

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Л.Доценко

« ____ » _____ 2020 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічний тренінг як метод психокорекції суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку»

Виконавець: студентка ПП-201Мз Забурдаєва Олена В'ячеславівна

Керівник: доктор психологічних наук, професор Дробот Ольга В'ячеславівна

Нормоконтролер: _____

Бородінова Л.Ю.

КИЇВ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Л.Доценко
«» _____ 2020 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Забурдаєва Олена В'ячеславівна

1. Тема дипломної роботи «Психологічний тренінг як метод психокорекції суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. №207/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05 жовтня 2020 до 07 грудня 2020 р.

3. Вихідні дані дороботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків, загальним обсягом 107 сторінок, з них обсяг основного тексту 89 сторінок, список використаних джерел нараховує 73 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. «Теоретико методологічні основи психологічного тренінгу як методу психології»; Висновки до першого розділу; Розділ 2 «Експериментальне дослідження особливостей переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку»; Висновки до другого розділу; Розділ 3 «Розробка програми психологічного тренінгу з корекції переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку»; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка провиконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	08.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2020	
9.	Захист роботи	24.12.2020	

8. Дата видачі завдання: «__» _____ 2020 р.

Керівник дипломної роботи _____ Дробот Ольга В'ячеславівна

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Забурдаєва Олена В'ячеславівна

(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка додипломної роботи «Психологічний тренінг як метод психокорекції суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку»: 89 сторінок, 17 таблиць, 12 рисунків, 73 використаних джерела та 5 додатків.

Об'єкт дослідження – психологічний тренінг як метод психокорекції.

Предмет дослідження – психологічний тренінг як метод психокорекції суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей психокорекції суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку методом психологічного тренінгу.

У дипломній роботі розкриті особливості та переваги тренінгу як активної форми навчання, охарактеризовано особливості переживання суб'єктивного почуття благополуччя жінками зрілого віку. Представлено програму психокорекційного тренінгу суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку, програма реалізована і доведена її ефективність.

Практичне значення полягає в розробці програми психологічного тренінгу, а також в тому, що результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі з жінками, що переживають кризи на життєвому шляху, для розкриття особистісного потенціалу, розвитку навичок усвідомленості процесу життя, а також в процесі психодіагностичної роботи і при наданні психологічної допомоги.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ, ЩАСТЯ, ЗРІЛИЙ ВІК, ЖІНКИ.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК МЕТОДУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ	
1.1. Теоретичний аналіз психологічного тренінгу як методу психокорекції...	10
1.2. Особливості переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку.....	18
1.3. Особливості психокорекції переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку методом психологічного тренінгу.....	25
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ	
2.1. Організація дослідження.....	30
2.2. Методи і методики дослідження.....	31
2.3. Аналіз експериментального дослідження жінок співробітниць державного підприємства «Попівський експериментальний завод»	38
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З КОРЕКЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ	
3.1. Розробка програми психологічного тренінгу «Корекція переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку».....	51
3.2. Апробація та результати ефективності тренінгової програми.....	81
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	90
ДОДАТКИ	98

ВСТУП

Актуальність дослідження. Хоча питання суб'єктивного благополуччя особистості не є новим для психологів-науковців, у зв'язку з нестабільними соціально-економічними, політичними процесами, змінами соціального устрою життя, що відбуваються у даний час в Україні, тема є актуальною. У 2020 році всесвітня пандемія COVID-19 поставила нові виклики в усіх сферах наукових досліджень. Злам звичних, роками усталених «традицій» соціального життя, втрата роботи, практики самоізоляції, переформатування споживацьких звичок, обмеження пересування - усі нововведення породжують необхідність шукати відповідь на питання, як люди переживають і відчувають суб'єктивне благополуччя в наш час. Наукові пошуки в темі благополуччя постійно оновлюються та розширюються, ведуться дослідження його джерел, чинників, таких як: матеріальний дохід, сімейний стан, усвідомлення сенсу життя, самоствавлення та стабільна самооцінка, тощо.

На сьогодні накопичено значний емпіричний матеріал з питання благополуччя особистості. Для психологів благополуччя як предмет аналізу постає у зв'язку з людиною, її розвитком та життєвою ситуацією. Так, суб'єктивне благополуччя це «позитивне функціонування особистості» (К. Ріфф), «поєднання когнітивного (задоволеність життям) та емоційного (позитивні та негативні афекти) аспектів, що вказують на якість життя особистості» (Ед Дінер); «ставлення до себе, своєї особистості, життя і процесів, які мають суттєве значення для самої особистості і характеризується відчуттям задоволеності» (Р. Шаміонов); «інтегральне соціально-психологічне утворення, що включає оцінку і ставлення людини до життя і себе» (Яценко); «це стійка властивість, де домінують позитивні емоції, присутні тісні взаємини, суб'єктна залученість в життєдіяльність, осмисленість життя і позитивна самомотивація» (Л. Куліков); «динамічна когнітивно-емоційна оцінка людиною якості власного життя» (І. Горбаль)

Популярними є дослідження психологічних чинників, корелятив суб'єктивного благополуччя, так у І.В. Кряж та Н.В. Левенець такими

виступають довіра та емоційний інтелект особистості (І.В Кряж, 2018). У дослідженні І. Аршави та Д. Носенковстановлено, що з суб'єктивним благополуччям позитивно корелюють екстраверсія, доброзичливість, креативність, ентузіазм.

Особливості суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку викликають наукову цікавість у зв'язку з сучасними трансформаціями поглядів на гендерні ролі, збільшенням ролі кар'єри в житті жінки. Питанням благополуччя жінок зрілого віку займалися В. Гупаловська, Т. Мороз.

Тренінг, що має на меті модифікацію переконань, ставлень, поведінкових патернів, широко розповсюджений і популярний метод активного навчання. Наукові обґрунтування методу відображені в працях О. Сидоренко, А. Лідерса, І. Вачкова та інших. Аналіз публікацій у психологічних наукових періодичних виданнях, що знаходяться у відкритому доступі в інтернеті, дозволяє говорити про те, що найбільше тема тренінгу розкрита у зв'язку з професійною підготовкою фахівців різних спеціальностей – майбутніх психологів, вчителів, журналістів, прикордонників, офіцерів і т.д.

Сучасні тренінги як форма практичної роботи зазнали значних змін в порівнянні з тренінгами 20-30 річної давності: стали більш вільні у своїх реалізаціях, почали здобувати оригінальність, урізноманітнили тематику функції - є пропозиції від корисної розваги до глибокої психотерапевтичної роботи.

Що характерно для сучасних тренінгів? По-перше зовнішні зміни (форми, організації, а також комерціалізація тренінгів). По-друге, це внутрішні зміни: поява нових методів роботи з учасниками та випускниками групи, формування духу тренінгу, широке застосування гумору, пріоритет активізації клієнтів над релаксацією, множинність ролей і активність тренера, гуманістична спрямованість його діяльності і тренінгу в цілому, обов'язковість роботи з психологічними захистами і збільшення психотерапевтичного аспекту тренінгу. По-третє, поява специфічних результатів тренінгової діяльності: значне розширення картини світу у учасників, придбання ними, крім психологічних, знань з інших сфер інформації, вміння приймати те, що неможливо змінити, виражені трансформації знань про себе і

міжособистісні стосунки, підвищення енергетичного потенціалу випускників, поява у них наповненості життя, збільшення відповідальності за своє життя. Головне в третьому напрямку змін тренінгів - це підвищення їх ефективності.

