співпадає з навчанням в університеті і більшість наших досліджених є студентами, і ще не працювали. Тож і ставлення до праці, як заробляння грошей у них може бути іншим.



Рис.2.4 Показники рівня розвитку установок в різних сферах у осіб атеїстичної спрямованості

Більшими є показники сформованості установок у сфері «свобода». Найбільш сильно вони проявляються у групи осіб які вважають себе агностиками. Їм складно терпіти обмеження, вони прагнуть досягти незалежності.

Виходячи з отриманих результатів за шкалою «влада», можна зазначити, що в жодній групі немає прагнення мати владу, впливати на інших та на суспільство. Однак, такі результати змушують в подальших дослідженнях з'ясувати чи є у респондентів даної вибірки відчуття того, що вони можуть щось змінювати впливаючи на інших, і це ознака якості локусу контролю.

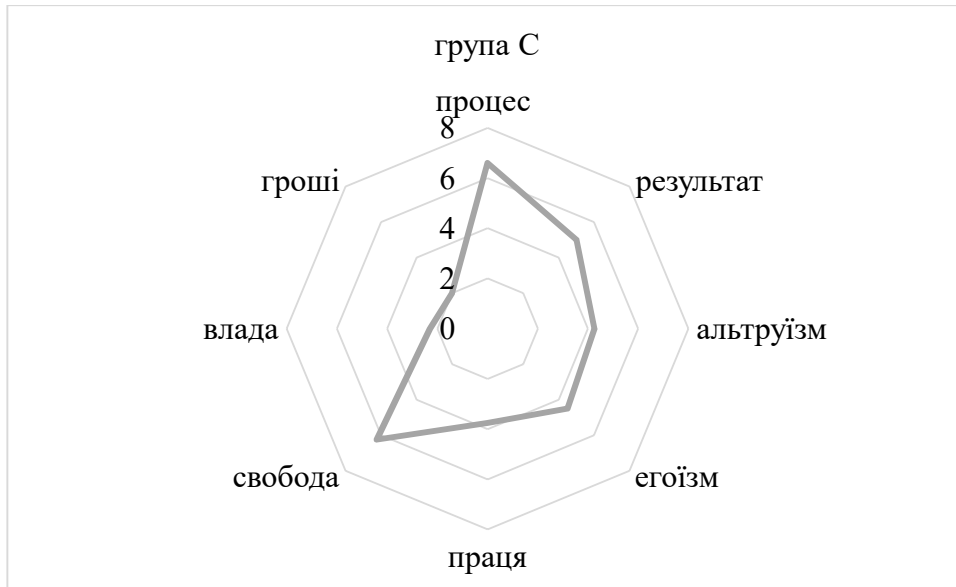


Рис.2.5 Показники рівня розвитку установок в різних сферах у осіб агностичної спрямованості

І остання установка – це установка на гроші. У всіх респондентів вона низького рівня. Це свідчить про те, що у осіб даної вибірки немає прагнення збільшувати свої статки, гроші для них не є цінністю самі по собі, скоріше можливістю щось придбати чи зробити. Такі люди можуть обирати роботи не стільки з прагнення заробляти гроші на ній, скільки виходячи з цікавості та інтересу самого процесу праці.

Отже, результати, що представлені на малюнку дозволяють побачити поєднання таких установок як «свобода - гроші», «свобода - праця» та «свобода - влада», «процес - гроші», «процес - влада». У нашій виборці в групі А немає ядро вираженого поєднання установок, вони розвинені на середньонизькому рівні. А у груп атеїстичної орієнтації (група В) і агностичної орієнтації (група С) є поєднання установок «праця - влада», «праця-гроші», а в групі «агностиків», ми спостерігаємо ще і зв'язок установок «свобода - влада», «свобода - гроші». А також у всіх груп визначається низький рівень сформованості установок на працю і гроші.

Наступною методикою нашого аналізу став тест «шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна. Отримані результати представлені в таблиці 2.6, рисунках 2.6 та 2.7, а також у Додатку Е.

Таблиця 2.6

Порівняльний аналіз рівнів ситуативної та особистісної тривожності у респондентів різних релігійних орієнтацій (у відсотках)

Рівні	Всього	Група А	Група В	Група С
Ситуативна тривожність				
Низький	24.3	41.2	35	0
Помірний	67.6	53.0	50	100
Високий	8.1	5.8	25	0
Особистісна тривожність				
Низький	8.1	11.7	0	8.3
Помірний	40.5	41.2	50	33.3
Високий	51.4	47.1	50	58.3

Аналіз результатів всієї вибірки дозволяє зазначити, що більшість респондентів мають помірний рівень ситуативної тривожності - 67% від загальної кількості опитаних. Та високий рівень особистісної тривожності – 51,4 %.

Низький рівень ситуативної та особистісної тривожності був виявлений у 24 % та 8,1% відповідно. Помірний рівень ситуативної тривожності більший, ніж помірний рівень особистісної тривожності – 67,6% та 40,5% відповідно. Також у загальній виборці високий рівень особистісної тривожності був виявлений у 51,4 % респондентів.

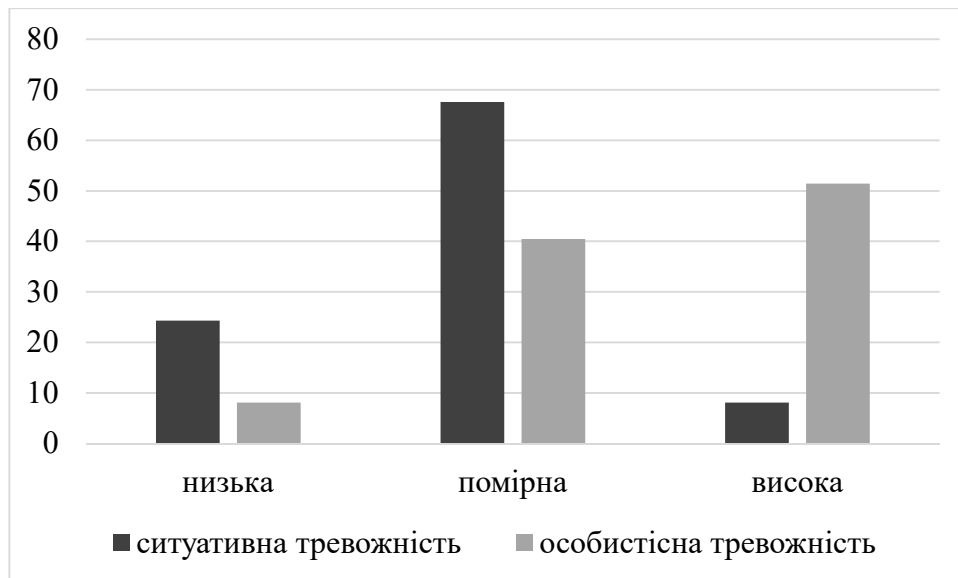


Рис.2.6. Показники рівнів ситуативної та особистісної тривожності у осіб раннього дорослого віку

Розглянемо рівні тривожності окремо по групах. У групі релігійно спрямованих респондентів 41,2% мають низький рівень реактивної тривоги, це дозволяє говорити про потребу збільшення активності і активізацію мотивації діяльності у цих респондентів. Крім того такі респонденти можуть потребувати підвищення відповідальності за власну діяльність. Такий же рівень ситуативної тривожності мають 25% досліджуваних групи В (атеїстів).

Щодо помірної реактивної тривоги, то такий її рівень самий великий серед всіх груп реактивної тривоги. Респонденти групи С (агностики) сто відсотково показали помірну реактивну тривогу, а серед групи А і В – 53% і 50% відповідно.

Серед досліджених агностиків низького рівня тривоги виявлено не було, а в групах релігійних та атеїстичних осіб цей показник виявився 5,8% та 25% відповідно. Тобто результати показують, що саме атеїсти більш схильні до проявів реактивної тривожності. Високий рівень може свідчити про знаходження досліджуваних у стресовій ситуації, такі люди схильні сприймати події як загрозу власній самооцінці, результатам діяльності, компетенції та престижу.