Студіювання психологічних наукових праць з питання розробки тренінгу для дорослих показало недостатню кількість розробок, на які можна спиратися практикуючому психологу. Зазначені вище аспекти зумовили вибір теми дослідження: *«Психологічний тренінг як метод психокорекції суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку»*.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей психокорекції суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку методом психологічного тренінгу.

Реалізація поставленої мети дипломної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань** дослідження:

1. За результатами теоретичного аналізу наукової літератури визначити сутність психологічного тренінгу як методу психокорекції.
2. Виявити особливості психокорекції переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку методом психологічного тренінгу.
3. Дібрати комплекс психодіагностичних методик та здійснити емпіричне дослідження оцінки суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку.
4. Розробити та впровадити програму психологічного тренінгу «Корекція переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку», довести її ефективність.

Об'єкт дослідження – психологічний тренінг як метод психокорекції.

Предмет дослідження – психологічний тренінг як метод психокорекції суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс методів: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблем використання тренінгу як методу активного навчання; *емпіричні* – експеримент (констатувальний, формувальний етапи), спостереження, бесіди, тестування; комплекс методик для

дослідження суб'єктивного благополуччя:

Методика діагностики суб'єктивного благополуччя (Р. Шаміонов, Т. Бескова); Тест «Індекс задоволеності життям» в адаптації Н. В. Паніної; Оксфордський опитувальник щастя; *методистатистичної обробки даних*: непараметричний критерій Вілкоксона для залежних груп, що дає можливість оцінити різницю досліджуваних показників до та після експериментального впливу (програма SPSS 22);

Науковановизначених результатів полягає в тому, що:

– *доведено* ефективність використання психологічного тренінгу як методу психокорекції переживання суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку;

- *поглиблено* уявлення про особливості переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку;

Практичне значення отриманих результатів. Розроблено та опробовано програму тренінгу психокорекції суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку, що є корисним в роботі практичного психолога. Результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі з жінками, що переживають кризи на життєвому шляху, для розкриття особистісного потенціалу, розвитку навичок усвідомленості процесу життя, а також в процесі психодіагностичної роботи і при наданні психологічної допомоги.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 73 найменування, додатків на 10 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 89 сторінках і містить 17 таблиць, 12 рисунків. Загальний обсяг роботи – 107 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК МЕТОДУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

1.1. Теоретичний аналіз психологічного тренінгу як методу психокорекції

Психологічний тренінг – це сучасна, популярна група методів активного навчання. Призначення цього методу – активізувати учасника тренінгу, зробити його суб'єктом процесу навчання, стимулювати його самостійність у пошуку нових рішень для поставлених задач та мотивувати його на трансформації. Зауважимо, що в подальшому тексті магістерської роботи, термін «тренінг» означає саме психотренінг, психологічний тренінг.

В психологічній літературі представлено багато авторських визначень тренінгу. Н. Хряцова зауважувала, що не існує загальноприйнятого трактування поняття тренінгу, що призвело до розширеного трактування цього терміну і іменування тренінгом різних форм, методів, способів навчання, що існують в психологічній практиці.

Ю.Н. Ємельянов визначав тренінг як групу методів розвитку здібностей до навчання і оволодіння будь-яким складним видом діяльності. Тренінг визначається і як спосіб перепрограмування наявної у людини моделі поведінки і діяльності. І.В. Вачков пропонує визначати тренінг як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних характеристик людини, групи і організації з метою гармонізації професійного та особистісного життя людини. Відомий автор і розробник тренінгів Олена Сидоренко зауважує «Тренінг має бути мотивуючим. Після тренінгу його учасники повинні не тільки вміти використовувати щось нове, що вони отримали в тренінгу, а й прагнути використовувати нове знання і новий досвід» [48, с.18]. Згідно з Б. Карвасарським тренінг це сукупність навчальних, психокорекційних і психотерапевтичних методів, спрямованих на

розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, спілкування і міжперсональної взаємодії, професійних і комунікативних умінь.

В. Нікандров визначає тренінг не лише в рамках психологічної науки, але і розглядає його як суспільне явище. За авторським визначенням тренінг – це «методігрового моделювання психогенних ситуацій з метою розвитку психологічної компетентності та /або удосконалення різноманітних якостей, вмінь та навичок у людей, що включені в ці ситуації у ролі учасників або спостерігачів; зрештою тренінг спрямований на підвищення адекватності самосвідомості людей і груп» [39].

Використання тренінгу для вирішення різних психологічних задач представлено в роботах І. Вачкова, А. Кіпніса, Т. Яценко, В. Доценко та ін. Найбільша кількість наукових статей в україномовній періодиці на тему тренінгу присвячена тренінговій підготовці студентів різних спеціальностей в процесі професійної підготовки.

Якщо розглянути піраміду навчання (рис. 1.1), то стає очевидна причина популярності тренінгу як методу, адже часто він поєднує в собі і елементи групової дискусії, і практику у вигляді психодраматичних вправ і відпрацювання навичок і навчання інших.



Рис. 1.1 Конус навчання Едгара Дейла(справа позначені відсотки запам'ятовування)

Головними сутнісними ознаками психологічного тренінгу є: 1) активність учасників групи, 2) ігровий характер, 3) орієнтація на навчання, 3) рефлексія (обмін досвідом, самоаналіз), 4) групова форма роботи.

Ефективність тренінгу в порівнянні з іншими формами навчання забезпечується такими його особливостями, які визначені К. Рудестамом [46].

✓ Т-група відображає зменшену модель суспільства. В ній відтворюється система стосунків учасників, яка є в реальному житті, що дає їм можливість в ситуації психологічної безпеки докладно її проаналізувати, зробити корисні висновки та втілити їх у життя;

✓ груповий досвід протидії відчуженню, допомагає вирішенню проблем у сплывуванні. Переконавання учасника в тому, що його проблеми не унікальні, що інші теж переживають схожі почуття, допомагає уникнути неконструктивної і травматичної самоізоляції;

✓ виникає можливість саморозкриття та отримання зворотного зв'язку від людей, це допомагає краще зрозуміти себе та інших;

✓ в групі людина формує нові уміння, експериментує з різними стилями стосунків з рівними партнерами. Так би мовити, тренінг стає майданчиком, на якому людина може проявити себе, провести «репетицію» нових моделей поведінки, уникаючи осуду чи нерозуміння;

✓ у групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, що сприяє кращому розумінню їх та себе, особистісному зростанню і розвитку самосвідомості;

✓ взаємодія в групі іноді породжує напругу, яка допомагає з'ясувати психологічні проблеми кожного. У разі вміння її використання вона збільшує енергетику групових процесів;

✓ група полегшує процес саморозкриття, самодослідження і самопізнання;

✓ відвідання тренінгу є економічно вигідніше (тренінги здебільшого дешевші, ніж індивідуальна психотерапія).

Оскільки, за задумомведучих тренінгів, метою і результатом будь-якогопсихологічного тренінгу є певні зміни і психіці та поведінки людини, то тренінги є важливими методамипсихокорекційноїроботи.

Починаючи з появи перших тренінгових груп, так званих Т-груп у школіКурта Левіна в США в 50-х роках 20 століттядосьогодення кількість варіантів тренінговоїроботизначно збільшилася. Зараз тренінги активновикористовуються не лише в процесі навчання дітей, підлітків, молоді, але і в бізнес-середовищі для супроводупрофесійноїдіяльності, в сфері особистого життя.

Існують різні підходидо класифікації тренінгів. В. Нікандров за метоюпроведеннярозрізняє дві групи тренінгів. Допершої групи психокорекційних тренінгів входять: 1) психотерапевтичний тренінг, 2) тренінг особистісногорозвитку, 3) навчальний тренінг, 4) організаційний тренінг. Друга група – це методичні тренінги (тренінги навчання спеціалістів виконаннютренінговоїроботи).

І.В. Вачков виділив такі види тренінгу:

- 1) тренінг як своєріднаформа дресури - формуванняпотрібнихпаттернівповедінки на основіпозитивного підкріплення;
- 2) тренінг-тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання бажаних навичокефективноїповедінки;
- 3) тренінг як формаактивного навчання, метоюякого є, передача спеціальних(психологічних) знань, а такожрозвиток деяких умінь і навичок;
- 4) тренінг як методствореннясередовища для саморозкриття учасників і самостійногопошуку ними способіврозв'язання власних психологічнихпроблем [11].

Орієнтуючись на задачі магістерськогодослідження, зосередимо увагу на останньому виду тренінгів, як таких, що працюють в системі стосунків «Я-Я», тобто тих, щоспрямовані на зміну особистості, де джереломперетворень є внутрішньоособистісні зміни учасника.

Щодо цієї групи тренінгів, в ній такожможна виділити різні підтипи. У таблиці 1.1. наведені види особистісних тренінгів за Н. Козловим [25].

Таблиця 1.1

Види особистісних тренінгів.

Назва	Тренінги розвитку особистості	Психотерапевтичні тренінги	Тренінги станів	Трансформаційні тренінги
Суть роботи	В даному виді тренінгу заняття проходять зі здоровими людьми з метою розвитку особистісних якостей учасників, їх навичок і можливостей в широкому колі ситуацій.	Ці тренінги спрямовані на допомогу людям, які опинилися в складних життєвих ситуаціях, сприяють відновленню нормального функціонування психіки.	До цієї категорії належать тренінги, спрямовані на подолання страхів і інших внутрішніх бар'єрів	Ці тренінги сприяють опрацюванню глибинних програм і переконань, цінностей і станів. За допомогою даного виду тренінгу людина здатна переглянути свою картину світу, пережити повну трансформацію внутрішніх цінностей і станів через усвідомлення, інсайти.
Приклад	Тренінг стресостійкості	Тренінг «Я дорослий» (трансактний аналіз)	Тренінг годиння по вугіллю, тренінг «Закритими	Тренінг «Трансформація життєвого сценарію»

			очима ».	
--	--	--	-------------	--

Зміна людської психіки, особистісне зростання є очікуваним результатом будь-якого тренінгу. За влучним виразом В. Леві, особистісне зростання ми можемо бачити, якщо «людини стає більше»: збільшується асортимент її поведінкових реакцій, зростають її інтереси, збільшується смислове наповнення життя, зростають можливості аналізувати та розуміти події життя, збільшується внутрішня незалежність а також і особистісна відповідальність, стає більше любові до світу і до людей» [30, с.59].

Також, зважаючи на тему дослідження, варто розкрити психокорекційний ефект тренінгу. Щодо цього також існують різні точки зору. Є. Карпенко, аналізуючи специфіку тренінгу, зауважує «на відміну від психокорекції, в тренінгу приділяється увага не тільки дискретним характеристикам внутрішнього світу особистості, а розвитку її в цілому. Крім того, корекція прямо пов'язана з поняттям норми психічного розвитку, а в тренінгах уникають її чіткого визначення» [23, с.34]. Автор резюмує, що тренінг не зводиться до корекції, проте вміщує в собі елементи корекції та інших методів, як зображено на рис 1.2



Рис 1.2 Співвідношення понять «тренінг», «психотерапія», «психокорекція», «навчання».

В. Нікандров вважає, що по суті всі психотренінги (окрім методичного) є психокорекційними. В тренінгу реалізується спрямований вплив на психологічні структури з метою забезпечення повноцінного функціонування особистості,

тобто психокорекційний вплив є незаперечним. В той час як психотерапевтичний ефект тренінгу – лише окремий випадок усієї сукупності змін. Психотерапевтичний тренінг – різновид психокорекційного тренінгу. Автор також пропонує проаналізувати, що саме відбувається на психофізіологічному, психологічному, соціально-психологічному рівнях організації людини, що зазнає психокорекційного впливу в ході тренінгової роботи (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Основні фокуси уваги тренера, що піддаються впливу в ході тренінгової роботи

Фокус	Суть змін
1. Локус -фактор	Мається на увазі спрямованість психокорекційного впливу: на внутрішній світ людини або на зовнішні прояви у вигляді поведінки.
2. Свідомість	Психокорекційний вплив може бути спрямований на різні аспекти свідомості: для психотерапевтичного тренінгу та тренінгу особистісного зростання це суб'єктивний бік свідомості – глибинні індивідуалізовані переживання та міжособистісні співпереживання.
3. Особистість та індивідуальність	Кожен тренінг є своєрідним в контексті індивідуально-особистісних змін, які він породжує. В психотерапевтичному тренінгу процес корекції полягає у відновленні балансу між людиною та соціальним середовищем, тобто перетворення людини з дезадаптованої на благополучну. Суть особистісного тренінгу полягає в удосконаленні особистості, сприянні самоактуалізації та самореалізації.
4. Спілкування	Спілкування з одного боку є основним інструментом впливу в тренінгу, а з іншого боку саме вміння спілкування зазнає змін як в інтерактивному так і в комунікаційному аспектах. Тренінги підвищують соціалізованість особистості.
5. Діяльність	В ході тренінгу зазнає змін діяльність людини. В тренінгу навичок може розвиватися як структура внутрішніх дій так і зовнішні (моторні) рухи. Навчальні та організаційні тренінги базуються на взаємодії в команді, в колективі, отже змін зазнає процесуальний бік діяльності.
6. «Я-концепція»	«Я-концепція» як система образів власного Я трансформується в ході тренінгу. Учасник взаємодіє зі своїм «Я-реальним», «Я актуальним», знайомиться зі своїм «Я ідеальним», отримує інформацію про «Я-дзеркальне» ітд. Взаємонаближення цих образів в самосвідомості людини дозволяє отримати цінний досвід інтеграції Я-концепції.
7. Провідний	Під

контекстсамосвідомість	провіднимконтекстомсамосвідомостірозумієтьсяусвідомленістьучасником картини соціально-психологічнихзв'язків. Коригуваннястосунків відбувається в системах Я-Я, Я-Ми, Я-Вони.
8.Конфлікти	Тренінг це безпечна територія, в якомуможна вирішувати протиріччя, яке в основіконфлікту. А протиріччя є головнимімпульсом для розвитку.

При аналізі тренінгу як форми психологічної роботи варто розглянути проблему оцінки ефективності тренінгу. Л. А. Петровська [42] виділяє три групи ефектів психологічного тренінгу.