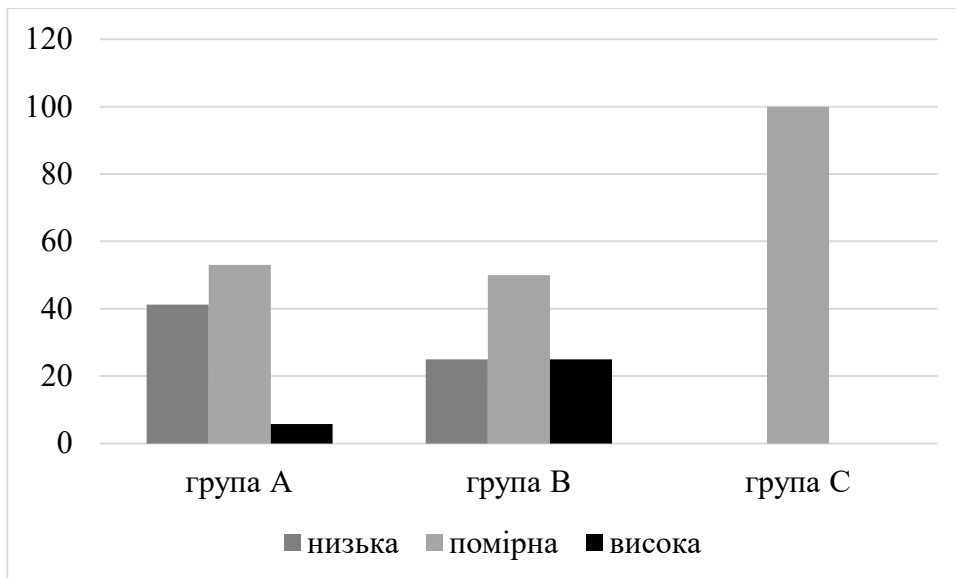


Рис.2.7. Співвідношення рівні ситуативної тривожності у групах с різним релігійним світоглядом

Аналізуючи особистісну тривожність хотілось би зазначити, що цей вид являє собою особистісну рису, яка обумовлює сприйняття загроз у широкому діапазоні ситуацій. Тобто, кожна ситуація буде мати стресогенний вплив на суб'єкта і, в свою чергу підвищувати рівень тривоги.

Отже, 11,7% досліджуваних групи А і 8,3% досліджуваних групи С мають низький рівень особистісної тривоги, це показник адекватного ставлення до життя, крім випадків, коли такі бали можуть бути результатом механізмів захисту, що можна дослідити при індивідуальній діагностиці.

Помірний рівень особистісної тривожності спостерігається у 41,2% респондентів групи А, 50% досліджуваних групи В і 33,3% відсотка групи С. Це той рівень тривожності, який дозволяє зберігати активність і певний рівень мотивації у широкому діапазоні ситуацій, не лякатись ситуацій успіху і витримувати напругу перед невідомими обставинами.

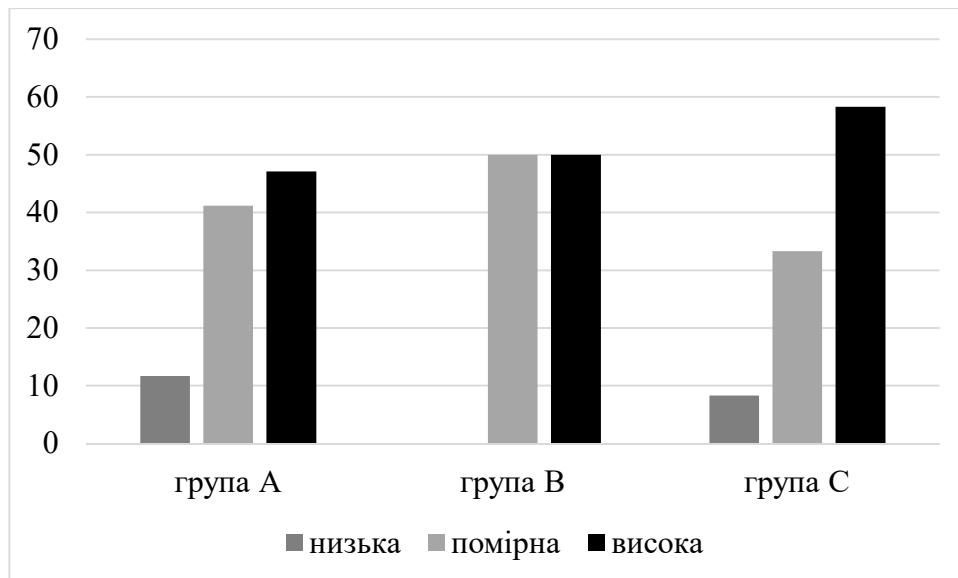


Рис. 2.8. Співвідношення рівнів особистісної тривожності у групах з різним релігійним світоглядом

Високий рівень тривоги був виявлений у 47% релігійно орієнтованих респондентів, 50% атеїстів (група В) та у 58,3% досліджуваних групи С (агностична орієнтація). Ці опитувані потребують формування і розвитку почуття впевненості та успіху. В роботі з такими особами важливо зміщувати увагу з зовнішньої вимогливості, категоричності, високій значущості у постановці задач, що потрібно виконати, на змістовне осмислення діяльності, конкретне планування, покрокове та посилене виконання завдання.

Отже, діагностика рівня тривожності дозволила виділити групу респондентів, які потребують корекційної допомоги, це особи, що отримали високі показники особистісної та реактивної тривожності. А також групу респондентів, які потребують додаткової діагностики та з'ясування причин низького рівня прояву цієї властивості. Для таких досліджуваних можна запропонувати систему занять для розвитку адекватного ставлення до себе, ситуацій успіху та оцінки.

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив виділити три групи респондентів в залежності від рівня релігійної орієнтації. Серед релігійно спрямованих респондентів були визначені особи з внутрішньою та зовнішньою релігійною орієнтацією. Діагностика рівня щастя у цих групах дозволила

зробити висновки про те, що серед релігійних осіб є незначний відсоток щасливих респондентів, на відміну від інших груп, середній і низький проявили однакова кількість опитаних, а майже половина мають знижений рівень щастя. У групи атеїстів не було виявлено високого та середнього рівня. Більшість показали знижений рівень і чверть досліджуваних низький. Щодо групи з агностичною орієнтацією, то тут слід зазначити прояви тільки середнього рівня щастя та у більшості зниженого.

2.3. Корекційно-розвивальна програма підвищення рівня щастя

Отримані результати емпіричного дослідження показали, що 76% респондентів різних груп мають знижений та низький рівень щастя, а також високий рівень реактивної та особистісної тривоги. Тобто потребують не тільки розвивального, а і корекційного впливу.

Мета програми: розробити цикл тренінгових занять спрямованих на розвиток структурних компонентів щастя, та корекцію рівня тривожності.

Методологічною основою програми є:

Цілісний підхід до особистості;

Теорія Н. Пезешкіана про розподіл енергії несвідомого між основними сферами життя: Тілом, Діяльністю, Kontakтами, Смислами. Балансна модель[41].;

Теорія М.Селігмана про структуру щастя: 10% (зовнішні обставини нашого життя) + 40% (генетично зумовлена здатність до щастя) + 50% (фактори, якими ми можемо керувати) [41].

Основними завданнями нашої програми є:

1. Підвищення рівня щастя шляхом:

- ✓ Усвідомленості відповідальності за якість власного життя;
- ✓ Збільшення впевненості к власних можливостях, підвищення самооцінки та самоповаги;
- ✓ Розвиток навичок ефективного спілкування;

- ✓ Усвідомлення значення мікро-подій, та їх впливу на якість життя
- 2. Тренування позитивного, салютогенного мислення.
- 3. Розвиток толерантності до невизначеності та здатності знаходити вихід зі складних ситуацій.

Основними завданнями нашої програми є:

1. Підвищення рівня щастя шляхом:
 - розвитку самоаналізу, саморозуміння, самодопомоги в життєвих ситуаціях;
 - розвитку навички планування і ефективного використання часу;
 - формування навички ефективної комунікації ;
2. На основі балансної моделі Н. Пезешкіана розробити чотири напрямки роботи з темою щастя:
 - сфера тіла та відчуттів;
 - 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 особистість може керувати.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні технології роботи :

1. Розвивати навички розуміння потреб стресогених факторів (метод спостереження, дистанційне спостереження, ведення щоденника),
2. Проаналізувати основні здібності (методика ДАО) які сприяють чи заважають щастю; технології покрокового розвитку актуальних здібностей;
3. Написання наративів з використання методу позитивної реінтерпритації;
4. Аналіз сімейних концепцій для усвідомлення структурних спадкових компонентів щастя.