Перша група: це ефекти, які ми можемо віднести до самодіагностики. Сюди входить рефлексія учасників, з'ясування учасниками уявлень про себе з боку інших учасників групової тренінгової роботи, формування умінь вільно висловлювати свої почуття і т. д.

Друга група: це ефекти, які можна віднести до діагностики партнерів по спілкуванню. Знання про інших людей (в першу чергу про їх внутрішній світ). Ефекти, які відносяться до перевірки своїх «патернів» сприйняття інших людей. Автор включає сюди також загальні діагностичні установки і вміння, спрямовані на інших людей (вміння слухати, оцінки партнерів).

Третя група: супутні ефекти соціально-психологічного тренінгу. Сюди входять розвиток установок на активність, усвідомлення спілкування як самої цінності, ефекти психотерапевтичного типу (піднесення впевненості в собі, групова підтримка, активація почуття потреби в інших людям, зняття внутрішньої напруги).

М. Мейгас [36] пропонує широке тлумачення ефективності психотренінгу, яке полягає в чотирьох практичних рівнях:

- досягнення загальнолюдських цілей;
- досягнення загальнокультурних цілей;
- досягнення групових цілей;
- досягнення індивідуальних цілей.

Такий підхід до оцінки ефективності М. Мейгаса є найпродуктивнішим, оскільки він стосується не тільки системи внутрішніх стосунків і змін в пізнавальній, емоційній або комунікативній сфері суб'єкта психологічного впливу, та в першу чергу дозволяє оцінити сукупність різних сторін соціальної активності суб'єкта в соціальному середовищі.

1.2. Особливості переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку

Благополуччя є значимим соціокультурним феноменом. Перш за все розуміння благополуччя є глобальною оцінкою якості життя людиною відповідно до соціальних і його власних критеріїв. Це означає прояв благополуччя як співпадіння бажань і прагнень людини з реально досягнутим, з тим, чим індивід має в реальній ситуації. Далі постає проблема стандарту, норми благополуччя. Даний аспект розуміння благополуччя фіксується у вимогах до «правильного життя», умовою якого є відповідність системі цінностей, що існує в конкретній культурі в конкретний історичний час. Продовження даного розуміння норми знаходить своє відображення в суб'єктивному переживанні відбувається, що фіксується поняттям «щастя».

Н. Боровська виділяє духовно-моральний, фінансово-економічний, політико-правовий аспекти благополуччя. Благополуччя як проблема духовно-моральна виявляється пов'язана з сенсом життя і гідністю особистості. Прагнення до сенсу є мотив, який не можна звести до інших потреб. Людина відповідальна за здійснення сенсу, відповідальна за своє благополуччя. Благополуччя виявляється наслідком реалізації сенсу життя. Гідність особистості виражається як сукупністю її чеснот, так і здатністю до адекватної самооцінки цих чеснот. Гідність особистості служить способом усвідомлення власної значущості, є необхідним фактором адекватного переживання життєвого благополуччя [5].

Благополуччя автоматично не впливає з матеріального достатку. Існує відносна залежність благополуччя від економічних умов життя. До найважливіших чинників відносяться гроші. Наявність грошей допомагає знизити гостроту дискомфорту, а також підвищити настрій. Люди, які мають великі доходи, лише в незначній мірі більше задоволені своїм рівнем і способом життя, ніж люди з більш низькими доходами. Тому гроші не роблять людей щасливими або принаймні вони не є достатнім фактором покращення благополуччя.

У різні історичні епохи як мислителі так пересічні люди на своєму життєвому шляху задавалися питанням «що є щастя», «чи можна знайти щастя і де його шукати», в епохи криз та перетворень замислювалися над сенсом життя, тому ця тема не є новою. Проте з наукових позицій тема суб'єктивного благополуччя (subjective well-being) найактивніше почала розроблятися психологами в другій половині ХХ століття, всі напрацювання вже оформилися в новий напрямок сучасних досліджень – «позитивну психологію». Аналізуючи питання, варто розпочати з характеристики психологічних ознак суб'єктивного благополуччя (рис.1.3)

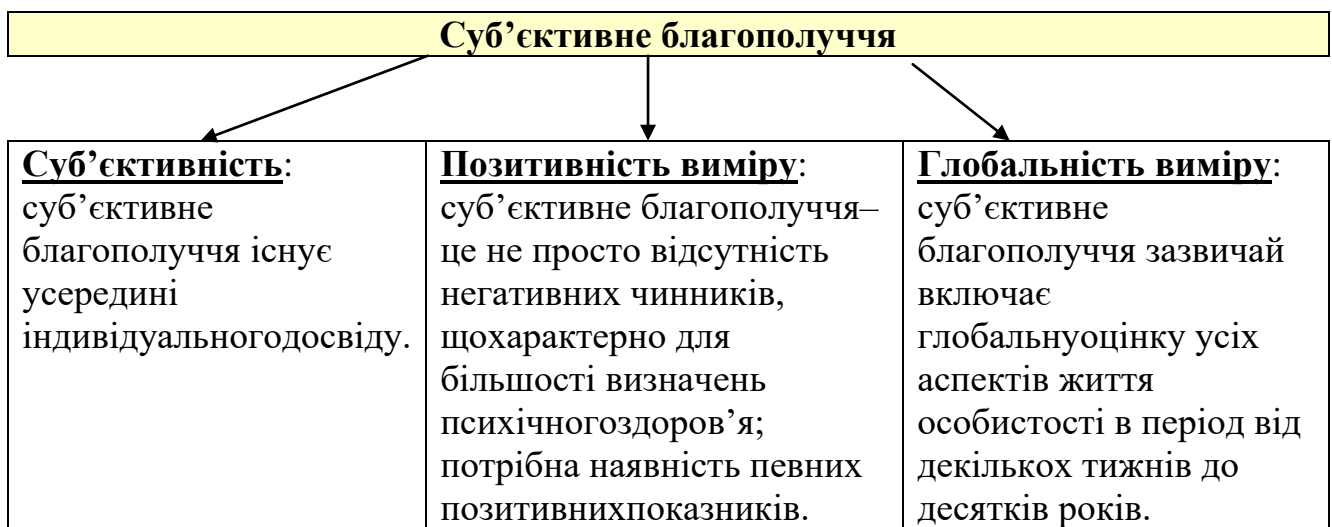


Рис.1.3

Схематичне

зображення психологічних ознак суб'єктивного благополуччя

Поняття суб'єктивного благополуччя дуже ємне. В ньому зливаються і сприйняття і оцінка і смисли колізій на життєвому шляху людини і в цілому визначає моральне душевне і задоволення. Традиційним в психологічному аналізі є виокремлення таких компонентів суб'єктивного благополуччя: когнітивний компонент – це відображення картини світу людиною; емоційний компонент – переживання, що поєднує відчуття, породжені успішним (або неуспішним) функціонуванням всіх сторін особистості. Мотиваційно-поведінковий компонент включає контроль над обставинами і наявність мети життя [29].

Узагальненоавторські визначення поняття «суб'єктивне благополуччя» та споріднених понять в таблиці 2.

Таблиця 1.3

Аналіз поглядів на поняття «суб'єктивне благополуччя» та споріднених понять

Автори	Розуміння поняття
Ед Дінер	Суб'єктивне благополуччя розглядається як поєднання когнітивного (задоволеність життям) та емоційного (позитивні та негативні афекти) аспектів, що вказують на якість життя особистості.
С. Любомирські	Суб'єктивне благополуччя прирівнюється до емоційного благополуччя, яке забезпечується сприятливим балансом між позитивними та негативними емоціями.
М. Чиксенміхай	Поняття «поток». Люди відчувають велику задоволеність життям і собою, якщо у них є можливість займатися улюбленою справою. Стан, в якому результати відповідають прагненням, здібностям і очікуванням особистості, - «почуття потоку». Особистість, часто відчуває почуття потоку, досить часто ідентифікує себе зі «щасливою людиною»
Керол Ріфф	Суб'єктивне благополуччя це показник позитивного функціонування особистості, що виражається в таких показниках: висока автономія особистості, управління оточуючим середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з оточуючими, наявності цілей в житті та само прийняття.
Ш. Лопес, М. Селігман і Ч. Снайдер	Поняття «процвітання» як стан стійкої рівноваги, що в проявляється у високому рівні емоційного, психологічного і соціального благополуччя
Н. Бредберн	Як структуру психологічного благополуччя автор пропонує модель своєрідного балансу, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту - позитивного і негативного. Це суб'єктивне відчуття щастя і задоволеності життям.
Р.М. Шаміонов	Суб'єктивне благополуччя це ставлення до себе, своєї особистості, життя і процесів, які мають суттєве значення для самої особистості з точки зору інтерналізованих нормативних уявлень про

	внутрішнє і зовнішнє середовище, що і характеризується відчуттям задоволеності
О.Ю. Чеботарьова	Типологія суб'єктивного благополуччя (ворожий тип, пасивно-агресивний, соціально-активний, комформний) яка оцінює показники задоволеності життям, пристосованості до життя, ціннісні орієнтації, мотивацію, життєстійкість, захисні механізми

Таблиця 1.3 (продовження)

Автори	Розуміння поняття
Л. Куліков	Психологічне благополуччя це злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності внутрішньої рівноваги. Поряд з психологічним благополуччям виділяється соціальне, духовне, фізичне (тілесне), матеріальне.
С.А. Водяха	Психологічне благополуччя - це стійка властивість, де домінують позитивні емоції, присутні тісні взаємини, суб'єктна залученість в життєдіяльність, осмисленість життя і позитивна самомотивація.
І.С. Горбаль	Суб'єктивне благополуччя це динамічна когнітивно-емоційна оцінка людиною якості власного життя загалом та окремих його сфер, що залежить, з одного боку, від неї самої та її особистісних властивостей, з іншого – від реалій її життя. Конкретним втіленням суб'єктивного благополуччя є психологічне здоров'я.

У віковій психології є точка зору, яка ділить життєвий шлях людини від народження до смерті. Прийнятним є поділ на вікові періоди і епохи. Найчастіше виділяють: дитинство-зрілість-старість. Зрілість в свою чергу складається з таких вікових груп: першої ранньої, середньої та пізньої зрілості.

Згідно з віковою класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я розглядають: 25-44 років – молодий вік; 44-60 років – середній вік; 60-75 років – похилий вік; 75-90 років – старечий вік. В нашій роботі ми спиралися на позицію авторів В. Бунак і В. Гінзбурга, які зрілий вік для жінок визначали в діапазоні 40-55 років (дані наведені в роботі М. Скрипник [50]).

Що можна сказати про особливості переживання цього віку? У першій фазі (40–46 років) жінка реалізується в сім'ї, досягає вершини професійної майстерності,

певного становища в суспільстві, накопичує професійний досвід спілкування з людьми. У другій фазі (50–55 років) можлива криза, пов'язана зі змінами соціальної ситуації та віковою перебудовою організму.

Американські дослідники Ф. Крамер і К. Джонс досліджували психологічне благополуччя в залежності від віку і показали, що з віком покращується регуляція емоцій, збільшується задоволеність міжособистісними стосунками. Дослідники пояснюють це тим, що в зрілому віці зі зміною сприйняття часу зміщується акцент на емоційно значимі соціальні стосунки, що є головним ресурсом життя

О.А. Ідобаєва зазначає, що психологічне благополуччя властиво кожному віку, предикторами в зрілому віці, зазначає вона, є самоактуалізація. На зміну профілю психологічного благополуччя в залежності від віку звертають увагу і інші дослідники. Такі параметри, як соціальна компетентність, автономність з віком збільшується, а особистісне зростання знижується.

Деякі дослідники, зокрема Ф.Е. Василюк, розкриває такі особливості психіки людей зрілого віку, як віра в Бога. Люди у період пізньої зрілості стають так би мовити ближче до Бога. На відчуття психологічного благополуччя впливає молитва, відвідування церкви, сповідь, покаєння. Особистість духовно трансформується і проходить своє рідне особистісне зростання через самовизначення, злам усталених і можливо помилкових уявлень про себе. Під час сповіді і молитви віруючому дається нове світло відчуття, що викликає почуття осмислення, цілісності, ясності життєвого шляху, припливу життєвих сил і натхнення, відчуття близькості до Бога і це посилює його психологічне благополуччя.

В темі суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку багато питань: як впливають наявність близьких стосунків на переживання благополуччя/щастя, чи є відмінності у відчутті благополуччя у жінок, орієнтованих на сім'ю та жінок орієнтованих на кар'єру. Аналіз сучасних публікацій дає нам можливість лише частково розкрити тему.

На основі результатів дослідження О. Василевської та Л. Дворніченко можна описати психологічний портрет «нещасливої жінки» [9]. Для

жінок з низьким рівнем відчуття щастя характерна незадоволеність власним тілом, висока особистісна та реактивна тривожність, дратівливість, депресивність, сором'язливість та емоційна лабільність. Хоча вибірка дослідження невелика, результати засмучують, оскільки у більшості (75% жінок) виявлено понижений та низький рівень щастя і лише у 25% виявлено середній рівень щастя. Ці результати підтверджують необхідність створювати корекційні та розвивальні програми для роботи із жінками зрілого віку.

В психосемантичному дослідженні Хрустальнової М.С. проаналізовано погляди на сімейне щастя чоловіків і жінок в сучасному суспільстві ризиків [56]. Для жінки щастя полягає в дітях (причому у всіх відповідях зафіксовано «діти» у множині, не залежно від того, скільки є у жінки дітей) Для жінок сімейне щастя має емоційний характер, це насамперед, почуття, переживання, (любов, спокій, благополуччя, свобода, затишок), воно може бути різне, але при цьому воно «крихке», його важко втримати.

У статті Чуйко О. та Стецюк Х. проаналізовані ціннісні орієнтації сучасної української жінки, ключовими є: материнство, щастя у стосунках з чоловіком, забезпечення комфорту в побуті, професійна реалізація та незалежність, натомість найменше прагнуть сучасні жінки успіху, творчості, досягнення кар'єри [58]. Таким чином, при відповіді на питання, що зробить їх життя максимально благополучним, жінки напевно у відповідях назвали б саме ці блага.

Шитова Н.В. на основі емпіричного дослідження з'ясувала, що самотні жінки мають здебільшого низький рівень емоційного благополуччя, і відзначають у себе незадоволеність своїм станом і невдоволення життям в цілому [63].