Пояснювальна записка.

Розвивально-корекційна програма розрахована на 15-16 осіб. Вона складається з 5 занять, з окремо визначеними цілями, які відповідають загальній меті і завданням програми. Кожне з них розраховане на 2 години. Заняття мають певну структуру. Ритуал привітання, обговорення домашнього завдання, основної частини з міні-лекцією для з'ясування основних теоретичних положень та вправи, що дозволяє відчувати і усвідомити теоричні надбання. Завершальне коло та домашнє завдання.

Розвивально-корекційна програма включає в себе групові заняття, які складаються з: психотехнічних ігор, вправ, обговорень, інформаційні повідомлення, рефлексії, релаксаційні вправи, притчі. Заняття рекомендується проводити один раз на тиждень. Для підвищення якості роботи пропонується створення групи у соціальних сітках для контролю оптимізації виконання домашнього завдання та спілкування учасників у період між зустрічами. Керівником групи є ведучий.

Зміст програми наочно висвітлений в таблиці 2.11. Повний обсяг програми представлено у Додатку 3.

Таблиця 2.7

Тематичне планування

Мета	Зміст	Час
Заняття 1		
Створення позитивної мотивації і зацікавленості учасників групи у заняттях; зняття емоційної напруги, створення атмосфери «захищеності» і взаємодії довіри у групі	Вправа «Привітання та знайомство»	20 хв.
	Вправа «Розвантаження»	15 хв
	Міні-лекція «Щастя у житті»	15 хв
	Вправа «Мій внутрішній світ» або «Бог у мені»	20 хв.
	Вправа « Для щастя необхідно»	10 хв.
	Вправа «Мої здібності – мої ресурси» (Диференційно-аналітичний опитувальник)	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	20 хв.

Заняття 2		
Робота зі сферою «Тіло»; Аналіз основних потреб у зазначеній сфері; Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	20 хв.
	Вправа «Щасливе тіло – щасливий дух»	20 хв.
	Міні-лекція «Що любить моє тіло»	15 хв.
	Вправа «Моє тіло – будинок моєї душі»	10 хв.
	Вправа «Я хочу...»	15 хв.
	Вправа « що дає радість моєму тілу: мікро події для тіла»	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	20 хв.
Заняття 3		
Робота зі сферою «Діяльність-розум-достаток»; Аналіз основних потреб у зазначеній сфері; Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	20 хв.
	Вправа «Мій успіх – це»	15 хв.
	Міні-лекція «Щастя не у грошах, а у їх кількості ?»	15 хв.
	Вправа « Сімейні концепції...добробуту»	10 хв.
	Вправа «Тайменеджмент-успіх-щастя»	20 хв.
	Творче завдання « Справа мого життя...»	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	20 хв.
Заняття 4		
Робота зі сферою «Контакти-Стосунки-Емоції»; Аналіз основних потреб у зазначеній сфері, наповненість даної сфери; Позитивна реінтерпритація зон розвитку;	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	20 хв.
	Вправа «Любов для мене і в мені...»	15 хв.
	Міні-лекція « Я-Ти-Ми-Пра Ми»	15 хв.
	Вправа «Мої стосунки на мові любові»	15 хв.
	Творче завдання «Моя любов без меж...до інших і до себе»	20 хв.

Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Підведення підсумків. Завдання до дому	20 хв.
Заняття 5		
Робота зі сферою «Смисли-духовність-фантазії»; Аналіз основних потреб у зазначеній сфері, наповненість даної сфери; Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	20 хв.
	Вправа «Поділися теплом»	10 хв.
	Міні-лекція «Людина, у якої є НАВІЩО, може зробити будь-яке ЯК»	15-20 хв.
	Проективна техніка «Світ моєї душі»	20 хв
	Вправа «Де живе творчість ? та де живе Бог?»	15 хв
	Підведення підсумків. Вправа самоаналіз по усій програмі.	20-25 хв.

По завершенню програми ми очікуємо, що у учасників даної програми скорегується рівень ситуативної та особистісної тривоги, зменшиться відчуття тривоги в невизначених ситуаціях, збільшиться рівень щастя за рахунок усвідомлення цінності власного життя і їх основних аспектів, вміння тайменеджменту, Покращаться навички ефективної комунікації, вміння організувати позитивні мікро-події власного життя.

Висновки до другого розділу:

У емпіричному дослідженні психологічних особливостей почуття щастя у осіб з різними релігійними поглядами приймали участь студенти Сум ДПУ імені А. С. Макаренка очної та денної форми навчання. Загальна кількість респондентів - 37 осіб.

Для діагностики рівня щастя і властивостей особистості нами були обрані наступні методики: «Оксфордський опитувальник щастя»; 16-ти факторний особистісний опитувальник А.Кеттела; «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в потребово-мотиваційній сфері» (тест О.Ф. Потьомкіної), Анкета «Атеїзм - релігійність» (автор І. Шемет); Шкала релігійної орієнтації (Г. Олпорт, Д. Росс).

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив виділити три групи респондентів в залежності від рівня релігійної орієнтації. Серед релігійно спрямованих респондентів були визначені особи з внутрішньою та зовнішньою релігійною орієнтацією. Діагностика рівня щастя у цих групах дозволила зробити висновки про те, що серед релігійних осіб є незначний відсоток щасливих респондентів, на відміну від інших груп, середній і низький проявили однакова кількість опитаних, а майже половина мають знижений рівень щастя. У групи атеїстів не було виявлено високого та середнього рівня. Більшість показали знижений рівень і чверть досліджуваних низький. Щодо групи з агностичною орієнтацією, то тут слід зазначити прояви тільки середнього рівня щастя та у більшості зниженого.

Отримані результати емпіричного дослідження показали, що 76% респондентів різних груп мають знижений та низький рівень щастя, а також високий рівень реактивної та особистісної тривоги. Тобто потребують не тільки розвивального, а і корекційного впливу.

Розвивально-корекційна програма розрахована на 15-16 осіб. Вона складається з 5 занять, з окремо визначеними цілями, які відповідають загальній меті і завданням програми. Кожне з них розраховане на 2 години. Заняття мають

певну структуру. Ритуал привітання, обговорення домашнього завдання, основної частини з міні-лекцією для з'ясування основних теоретичних положень та вправи, що дозволяє відчутти і усвідомити теоретичні надбання. Завершальне коло та домашнє завдання.

По завершенню програми ми очікуємо, що у учасників даної програми скорегується рівень ситуативної та особистісної тривоги, зменшиться відчуття тривоги в невизначених ситуаціях,. Збільшиться рівень щастя за рахунок усвідомлення цінності власного життя і їх основних аспектів, вміння тайменеджменту, Покращяться навички ефективної комунікації, вміння організувати позитивні мікро-події власного життя.

ВИСНОВКИ

На сучасному етапі розвитку психологічної науки, не існує єдиного визначення феномену «щастя». Найчастіше під щастям розуміють наявність вдачі, відчуття чи переживання сильної радості, досягнення всіх благ життя та задоволеність життям у цілому. Наукові пошуки багатьох вчених можна сформулювати у декількох ідеях: почуття правильності себе, наявність теплих дружніх стосунків, час на себе і відпочинок, можливість створювати позитивні мікроподії.

Проблема релігійної спрямованості має давню історію. Є аналітичні висновки у психоаналізі, аналітичній психології в гуманістичному і екзистенційному напрямках. Релігійна віра має такі властивості як довіру, шанування, схвалення, любов, прагнення до моральності. Вона не є «сліпою переконаністю», однак пов'язана з таким знанням про сутності, які сприймаються і впроваджуються як безумовні.

Ранній дорослий вік, є розквітом життєвого шляху людини. Досягають піку фізичні, фізіологічні та психічні процеси, активно розвиваються професійні, світоглядні, громадські якості молодого людини, розкриваються професійних здібностей, проявляються творчі передумови майбутнього професіоналізму. Проходження зазначеного етапу не однаково проходить у чоловіків та жінок, але вікові нормативні і ненормативні кризи притаманні обом статям. Проходження криз стає рушійною силою розвитку молодого людини.

У емпіричному дослідженні психологічних особливостей почуття щастя у осіб з різними релігійними поглядами приймали участь студенти Сум ДПУ імені А. С. Макаренка очної та денної форми навчання Загальна кількість респондентів - 37 осіб.

Для діагностики рівня щастя і властивостей особистості нами були обрані наступні методики: «Оксфордський опитувальник щастя»; 16-ти факторний особистісний опитувальник А.Кеттела; «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в потребово-мотиваційній сфері» (тест О.Ф.

Потьомкіної), Анкета «Атеїзм - релігійність» (автор І. Шемет); Шкала релігійної орієнтації (Г. Олпорт, Д. Росс).

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив виділити три групи респондентів в залежності від рівня релігійної орієнтації. Серед релігійно спрямованих респондентів були визначені особи з внутрішньою та зовнішньою релігійною орієнтацією. Діагностика рівня щастя у цих групах дозволила зробити висновки про те, що серед релігійних осіб є незначний відсоток щасливих респондентів, на відміну від інших груп, середній і низький проявили однакова кількість опитаних, а майже половина мають знижений рівень щастя. У групи атеїстів не було виявлено високого та середнього рівня. Більшість показали знижений рівень і чверть досліджуваних низький. Щодо групи з агностичною орієнтацією, то тут слід зазначити прояви тільки середнього рівня щастя та у більшості зниженого.

Отримані результати емпіричного дослідження показали, що 76% респондентів різних груп мають знижений та низький рівень щастя, а також високий рівень реактивної та особистісної тривоги. Тобто потребують не тільки розвивального, а і корекційного впливу.

Розвивально-корекційна програма розрахована на 15-16 осіб. Вона складається з 5 занять, з окремо визначеними цілями, які відповідають загальній меті і завданням програми. Кожне з них розраховане на 2 години. Заняття мають певну структуру. Ритуал привітання, обговорення домашнього завдання, основної частини з міні-лекцією для з'ясування основних теоретичних положень та вправи, що дозволяє відчутти і усвідомити теоретичні надбання. Завершальне коло та домашнє завдання.

По завершенню програми ми очікуємо, що у учасників даної програми скорегується рівень ситуативної та особистісної тривоги, зменшиться відчуття тривоги в невизначених ситуаціях, збільшиться рівень щастя за рахунок усвідомлення цінності власного життя і їх основних аспектів, вміння тайменеджменту, покращаться навички ефективної комунікації, вміння організувати позитивні мікро-події власного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности. Москва: Московский психолого-социальный институт. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. 224 с.
2. Андреевкова, Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены.* №5 (99). 2010. С.189-215.
3. Аргайл М. Психология счастья. Изд. 2-е. СПб: Питер, 2003. 128 с.
4. Аристотель. Сочинения: в 4 т. Москв : Мысль, 1983. Т. 4. 644 с.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание М.:Прогресс, 1986. 399 с.
6. Бодалев А.А. Васина Н. В. Познание человека человеком. СПб.: Речь, 2005. 324 с.
7. Большой психологический словарь. Изд 4-е., расширенное / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков., В. П. Зинченко. М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 811с. С.677.
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. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. Москва : Прогресс, 1990. 96 с.
10. Вікінг М. Маленька книга хюге. Як жити добре по-данськи. /пер. з англ. К. Бабкіної. Харків: Клуб «Сімейного дозвілля», 2018. 287с.
11. Вікова та педагогічна психологія :навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
12. Гендерная психология. под ред. И.С. Клециной. Изд 2-е., испр. и доп. СПб: Питер, 2009. 496 с.
13. Герасименко К. Порівняльний аналіз релігійності віруючих християн та атеїстів. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та*

студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 9. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 28-30.

14. Грановская Р.М. психология религии. СПб: Питер, 2004. 176с.
15. Гордеева, Т.О., Осин Е.Н. Личностный потенциал, оптимизм и психологическое благополучие Москва: «Психология индивидуальности». 2014. С. 261 – 262.
16. Девликамова О. О. Психологические особенности мотивов религиозности личности. *Наука і освіта*. 2014. № 1. С. 13-19.
17. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма Москва: Изд-во института психологи РАН, 2013. –268с.
18. Занюк С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : ВДУ, 1997. 180 с.
19. Изард К.Э. Психология эмоций СПб.:«Питер», 1999. 464 с.
20. Котляр Г. Є. Атеїзм і релігія в контексті духовної культури суспільства. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2008. № 1. С. 168-173.
21. Кравченко Ю. Е. Психотерапевтическое консультирование в методе позитивной психотерапии. под ред. В.И.Карикаша. Черкассы, 2008. 25с.
22. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. Изд. 9-е СПб.: Питер, 2005. 940 с.
23. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. Москва: УРАО, 2003. 176 с.
24. Краткий психологический словарь. / Л. А. Карпенко, А.В. Петровский, М. Г. Ярошевский., Ростов-на-Дону : ФЕНИКС, 1998. 512с.
25. Крупнов Ю.В. Качество жизни. Москва.: Наука, 2005. 123 с.
26. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворённости жизнью. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2016. 87 с.
27. Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип приемственности. Москва: Генезис, 2007. 207 с.
28. Локк, Дж. Сочинения: в 3 т. Москва : Мысль, 1985. Т. 1. 623 с.
29. Лабунская В.А. Внешний облик в структуре представлений о Враге и Друге на различных этапах жизненного пути. *Психология человека в современном мире*. М., 2009. Т. 1. С. 220-228.

30. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2008. 272 с.
31. Марищук Л.В., Пыжьянова Е.В. Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2008. 176 с.
32. МайерсД. Социальная психология /пер.с.англ. СПб.:Питер Ком, 1998. 688с.
33. Миание, М.Ю., Потемкина А.Г. Счастье. М.: Наука, 2014. 236 с.
34. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ.: МАУП, 2004. 192 с.
35. Моросанова, В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: ИП РАН, 2007. 214 с.
36. Олпорт Г. Личность в психологии. СПб: Ювента. 1998. 345с.
37. Основи практичної психології / В.Панок, Т.М.Титаренко, Н.В.Чепелева, та ін.. Київ: «Либідь»,1999. 533с.
38. Павлоцкая Я.И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности. Москва: Наука, 2015. 176 с.
39. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии СПб.: Питер, 2001. 528 с.
40. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. /пер.с нем. Москва: Издательство Март, 1996. 336 с.
41. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнерства и самопомощи / пер.с нем. М.: Медицина, 1995. 336с.
42. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия/ общ. ред. А. Б. Брушлинского /пер.с нем. Москва: Прогресс, 2002. 240с.
43. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под.ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. СПб.: Питер, 2003. 560с.

44. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие./сост.Д. Я. Райгородский Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008. 672 с..*
45. Подоляк Л. Г., Юченко В.І. Психологія вищої школи: навч.посіб. Київ: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
46. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии СПб : Питер, 2009. 712с.
47. Селигман М. Новая позитивная психология. М.: Издательство «София», 2006. 368с.
48. Селигман М. В поисках счастья М.: Манн, 2011. 320 с.
49. Сенека Луций Анний Философские трактаты / пер.с лат СПб.: Алетейя. 2001. 400с.
50. Сафронов А.Г. Психология религии. Киев: Ника-Центр, 2002. 224 с
51. Смирнова Е. Т. Введение в религиозную психологию: Учеб. Пособ. Самара: Бахрах-М, 2003. 160 с.
52. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. Краткий курс.Спб:Питер, 2008, 208с.
53. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека / пер.с.польск. Л.Коноваловой. М.: Прогресс, 1981. 364с. URL: <https://anchiktigra.livejournal.com/765805.html>
54. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея Київ: Людопринт Україна, 2009. 277 с.
55. Узнадзе Д. Н. Общая психология. СПб.: Питер, Смысл, 2004. 413с.
56. Философський словарь. под.ред. И .Т. Фролова. Изд 5-е. М.: Политиздат,1987. 590 с.
57. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер.с англ.и нем. Общ.ред. Л. Я. Гозмана и Д. А .Леонтьева. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.
58. Хохель С. Ступени сознания. Екатеринбург: «Литур», 2007. 464с.
59. Хьелл Л. Теории личности / пер.с.англ. СПб.: Питер Пресс,1997. 608 с.