Яремчук С. досліджувала стратегії благополуччя та досягнення щастя сімейних жінок. Автор приходить до висновку, що є відмінність у стратегіях досягнення щастя: орієнтація на служіння людям більш характерна для заміжніх жінок, в той час як гедоністична орієнтація більш властива самотнім жінкам і жінкам, які перебувають в незареєстрованому шлюбі. За показниками суб'єктивного благополуччя між жінками різних груп (в шлюбі/не в шлюбі) не виявлена різниця [64].

Важливими суб'єктивними факторами, що визначають психологічне благополуччя є наявність сім'ї, комфортних сімейних відносин, а також наявність роботи. В роботі М.В. Буцацької психологічне благополуччя розглядається у високо і низькопсихологічно благополучних працюючих жінок різного віку [7]. Жінки, що працюють, в сучасному суспільстві, потрапляють в ситуацію подвійного навантаження і на роботі, і вдома. Частина досліджень присвячена аналізу зв'язку самотності та відчуття благополуччя. Психологічним показником зв'язку особистості з соціумом стає відчуження, яке і є маркером проблеми переживання самотності. Переживання самотності в зрілому віці вивчає Мухіярєва Е.Н. Основною цінністю у чоловіків залишається робота, у жінок пріоритет відданий сім'ї. Саме сім'я підвищує задоволеність сенсом життям жінок. Е.Е. Рогова розглядає самотність в умовах сучасного суспільства [45]. Людина може бути самотній не обов'язково в фізичній ізоляції, а в оточенні своєї родини, друзів і колег по роботі. Вона відчуває себе, непотрібною, нелюбом, невдахою. Найбільш трагічно ситуація складається для розлучених і овдовілих жінок. Самотність тісно пов'язане з задоволеністю, сенсом життя чоловіків і жінок. У чоловіків головна цінність - робота. У жінок головна цінність - родина.

Т. Мороз у своєму дослідженні приходиться до наступних висновків

Характеристиками змісту психологічного благополуччя жінок періоду середньої дорослості є висока соціально-психологічна адаптація (самоприйняття, автономія, інтернальність, емоційна стійкість), а також осмисленість життя, наміри і цілі на все життя; висока життєстійкість і її компоненти - залученість, контроль і прийняття ризику, задоволеність шлюбом. Можна виділити наступні характеристики наповнення психологічного благополуччя жінок періоду середньої дорослості: низька соціально-психологічна адаптація, незадовільні відносини з іншими, емоційний дискомфорт, неприйняття себе), відсутність мети в житті, низький рівень життєстійкості, відчуття власної безпорадності. Якщо жінка відчуває самотність (незалежно від умови, в шлюбі вона чи розлучена),

вона низько оцінює своє благополуччя. Задоволеність шлюбом сприяє психологічному благополуччю жінок періоду середньої дорослості [37].

О. Васильєва з колегами вивчала уявлення про щастя у жінок різних вікових груп. Дослідники приходять до висновків, що щастя як конкретний елемент плану життя жінками розглядається рідко. Найчастіше воно фігурує як супутній фактор реалізації основних життєвих цілей - побудови кар'єри, створення сім'ї, створення умов матеріального благополуччя. При цьому у істотної частини респонденток всіх вікових груп не відрефлексоване питання щастя як таке, що вимагає залучення додаткових зусиль; лише невелика частина жінок молодого і зрілого віку пов'язують щастя з необхідністю психологічної роботи над собою [10]. Такі результати підкреслюють важливість такого напрямку психологічної роботи з жінками як психологічної просвіти, адже можна підвищувати психологічну грамотність жінок і вчити їх тому, що від їхніх зусиль, роботи над собою, може змінюватись інтенсивність переживання суб'єктивного благополуччя.

В.А. Гупаловська у своєму дослідженні поставила за мету з'ясувати, як пов'язані сексуальність (та задоволеність шлюбом) та суб'єктивне благополуччя українських жінок. Було з'ясовано, що суб'єктивне благополуччя жінок пов'язане з такими характеристиками як сексуальна вдоволеність, та сексуальна реалізованість [15].

Таким чином ми бачимо, що переживання суб'єктивного благополуччя жінками залежить від багатьох зовнішніх обставин (наявність сімейних стосунків, роботи, можливості творчої реалізації та від внутрішніх умов (наявність цілей в житті, життєстійкість, позитивне самоприйняття, задоволеність шлюбом, своєю сексуальністю, відсутність самотності).

1.3. Особливості психокорекції переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку методом психологічного тренінгу

Аналіз пропозицій на ринку психологічних послуг в Україні дозволяє нам зробити припущення, що жінки частіше звертаються за психологічною допомогою та

підтримкою. «Жіночі» тренінги користуються надзвичайною популярністю в наш час, це своєрідний «бум» сучасної психологічної практики.

Метод тренінгу може бути застосований для корекції суб'єктивного благополуччя жінок в силу того, що визначальним для благополуччя конкретного індивіда є його суб'єктивна оцінка свого стану.

Скористуємося підходом С. Кові за пропозицією питання благополуччя (Рис 1.4)

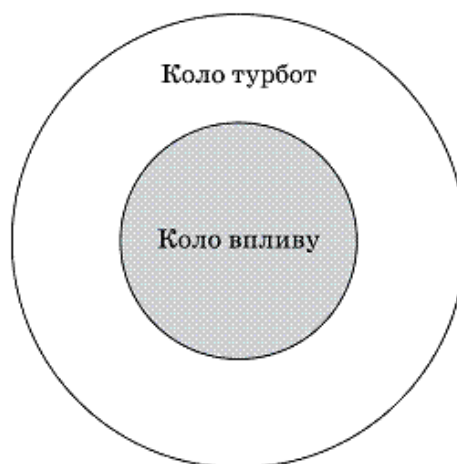


Рис. 1.4. Коло впливу та коло турбот

С. Кові запропонував розрізняти коло впливу та коло турбот. Коло турбот складається з того, що людину емоційно або інтелектуально зацікавило. Але в колі турбот є те, на що людина не може вплинути. До кола турбот може відноситись: різні форс-мажорні обставини, погода, рівень економічного життя, події минулого, вибір інших людей, їх почуття та оцінки. До кола впливу належать: піклування людини про своє здоров'я, слова та вчинки людини, рішення людини, ставлення до інших людей, розвиток навичок, кількість зусиль, витрачених на досягнення цілі.

Застосувавши такий до суб'єктивного благополуччя ми зможемо працювати з жінками, зосередившись на колі впливу. Методичне забезпечення тренінгу (групова дискусія, гра, психогімнастика, арт-терапія, методико когнітивно-поведінкової терапії і т. д.) дозволяють сформувати програму підвищення рівня психологічного благополуччя. Ще одна особливість будь-якого тренінгу - наявність групової динаміки і множинної зворотного зв'язку, в відміню від індивідуальних форм роботи, дозволяє підсилити і закріпити ефект особистісного розвитку.

Аналіз публікацій дозволяє нам виділити ряд тренінгових розробок у темі підвищення суб'єктивного благополуччя, підвищення щастя людини - це роботи О.Валуєва, Л. Левіт, Н. Ширінської [62].

О. Валуєв слушно зауважує, що при розробці тренінгу щастя не можна орієнтуватися тільки на гедоністичне розуміння щастя, адже це може звестися до навчання задоволенню актуальних потреб та отриманню особистої вигоди, що є вузьким прагматичним розвитком для людини-споживача [8].