60. Шахнович, М. М. Парадоксы теологии Эпикура. СПб.: Наука, 2000. 152 с.
61. Шевеленкова, Т. Д., Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) М.: Мысль, 2015. 98 с.
62. Шлейермахер Ф. Лекции по философии религии URL: https://ido.tsu.ru/other_res/hischool/filreliggii/index.htm
63. Шмелев И. М. Стратегии и ресурсы совладающего поведения верующих молодых людей Вестник *Университета Российской академии образования: журнал*. 2011. № 3. С. 63–65.
64. Шустова Н. Е. Удовлетворенность жизнью как показатель социально-психологической адаптации. СПб.: Наука, 2009. 367с.
65. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. СПб.: Питер, 2017. 336 с.
66. Ягіяєв І. І. Чинники психологічного благополуччя особистості атеїста: автореф. дис. ... канд.. псих. наук: 19.00.01.Київ, 2017. 22 с.
67. Ясперс К. Смысл и назначение истории Москва:Политиздат, 1991. 527 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

	ступінь_релігійності
1	10
2	9
3	9
4	10
5	10
6	10
7	9
8	10
9	9
10	10
11	9
12	9
13	8
14	9
15	9
16	8
17	8
18	4
19	4
20	5
21	5
22	5
23	5
24	5
25	5
26	6
27	6
28	6
29	7
30	7
31	7
32	7
33	6

34	6
35	7
36	7
37	7

ДОДАТОК Б

	загальна_релігійність	зовнішня_релігійність	внутрішня_релігійність
1	47	17	30
2	47	17	30
3	54	18	36
4	46	12	34
5	51	16	35
6	51	16	35
7	57	22	35
8	46	12	34
9	49	24	25
10	54	22	32
11	59	26	33
12	62	29	33
13	61	29	32
14	64	39	33
15	65	30	35
16	59	29	30
17	59	29	30
18	53	26	27
19	53	26	27
20	51	23	29
21	42	21	21
22	53	27	26
23	60	37	23
24	53	29	24
25	51	23	28
26	66	31	35
27	58	32	26
28	55	32	23
29	65	29	36
30	53	25	28
31	63	39	24
32	44	22	22
33	58	32	26

34	66	31	35
35	44	22	22
36	65	29	36
37	63	39	24

ДОДАТОК В

	щастя	рівень_щастя
1	74	с
2	81	в
3	38	н
4	65	с
5	56	з
6	47	з
7	44	з
8	65	с
9	62	с
10	21	н
11	20	н
12	53	з
13	49	з
14	40	н
15	55	з
16	56	з
17	49	з
18	27	н
19	27	н
20	48	з
21	50	з
22	46	з
23	50	з
24	59	з
25	48	з
26	62	с
27	62	с
28	57	з
29	55	з
30	51	з
31	55	з
32	56	з
33	62	с
34	65	с

35	56	3
36	55	3
37	55	3

ДОДАТОК Д

	процес	результат	альтруїзм	егоїзм	праця	свобода	влада	гроші
1	5	5	2	3	2	8	6	3
2	6	2	5	4	2	6	6	6
3	4	3	4	2	3	5	2	5
4	5	3	7	2	1	4	5	3
5	8	6	9	2	5	7	2	1
6	3	6	3	5	1	8	4	2
7	2	3	5	3	4	7	3	3
8	5	3	7	2	1	4	5	3
9	4	5	7	3	3	5	2	5
10	8	3	1	7	3	7	5	4
11	7	4	5	5	6	4	4	2
12	5	4	5	4	6	6	5	5
13	6	8	8	5	3	6	2	4
14	8	5	8	4	5	6	1	3
15	8	2	8	2	6	5	2	2
16	5	5	3	4	3	7	1	2
17	5	5	4	5	3	4	5	2
18	5	4	5	3	1	2	3	3
19	5	4	5	3	1	2	3	3
20	5	8	5	7	1	7	8	4
21	10	6	7	9	5	9	2	1
22	5	3	6	2	5	4	2	4
23	8	7	6	4	7	6	1	3
24	7	6	2	5	4	6	4	7
25	9	6	6	4	5	9	1	1
26	8	3	7	1	4	6	1	1
27	7	5	6	1	3	6	1	2
28	8	7	2	7	7	4	4	5
29	3	6	3	5	1	8	4	2
30	8	6	5	7	4	8	4	3
31	8	5	4	9	5	5	1	1
32	6	5	2	4	4	9	3	2
33	7	5	6	1	3	6	1	2

34	8	3	7	1	4	6	1	1
35	6	5	2	4	4	9	3	2
36	3	6	3	5	1	8	4	2
37	8	5	4	9	5	5	1	1

ДОДАТОК Е

Пояснювальна записка.

Розвивально-корекційна програма розрахована на 15-16 осіб. Вона складається з 5 занять, з окремо визначеними цілями, які відповідають загальній меті і завданням програми. Кожне з них розраховане на 2 години. Заняття мають певну структуру. Ритуал привітання, обговорення домашнього завдання, основної частини з міні-лекцією для з'ясування основних теоретичних положень та вправи, що дозволяє відчувати і усвідомити теоричні надбання. Завершальне коло та домашнє завдання.

Розвивально-корекційна програма включає в себе групові заняття, які складаються з: психотехнічних ігор, вправ, обговорень, інформаційні повідомлення, рефлексії, релаксаційні вправи, притчі. Заняття рекомендується проводити один раз на тиждень. Для підвищення якості роботи пропонується створення групи у соціальних сітках для контролю оптимізації виконання домашнього завдання та спілкування учасників у період між зустрічами. Керівником групи є ведучий.

Зміст програми наочно висвітлений в таблиці 2.11. Повний обсяг програми представлено у Додатку 3.

Таблиця 2.9

Тематичне планування

Мета	Зміст	Час
Заняття 1		
Створення позитивної мотивації і зацікавленості учасників групи у заняттях; зняття емоційної напруги, створення атмосфери «захищеності» і взаємодії довіри у групі	Вправа «Привітання та знайомство»	20 хв.
	Вправа «Розвантаження»	15 хв
	Міні-лекція «Щастя у житті»	15 хв
	Вправа «Мій внутрішній світ» або «Бог у мені»	20 хв.
	Вправа « Для щастя необхідно»	10 хв.

	Вправа «Мої здібності – мої ресурси» (Диференційно-аналітичний опитувальник)	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	20 хв.
Заняття 2		
Робота зі сферою «Тіло»; Аналіз основних потреб у зазначеній сфері; Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	20 хв.
	Вправа «Щасливе тіло – щасливий дух»	20 хв.
	Міні-лекція «Що любить моє тіло»	15 хв.
	Вправа «Моє тіло – будинок моєї душі»	10 хв.
	Вправа «Я хочу...»	15 хв.
	Вправа « що дає радість моєму тілу: мікро події для тіла»	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	20 хв.
Заняття 3		
Робота зі сферою «Діяльність-розум- достаток»; Аналіз основних потреб у зазначеній сфері; Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	20 хв.
	Вправа «Мій успіх – це»	15 хв.
	Міні-лекція «Щастя не у грошах, а у їх кількості ?»	15 хв.
	Вправа « Сімейні концепції...добробуту»	10 хв.
	Вправа «Тайменеджмент-успіх-щастя»	20 хв.
	Творче завдання « Справа мого життя...»	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	20 хв.
Заняття 4		
Робота зі сферою «Контакти-Стосунки- Емоції»;	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	20 хв.
	Вправа «Любов для мене і в мені...»	15 хв.
	Міні-лекція « Я-Ти-Ми-Пра Ми»	15 хв.

Аналіз основних потреб у зазначеній сфері, наповненість даної сфери; Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Вправа «Мої стосунки на мові любові»	15 хв.
	Творче завдання «Моя любов без меж...до інших і до себе»	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	20 хв.
Заняття 5		
Робота зі сферою «Смисли-духовність-фантазії»; Аналіз основних потреб у зазначеній сфері, наповненість даної сфери; Позитивна реінтерпритація зон розвитку; Аналіз здібностей даної сфери; Аналіз і планування макро і мікро-подій.	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	20 хв.
	Вправа «Поділися теплом»	10 хв.
	Міні-лекція «Людина, у якої є НАВІЩО, може зробити будь-яке ЯК»	15-20 хв.
	Проективна техніка «Світ моєї душі»	20 хв
	Вправа «Де живе творчість ? та де живе Бог?»	15 хв
	Підведення підсумків. Вправа самоаналіз по усій програмі.	20-25 хв.

По завершенню програми ми очікуємо, що у учасників даної програми скорегується рівень ситуативної та особистісної тривоги, зменшиться відчуття тривоги в невизначених ситуаціях,. Збільшиться рівень щастя за рахунок усвідомлення цінності власного життя і їх основних аспектів, вміння тайменеджменту, Покрацяться навички ефективної комунікації, вміння організувати позитивні мікро-події власного життя.

Заняття 1

Мистецтво ставати бути і залишатися щасливим

Мета: Створення позитивної мотивації і зацікавленості учасників групи у заняттях; зняття емоційної напруги, створення атмосфери «захищеності» і взаємодії довіри у групі.

Вправа «Привітання та знайомство» [11]

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості учасників один з одним.

Час виконання: 20 хв.

Хід вправи. Учасники розбиваються на пари і протягом 10 хвилин проводять взаємне інтерв'ю. Після закінчення - кожен представляє свого партнера. Учасники також задають будь-які питання.

Вправа «Невпорядкованість»

Мета: створити і обговорити правила роботи в групі

Час виконання: 15 хв.

Хід вправи. Учасникам заняття пропонується поділитися на дві групи. Тренер робить установку на те, що зміни відбуваються, коли в роботі з'являється творчість, тому у групі можна вести себе як завгодно. Усі ролі залишаються за дверима і «вмикаємо» нашу дитячу частку, у якій багато бажань і немає обмежень. Тож почнемо гратися як у дитинстві.

Коли групи готові до виконання завдання, їм пропонують стати один за одним. Тренер дає першим учасникам певні предмети: олівець, ручку... (бажано, невеликий предмет) - і пояснює зміст завдання: передавати ці речі один одному. Після команди: «Почали!», тренер через декілька секунд призупиняє виконання («забувся» сказати, що, передавши предмет наступному гравцю, учасник повинен поплескати його по плечу). Гру починають спочатку і знову тренер призупиняє вправу («забувся» про чергове завдання: передати ручку, поплескати по плечу, промовити: «Привіт!»). Гравці можуть

роздратуватися, тому слід дозволити командам закінчити гру. Хто першим виконає завдання, той переможе. Можливо, якась команда почне сперечатись, чи перемога заслужена, пояснюючи свою вимогу малочисельністю команди суперників. Тренеру доцільно пояснити, що учасники ділилися на групи за власним бажанням, тому недоцільно нарікати на несправедливість. Ведучий повинен сказати, що усе в житті підпорядковане певним правилам і ця справа теж, як і кожна інша.

Для того, щоб комфортніше було працювати, група повинна прийняти свої правила. Учасники самі формулюють правила:

1. *Активність і добровільність.* Ви можете не виконувати всі завдання, але проявити себе можливо лише через активне виконання завдань.

2. *Конфіденційність.* Все, що відбувається на наших заняттях, стане нашою таємницею.

3. *Вміння слухати.* Пам'ятай, що ви всі зібрались тут, щоб бути почутим. Тож слідкуй за своїми жестами, мімікою, словами, Не ображай неповагою оточуючих.

4. *Не критикувати, не оцінювати.* Ви не повинен оцінювати поведінку інших учасників групи і давати поради, виходячи із власного життєвого Досвіду.

5. *Лаконічність.* Висловлюйся коротко та по темі.

6. *Доброзичливість.* Ваше ставлення до інших членів групи повинне бути доброзичливим

Міні лекція. Щастя у житті (15-20 хв.)

Мета: розкрити поняття щастя. Впевнити учасників у тому, що щастя є результатом власних зусиль.

Хід:

1. Визначення поняття щастя. (неоднозначність та суб'єктивність розуміння);

2. Визначити рівень щастя учасників за допомогою Оксфордського опитувальника щастя.

3. Навести приклади відомих діячів, хто завдяки впевненості у собі досягав успіху і змінював життя.

4. Розкрити можливості позитивного мислення для зміни поглядів на події життя. Запропонувати техніку позитивної реінтерпретацій.

4. Ввести поняття макро-мікро подій, їх вплив на відчуття щастя.

5. Дати поняття балансної моделі. Визначити, як сьогодні і зараз відбувається розподіл життєвої енергії між сферами життя особистості.

Вправа. «Мій портрет у моїх бажаннях»

Час проведення 20 хв.

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

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

Час проведення 20 хв.

Мета: дати учасникам групи можливість зрозуміти де брати ресурси для втілення бажань у життя. Для аналізу пропонується робота з Диференційно-аналітичним опитувальником (ДАО).

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

Вправа: «Візьми відповідальність на себе»[10, с. 55] (домашнє завдання):

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 виконується дома, письмово.

Вправа: «Підведення підсумків»

Час проведення 20 хв.

Мета: проаналізувати, структурувати отриманий за заняття матеріал.

Поділитися враженнями, виказати побажання.

Хід: учасниці по колу, чи по бажанню діляться враженнями, коротка рефлексія.

Заняття 2

Робота зі сферою «Тіло»

Язык тіла не бреше,

навіть коли воно вже у могилі.

Мета: розкрити ресурси сфери «Тіло» для підвищення відчуття щастя.

Завдання:

- Проаналізувати основні потреби у сфері «Тіло»;
- Провести позитивну реінтерпритацію зон розвитку;
- З'ясувати здібності даної сфери;
- Провести аналіз і планування макро і мікро-подій.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання.

Час виконання: 20 хв.

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

2. Вправа «Дерево щастя».

Час виконання 30 хв.

Мета: проективним методом з'ясувати місце тіла у житті людини, проаналізувати тілесні потреби.

Учасникам групи роздаються листи формату А-4. На якому пропонується намалювати дерево «Моє життя схоже на ...». Після цього необхідно відповісти на наступні запитання:

- Як називається дерево мого життя;
- Де знаходиться сфера «Тіло» на цьому дереві (бажано, щоб учасниці усвідомили, що тіло ще корні, без яких неможливо розвиватись іншим сферам);
- Чого не вистачає цьому дереву?
- Якби дерево могло написати коротке повідомлення, за що воно подякувало? Чого б попросило? На що порекомендувало звернути увагу звернути увагу?
- Чим це дерево відрізняється від інших?
- Що можна сказати про розмір, привабливість, пору року в якому знаходиться зараз дерево? Як це пов'язано з тим як я сприймаю себе?
- Яким деревом Ви би хотіли себе відчувати?
- Які риси/характеристики моє дерево хотіло перейняти у «ідеального»?

3. Міні-лекція «Що любить моє тіло»

Час проведення 20 хвилин

1. Вести поняття «тіло», «потреби тіла», «Образ тіла» ;

2. Розкрити компоненти фізичного і тілесного здоров'я.
3. Провести дискусію на тему що первинно «мозок-психіка» чи «тіло». З'ясувати думку аудиторії хто ким керує? Мозок тілом, чи мозок це лише частина тіла?
4. Розкрити структурні компоненти сфери «Тіло» за Н. Пезешкіаном.
5. Ввести і проаналізувати поняття «Турбота про тіло» (здоровий спосіб життя). Актуалізувати проблему: «Чи може турбота про тіло приносити задоволення?»

Вправа «Образ власного тіла»

Час проведення: 10-15 хв.

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

Хід:

Провести опитувальник «Ставлення до власного тіла О. Скугаєвського» (роздатковий матеріал). Підрахувати бали. При бажанні обговорити у трійках. Потім у групі і з'ясувати що існує суб'єктивність у сприйнятті власного тіла. (Попередні дослідження показали, що навіть дуже стрункі жінки занепокоєні зайвою вагою).

Вправа «Я хочу...» [22, с. 49]

Мета: з'ясувати чого не вистачає, щоб відчувати щастя та задоволення від власного тіла.

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 харчуванням 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.

Вправа « Мікро-події для тіла »

Мета: намітити шляхи створення подій, що будуть приносити задоволення у сфері «Тіло».

Хід:

Закінчить речення: Моє тіло любить...

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 соцсетях, 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?

Домашнє завдання: вести щоденник виконання подій [10, с. 62].

Мета: усвідомлення учасниками групи власної відповідальності за власне життя.

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

Вправа: «Підведення підсумків»

Час проведення 20 хв.

Мета: проаналізувати, структурувати отриманий за заняття матеріал.

Поділитися враженнями, виказати побажання.

Хід: учасниці по колу, чи по бажанню діляться враженнями, коротка рефлексія.

Заняття 3**Робота зі сферою «Діяльність-розум-достаток»**

*Дії не завжди приносять щастя,
але не буває щастя без дій.*

Мета: розкрити можливості сфери діяльності для отримання задоволення та відчуття щастя.