Не заперечуючи гедоністичне трактування, варто фокусуватися на евдемонічному трактуванні щастя як реалізації людського духу, екзистенційної наповненості, що є глибоко психотерапевтичним. Згодні з точкою зору С. Водяхи, «найбільш надійним засобом формування психологічного благополуччя є культивування евдемонічних цінностей. Евдемонічне благополуччя супроводжується гедоністичним, не будучи по суті протилежним першому, а бовсяє мови ключатийого. Обидва ці поняття є необхідними компонентами особистісного благополуччя людини» [12]. Іншими словами, тренінг підвищення благополуччя не є еквівалентом тренінгу осмислення життя і постановки цілей, але може включати ці задачі. Іншою важливою задачею буде розширення репертуару позитивних емоцій, розвитку емоційного інтелекту.

Грунтуючись на проведені теоретичному огляді, в тренінгу, що спрямований на підвищення психологічного благополуччя можна виділити такі блоки:

Блок №1. Розвиток емоційного інтелекту, який, сприяє як розвитку такої сфери благополуччя як позитивне ставлення до інших та таких сфер як компетентність і автономія.

Блок №2 спрямований на розвиток сфери самоприняття.

Блок №3 включає розвиток осмисленості життя, визначення життєвих цілей і стратегію їх досягнення.

Орієнтуючись на наповнення цих блоків, тренінгова програма представлена в третьому розділі даної роботи.

Висновки до першого розділу

На основі вивчення теоретичного матеріалу можна зробити наступні висновки:

Психологічний тренінг – це сучасна, популярна група методів активного навчання. Використання тренінгу для вирішення різних психологічних задач представлено в роботах І. Вачкова, А. Кіпніса, Т. Яценко, В. Доценко.

Головними сутнісними ознаками психологічного тренінгу є: 1) активність учасників групи, 2) ігровий характер, 3) орієнтація на навчання, 3) рефлексія (обмін досвідом, самоаналіз), 4) групова форма роботи.

Ми погоджуємося з В. Нікандровим, який вважає, що всі психологічні тренінги є психокорекційними по своїй суті. В тренінгу реалізується спрямований вплив на психологічні структури з метою забезпечення повноцінного функціонування особистості, тобто психокорекційний вплив є незаперечним.

Загальноприйнятого визначення суб'єктивного благополуччя не існує. Кожен з авторів, які вивчали дане явище, робив акцент на важливі, на його думку, фактори.

Суб'єктивне благополуччя - це складне інтегративне явище, що включає в себе безліч структурних компонентів, або це один з ієрархічних рівнів загального благополуччя людини. Поняття суб'єктивного благополуччя не є на сьогоднішній день відокремленим, від близьких тожних йому понять щастя, потоку, процвітання і т.д. В нашій роботі дотримуємося наступного визначення. Суб'єктивне благополуччя це позитивне ставлення до себе, своєї особистості, життя і процесів, які мають суттєве значення для самої особистості з точки зору інтерналізованих нормативних уявлень про внутрішнє і зовнішнє середовище, що і характеризується відчуттям задоволеності від життя.

У психології життєвий шлях людини поділяється на вікові періоди та епохи. Традиційним є виокремлення періодів: дитинство-зрілість-старість. Зрілість в свою чергу складається з таких вікових груп: першоїранньої, середньої та пізньої зрілості. В нашій роботі ми спиралися на позицію авторів В. Бунак і В. Гінзбурга, які зрілий вік для жінок визначали в діапазоні 40-55 років.

Зрілий вік характеризується тим, що жінка реалізується в сім'ї, досягає вершини професійної майстерності, певного становища в суспільстві, накопичує професійний досвід спілкування з людьми. У другій фазі зрілості (50–55 років) можлива криза, пов'язана зі змінами соціальної ситуації та віковою перебудовою організму.

На суб'єктивне благополуччя жінок впливають ряд факторів. Найсуттєвішими соціальними факторами є: наявність сім'ї та хороших сімейних стосунків, професійна самореалізація. Самотні жінки мають здебільшого низький рівень емоційного благополуччя. Психологічними факторами, що сприяють переживанню власного благополуччя є осмисленість життя, наміри і цілі на все життя, висока життєстійкість. Негативними психологічними факторами є тривожність, репресивність, незадоволеність власним тілом.

Проведений теоретичний огляд стає важливим науковим підґрунтям для проведення емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку та розробки тренінгу підвищення благополуччя. Наповнення тренінгу відповідає таким задачам: розширення репертуару позитивних емоцій, розвитку емоційного інтелекту, формування позитивного ставлення до інших та позитивного самоствавлення, підвищення осмисленості життя та визначення життєвих цілей.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Організація дослідження

Для пошуку відповіді на питання, як жінки зрілого віку переживають благополуччя, в яких сферах є задоволення, а в яких є труднощі, було організовано та проведено емпіричне дослідження. Програма емпіричного дослідження представлена в таблиці (див. табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Етапи емпіричного дослідження

№ етапу	Назва етапу	Основні процедури етапу
1	Розробка програми емпіричного дослідження	1.1 Розробка стратегічного плану дослідження, визначення проблеми. 1.2 Обґрунтування вибірки. 1.3 Визначення методів дослідження; добір інструментарію. 1.4 Визначення методів аналізу.
2	Збір та обробка первинних даних	2.1. Розробка робочого плану дослідження; 2.2. Проведення дослідження 2.3. Перевірка, підрахунок балів, підготовка даних для обробки – створення масиву вихідних даних; 2.4. Первинна обробка

		результатів.
3	Аналіз та інтерпретація отриманих даних	3.1. Кількісний і якісний опис отриманих даних; 3.2. Написання висновків до розділу;
4	Застосування методів активного соціально-психологічного впливу	4.1 Відбір експериментальної групи. 4.1 Створення програми тренінгу 4.2. Прикладна реалізація програми 4.3. Оцінка ефективності програми

База дослідження та характеристики вибірки. Дослідження проводилося восени 2020 року. Вибірка дослідження – 38 осіб, жінки, співробітниця «Попівського експериментального заводу», с. Попівка Сумська області.

Оскільки дослідження проводилося на базі підприємства, отже всі працюючі та проживають у одній місцевості (с. Попівка та ближні села). В характеристику вибірки ми внесли дані про сімейний стан респонденток, оскільки наявність родинних зв'язків за даними багатьох досліджень є ключовим фактором суб'єктивного благополуччя (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Характеристика загальної вибірки (n=38) дослідження за показниками:

Показники		
	к-ть респонденток	%
Вік від 39 до 54 років	38	100%
Заміжні	34	89,5%
Незаміжні	1	2,6%
Розлучені	2	5,3%
Овдовілі	1	2,6%
Мають дітей	37	97,4%
Не мають дітей	1	2,66%

На першому етапі ми проводили психодіагностичне тестування на загальній вибірці – 38 жінок. Потім, за результатами тестування, ми відібрали у тренінгову групу 20 жінок. Таким чином, ми забезпечили доцільність психологічної допомоги – надавши її тим, кому вона найбільш необхідна.

2.2. Методи та методики дослідження

Методологічну основу дослідження складають психологічні принципи системності, детермінізму, розвитку, активності, єдності психіки і діяльності.