Завдання:

- Проаналізувати основні потреби у зазначеній сфері;
- Позитивно реінтерпритувати зони розвитку;
- Проаналізувати здібностей у даній сфері;
- Спланувати макро і мікро-події, що викликають задоволення і щастя у даній сфері.

Хід заняття:**Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання (20 хв)**

Вправа «Я не я коли...» [23, с. 333-335].

Час виконання 15 хв.

Мета: з'ясувати зовнішні та внутрішні аспекти, що створюють відчуття задоволеності собою.

Хід: Учасникам групи пропонується сім (або більше) разів закінчити речення: «Я не я коли...» і записати які елементи їх одягу, прикраси, інтер'єр житла, їжа, стосунки, вид діяльності характеризують саме їх.

Після виконання вправи проаналізувати що саме для них означають цей одяг, ця їжа, ця діяльність і т.ін. І як саме вони хотіли виглядати у майбутньому, чим би хотіли займатися, скільки грошей отримувати...

Для аналізу пропонується відповісти на наступні запитання:

1. Чого я бажаю насправді ?
2. Що в мене є для досягнення власної цілі?
3. Що мені ще необхідно зробити, щоб отримати бажане?
4. Яка є перспектива особистісного зростання? Або, я
5. Яку я бачу перспективу особистісного зростання?

Підсумок справи: пам'ятаємо, що «треба нахилитися, щоб з криниці води напиться» тому, треба рухатися з кола можливостей у коло бажань, а ні навпаки. Тоді бажане буде можливим.

Міні-лекція «Щастя не у грошах, а у їх кількості ?»

Час виконання 15 хв.

Мета: з'ясувати, які фактори впливають на виникнення щастя у сфері праці і матеріальних цінностей.

Хід:

1. Притча «Обережно з виконанням бажань» [23, с. 335].
2. Мета – з'ясувати, що насправді знаходиться за нашими бажаннями. Привести приклади з попередньої справи.
3. Проаналізувати, скільки життєвої енергії учасники витрачають на сферу «Діяльність». Підкреслити необхідність балансу усіх сфер життя для збереження психічного здоров'я протягом тривалого часу.
4. Розповісти про можливості позитивного мислення для досягнення ефективності у діяльності.
5. Розкрити причини і наслідки прокрастинації.
6. З'ясувати можливості тайм менеджменту для відчуття задоволення у сфері «Діяльність»

Вправа « Сімейні концепції...добробуту»

Час виконання 10-15 хв.

Мета : з'ясувати, які сімейні концепції, батьківські установки (з минулого) керують досягненнями і добробутом у теперішньому. Проаналізувати їх шкідливий вплив і підтримку.

Хід:

Учасникам групи пропонується пригадати, які установки керують сферою досягнень та добробуту. Пригадати і записати, що в дитинстві їм казали батьки, дідуся чи бабусі. Яке ставлення до грошей, до праці, о відпочинку є в сімейному колі. Наприклад: «Грошей завжди не вистачає», «Багато грошей, будуть заздрити», «За гроші здоров'я не купити», чи навпаки «У бідності немає нічого духовного», «Коли займаєшся улюбленою справою, грошей завжди вистачає», «Коли займаєшся улюбленою справою нічого робити непотрібно»...

Підсумок вправи: зазначити, які концепції чи установки їх обмежують, які сприяють успіху і приносять задоволення.

Вправа «Зате ...» [11]

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

Час проведення: 10 хв.

Хід вправи. 1) Тренер 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).

2) 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 «Упорядкування часу» [10, с. 149]

*Вчора було рано, завтра буде пізно,
а сьогодні немає часу.
анекдот*

Час виконання 15 хв.

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

Хід вправи:

	Терміново	Не терміново
важливо	<p>I. Діяльність</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кризи; 2. Проблеми, що неможна відкласти; 3. Проекти на межі зриву. 	<p>II. Діяльність</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профілактика, дії по підтримці балансу 2. Встановлення якісних стосунків; 3. Пошук нових можливостей; 4. Планування, відпочинок.
неважливо	<p>III. Діяльність</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перешкоди (дзвінки); 2. Кореспонденція та повідомлення; 3. Зустрічі; 4. Популярні заняття. 	<p>IV. Діяльність.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дрібниці, що займають час; 2. Дзвінки як проведення часу; 3. Безглузді розмови; 4. Даремне проведення часу.

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

Творче завдання «Метафоричний автопортрет, або справа мого життя...»

[16, с. 55]

Час виконання 20-30 хв.

Мета : проаналізувати многогранність процесу сприймання себе з точки зору різних особистісних властивостей. З'ясувати, бажаний напрямок розвитку.

Учасникам групи пропонується створити серію малюнків:

Завдання 1. Якби я була посудом, то я була б...

Завдання 2. Якби я була рослиною, то я була б...

Завдання 3. Якби я була зброєю, то я була б...

Завдання 4. Якби я була прикрасою, то я була б...

По закінченню пропонується відповісти на наступні запитання:

- Подобаються рисунки?
- Чи хотіли б ви внести зміни у малюнки?
- Який малюнок біло малювати дуже складно?
- Який найбільш привабливий і чому?

Наступний крок.

Досліджується кожний малюнок за наступними запитаннями:

Рослина:

- Що це за рослина? Багаторічна чи однорічна? Де росте? Які необхідні умови? Для чого його посадили? Виконує віно цю функцію?

Посуд:

- Де знаходиться цей посуд? Чи є у нього своє місце? Чий це посуд? Звідки він узявся? Використовують його за призначенням?

Зброя:

- Звідки воно узялося? При яких обставинах? Кому воно належить? Коли використовується? Як це відбувається? Де зберігається?

Прикраси:

- Історія виникнення? Звичайне чи унікальне? Авторське чи створене на фабриці? Для чого використовується, для чого, наскільки часто? З якою метою та при яких обставинах?

У кінці роботи необхідно зробити аналіз малюнків. Зрозуміти, що між ними є спільного? По завершенню практики важливо прийти до розуміння того, які риси сприймаються як позитивні, які дають енергію. І навпаки, які справи заважають рухатися уперед.

Завдання до дому [22, с. 168].

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

Вправа: встати перед дзеркалом. Подивитися собі у очі. Повторити: «Я хочу навчитися приносити радість собі та іншим за допомогою коштів. Я поважаю кошти і не буду їх витрачати тільки на те, що не доставляє радості, чи заохочує паразитизм інших».

Текст повторюється до тих пір, поки голос не стане впевненим. Вправа практикується кожного дня, поки ваша поведінка і почуття не стануть такими, як ви бажаєте. Свій стан слід перевіряти по наступним питанням:

- Вистачає Вам грошей сьогодні?
- Знаєте Ви спосіб підвищення доходу у випадку необхідності?
- Чи здібні Ви вкласти гроші у навчання, особистісне зростання, напевно не знаючи коли укладення почне окупатися?
- Здібні ви дати гроші, розуміючи, що повернення не гарантоване?
- Були ситуації, що віддавали кошти на благодійність, чи подавали жebraкам? Були Ви впевнені, що ваші дії принесуть йому користь? Робили Ви це не поспішаючи з почуттям гідності?

Відповідь на ці питання повинна бути позитивною.

Для виконання домашнього завдання продовжуємо вести щоденник.

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

Підведення підсумків.

Час проведення 20 хв.

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

Хід: учасниці по колу, чи по бажанню діляться враженнями, коротка рефлексія.

Заняття 4

Робота зі сферою «Контакти-Стосунки-Емоції»;

*Людина щаслива тоді,
коли вона щаслива у себе вдома.
Східна мудрість*

Мета: розкрити можливості сфери «Контакти» для отримання задоволення та відчуття щастя.

Задачі:

- Проаналізувати основні потреби у сфері «Контакти-Емоції», наповненість даної сфери;
- Провести позитивну реінтерпритацію зон розвитку;
- Проаналізувати здібності даної сфери;
- Запланувати макро і мікро-події що впливають на виникнення щасливих відчутті.

Хід заняття:

Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання

Час виконання 20 хв.

Мета: перевірити виконання домашнього завдання, та з'ясувати самопочуття учасників перед початком роботи.

Вправа «За що я люблю...»

Час виконання 10-15 хв.

Мета: згадати та проаналізувати коло людей, які впливають на емоційне благополуччя учасників.

Хід:

Вам надається можливість згадати тих людей хто є значущими у вашому життє, і визначити, за що саме ви любите, їх. Що в стосунках з ними викликає радість і задоволення.

Міні-лекція « Я-Ти-Ми-Пра Ми»

Час виконання 20 хв.

Мета: з'ясувати залежність відчуття щастя від інших.

1. Вплив близьких стосунків на виникнення відчуття щастя;
2. відносини з дитиною батьків, братів, сестер, однолітків ("Я");
3. відносини між близькими людьми: батьками, братами і сестрами ("Ти");
4. ставлення близьких до соціального оточення ("Ми");
5. ставлення батьків до релігії, смерті, предкам, сенсу життя, предкам ("Пра-Ми").

Вправа «Межі мого Я» [22, с. 212].

Час виконання 20 хв.

Мета :з'ясувати, межі власного життєвого простору.

Хід:

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 може викликати погіршення самопочуття. Тоді ведучий повинен відпрацювати з членом групи. (Див: 22, с. 319)

Творче завдання «Моя любов без меж...до інших і до себе»

Час виконання 20 хв.

Мета: продумати якими мікро подіями можна виказувати любов до членів родини і отримувати задоволення.

На основі інформації з попередньої вправи запишіть мікро події які ви можете організувати для членів своєї родини, виказуючи свою любов до них, не порушуючи їх меж. І що готови зробити для себе.

«Заплануйте щастя»

<i>День тижня</i>	<i>час</i>	<i>Для кого подія</i>	<i>Подія</i>	<i>виконання</i>	<i>Результат/аналіз власних почуттів</i>

Завдання до дому. Продовжувати щоденник змін, проаналізувати які зміни з попередніх занять уже увійшли у ваше життя. Підведення підсумків. Запланувати не менше 5 подій для кожного члена родини.

Підведення підсумків.

Час проведення 20 хв.

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

Хід: учасниці по колу, чи по бажанню діляться враженнями, коротка рефлексія.

Заняття 5

Робота зі сферою «Смисли- духовність-фантазії»

Мета: розкрити ресурси сфери «Смисли-фантазії» для підвищення відчуття щастя.

Задачі:

- Проаналізувати основні потреби у сфері «Смисли-фантазії», наповненість даної сфери;
- Провести позитивну реінтерпритацію зон розвитку;
- Проаналізувати здібності даної сфери;
- Запланувати макро і мікро-події що впливають на виникнення відчуття щастя.

Хід заняття:

Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання

Час виконання 20 хв.

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

Вправа «Поділися теплом».

Час виконання 20-25 хв.

Мета: налаштувати учасників групи на роботу з моральними цінностями, з категорією «віра».

Для виконання завдання необхідно мати аркуш А4, та кольорові олівці.

Завдання: У вас є можливість поділитися з іншими самими цінними емоціями, які були у вашому житті. Намалюйте їх.

Після закінчення роботи, учасниці сідають у коло і кожна розповідає:

- Як називається малюнок;
- Які емоції зображені;
- Коли Ви отримали досвід їх переживання?
- З якими подіями це було пов'язане?

- Що ви зрозуміли, які установки сформували, завдяки цим переживанням?
- Що б Ви хотіли, що б про це дізналися інші?

Міні-лекція «Людина, у якої є НАВІЩО, може зробити будь-яке ЯК»

Час виконання 20 хв.

Мета: розкрити можливості віри людини у свої сили, своє майбутнє.

1. Притча: «Я будую храм».

Одного разу мандрівник потрапив в місто, де йшло грандіозне будівництво. Чоловіки орудували великими каміннями під палючим сонцем. «Що ти робиш?» - запитав наш герой у одного з робітників, який повільно тягнув кругляк. «Ти що, не бачиш - каміння тягаю!» - зло відповів той. Тут мандрівник помітив іншого робітника, який волок віз з великими камінням, і запитав: «Що ти робиш?» «Я заробляю на їжу для своєї родини», - отримав він відповідь. Мандрівник підійшов до третього робочого, який займався тим же, але працював енергійніше і швидше. «Що робиш ти?» «Я будую храм», - посміхнувся той.

1. Значення віри в структурі психічного життя особистості.
2. Віра в себе, любов і творчість.
3. Значення радості в житті людини.
4. Організація цілепокладання та мікро-подій щасливого життя

Проективна техніка «Світ моєї душі»

Час виконання 20 хв.

Мета: проаналізувати та організувати події пов'язані зі здібністю любити.

Сформулювати бажання, виконання якого наповнює серце теплом, коханням, та світлом. Як би у Вас не було обмежень, що б Ви хотіли робити у цьому житті. Бажання повинно бути сформоване у позитивній модальності,

одним реченням, конкретно, про себе. Які Ваші здібності можуть допомогти у здійсненні цього бажання. Які здібності ви готови розвивати для досягнення мети.

Проаналізуйте як розвинені у Вас якості:

- Впевненість у собі;
- Вміння спілкуватися;
- Вміння навчатися.

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

Час виконання 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 сьогоденного життя.

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.

Підведення підсумків. Вправа самоаналіз по усій програмі.

Час проведення 20-30 хв.

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

Хід: учасниці діляться враженнями, рефлексія.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брекар Ф. 50 Упражнений, чтобы научиться отказывать. / Ф. Брекар – М.: Эксмо, 2013. – 144 с.
2. Грецов А. Психологические игры для старшеклассников и студентов. / А. Грецов, Т. Бедарева – СПб.: Питер, 2008. – 190 с.
3. Иванов А. Н. Притчи и истории для тренера и консультанта [Текст] / А. Н. Иванов – СПб.: Речь, 2007.
4. Кравченко Ю.Е. Психотерапевтическое консультирование в методе позитивной психотерапии / Юрий Кравченко, [под ред.В.И.Карикаша]. – Черкассы, 2008. – 25с.
5. Кипнис М. Тренируем интеллект, эффективные стили общения и креативного поведения. 60 лучших игр и упражнений для развития творческого мышления / Михаил Кипнис. – М.: АСТ, СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2009. – 182 с.
6. Кузікова С.Б. Основи психокорекції : навч. посіб. / С.Б. Кузікова. – К.: Академвидав, 2012. – 320с.
7. Мони́на Г.Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). / Г.Б. Мони́на, Е.К. Лютова-Робертс – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
8. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебн. пособие для студентов вузов/ А.А. Осипова. – М: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
9. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг / В.Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 224 с.
10. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия./ Носсрат Пезешкиан, Общ. ред. А. Б. Брушлинского [пер.с нем.] – М.: Прогресс, 2002. – 240с.
11. Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс] .– Режим доступа: <http://trepsy.net/psyteh/stat.php?stat=3784>

12. Пинтосевич И. Действуй. 10 заповедей успеха. / Ицхак Пентосевич. М.: Эксмо, 2013. – 288с.
13. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга [Текст] / В. Г. Пузиков. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
14. Релаксационные упражнения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://azps.ru/articles/stts/stts32.html>
15. Селигман М. Новая позитивная психология / Мартин Селигман. – М.: Издательство «София», 2006. – 368с.
16. Тарарина Е. Глубинная Арт-терапия: практики трансформации/ Елена Тарарина. – К.: АСТАМИР, 2019. – 240 с.
17. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т.М. Титаренко. – К.: ЛюдопринтУкраїна, 2009. – 277 с.
18. Упражнения для тренинга Тайм-менеджмент / Технология тренинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trainingtechnology.ru/category/tajm-menedzhment/>
19. Упражнение «Комплимент»[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://theguruso.ru/faq/2293-kak-razvit-tolerantnost-k-neopredeljonnosti>
20. Упражнение на самоконтроль «Плюс-минус чувство» [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. – Режим доступа: http://azps.ru/training/sensus/plus_minus_sensus.html
21. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения [Текст] Пер. с нем. / К. Фопель. – М.: Генезис, 2006 г. – 192с.
22. Хохель С. Ступени сознания / Станислав Хохель. – Екатеринбург: «Литур». – 464с.
23. Шабанова В.И. Тренинг нормализации пищевого поведения. Практическое руководство./ В.И.Шабанова. – Херсон: ПП ВишемирскийВ.С., 2014. – 394с.
24. Ясперс К. Смысл и назначение истории / Карл Ясперс – М.: Политиздат, 1991. – 527 с.