Основою даного дослідження є теоретичні положення про тренінг як метод активного навчання О. Сидоренко та В. Нікандрова, концепції про суб'єктивне, психологічне благополуччя Р. Шаміонова, К. Ріф та М. Селігмана.

В даному емпіричному дослідженні застосовувались такі методи: теоретичні: аналіз, синтез узагальнення, порівняння, емпіричні: спостереження, кількісний та якісний аналіз результатів, статистичні методи обробки даних: критерій Вілкоксона

Здійснивши теоретичний аналіз літератури на тему суб'єктивного, благополуччя, ми виокремили критерії та емпіричні показники, які будуть досліджуватися і підібрали психологічний інструментарій, за допомогою якого буде здійснюватися емпіричне дослідження (таблиця 2.3)

Таблиця 2.3

Методики дослідження

Назва методики	Показники
Методика діагностики суб'єктивного благополуччя (Р. Шаміонов, Т. Бескова)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційне благополуччя 2. Екзистенційно-діяльнісне благополуччя 3. Его-благополуччя 4. Гедоністичне благополуччя 5. Соціально-нормативне благополуччя 6. Інтегральний

	показник суб'єктивного благополуччя
Тест «Індекс задоволеності життям» в адаптації Н. В. Паніної	1. Інтерес до життя 2. Послідовність в досягненні цілей 3. Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями 4. Позитивна оцінка себе і власних вчинків 5. Загальний фон настрою 6. Загальний рівень задоволеності життям
Оксфордський опитувальник щастя	1. Інтегральний показник щастя
Колірний тест відношень (для експериментальної групи, n=20)	Неусвідомлювані компоненти ставлення людини

Охарактеризуємо основні психодіагностичні інструменти дослідження.

Методика діагностики суб'єктивного благополуччя. Розроблена Р. Шаміоновим та Т. Бесковою у 2018 році [59]. Дана методика є надійним і валідним інструментом, що дозволяє діагностувати якісно і за короткий час загальний рівень суб'єктивного благополуччя і його компоненти.

Розроблена методика включає в себе п'ять шкал (емоційне благополуччя, екзистенційно-діяльнісне благополуччя, його-благополуччя, гедоністичне благополуччя, соціально-нормативне благополуччя), що відображають його структуру, а також інтегративну шкалу суб'єктивного благополуччя. П'ятифакторна структура суб'єктивного благополуччя має не тільки емпіричне, а й теоретичне обґрунтування. На думку авторів методики Р. Шаміонова суб'єктивне благополуччя крім компонентів когнітивного і емоційного благополуччя, включає в себе і ряд інших компонентів. Вихідним положенням при конструюванні методики стало уявлення про те, що суб'єктивне благополуччя є синтетичним соціально-психологічним утворенням, що включає ряд

компонентів, що відбивають благополучність різних сторін буття людини, серед яких головними є вона сама, її переживання, діяльність і її смисли, споглядання, включеність в суспільство (орієнтованість на себе або на спільноту). Виділені на основі факторного аналізу шкали відповідають уявленням про структуру суб'єктивного благополуччя.

Психометричні дані методики встановлені на вибірці $n=252$. Встановлена висока внутрішня узгодженість з допомогою розрахунку коефіцієнтів α -Кронбаха: емоційне благополуччя ($\alpha = 0,796$); екзистенційно-діяльнісне благополуччя ($\alpha = 0,795$); еґо-благополуччя ($\alpha = 0,799$); гедоністичне благополуччя ($\alpha = 0,879$); соціально-нормативне благополуччя ($\alpha = 0,835$); інтеграційна шкала суб'єктивного благополуччя ($\alpha = 0,757$). При оцінці ретестової надійності отримані такі результати: емоційне благополуччя ($R = 0,765$, $p < 0,001$), екзистенційно-діяльнісне благополуччя ($R = 0,802$, $p < 0,001$), еґо-благополуччя ($R = 0,682$, $p < 0,001$), гедоністичне благополуччя ($R = 0,909$, $p < 0,001$), соціально-нормативне благополуччя ($R = 0,714$, $p < 0,001$). Ретестова надійність опитувальника, що демонструє стабільність досліджуваного феномена з плином часу, є високою. Встановлена висока конвергентна валідність методики (на основі оцінки коефіцієнтів кореляції з іншими методиками, спрямованими на діагностику суб'єктивного благополуччя). Такими методиками для порівняння стали вже відомі валідні методики: 1) «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації Д. А. Леонт'єва, 2) «Шкала суб'єктивного щастя» С. Любомірські і Х. Леппер в адаптації Д. А. Леонт'єва та Е. Н. Осіна, 3) методика «Шкали позитивного афекту і негативного афекту», розроблена Е. Н. Осінім

Структура опитувальника. Тест складається з 34 тверджень, які респондент має оцінити за наступною шкалою: 1 - повністю не згоден; 2 - не згоден; 3 - середнє; 4 - згоден; 5 - повністю згоден).

Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Questionnaire, OHQ). Опитувальник був розроблений за аналогією з широко відомим опитувальником депресії Бека (Beck Depression Inventory - BDI). Активно застосовується в англійських дослідженнях для діагностики рівня суб'єктивного благополуччя,

розміщений авторами у вільному доступі (Аргайл, 2002). З поміж інших методик його відрізняє відносна компактність (опитувальник складається з 29 пунктів). Опитувальник спрямований на вимірювання щастя в цілому, має єдиний показник, що відображає різні аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. Це такі аспекти: задоволеність собою (приклад твердження: «я дуже щасливий»), позитивне ставлення до оточення (приклад питання «мене цікавлять інші люди»), наявність інтересів, захоплень, позитивна оцінка себе і своїх здібностей, позитивна установка до життя, енергія, здоров'я та ін.

Російською мовою адаптація методики проведена А. Голубевим та Е. Дорошевою у 2016 році [16].

Психометричні дані методики встановлені на вибірці $n=817$. Опитувальник характеризується високою внутрішньою узгодженістю (α -Кронбаха становить 0,893), ретестовою надійністю ($r=0,802$; $p < 0,001$). Валідність методики оцінювалася за допомогою виявлення зв'язків зі шкалами, теоретично пов'язаними з конструктом суб'єктивного благополуччя. Показники шкали обернено пов'язані з виразністю депресивної симптоматики (Опитувальник депресії Бека), рівнями тривожності (шкала особистісної тривожності Спібергера-Ханіна), іпохондрії і нейротизму (з ММІЛ і NEO-PI), прямо - з показниками інших опитувальників, що вимірюють суб'єктивне благополуччя (опитувальник суб'єктивного благополуччя К. Ріфф, Шкала суб'єктивного благополуччя Любомирські), і рівнем екстраверсії (з NEO-PI), що свідчить про валідність опитувальника.

Структура опитувальника. Тест складається з 29 запитань, на які необхідно відповісти «так» або «ні».

Тест «Індекс задоволеності життям» (Life Satisfaction Index A, LSIA) розроблений Берніс Ньюгартен (Bernice L. Neugarten) з колегами в 1961 році, був адаптований Н. В. Паніною у 1993 році. Опитувальник діагностує індекс життєвої задоволеності, відображає загальний психологічний стан людини, ступінь його психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості. Тест «Індекс задоволеності життям» може бути використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок,

ціннісних орієнтацій людини з метою визначення, які з них позитивно позначаються на його загальному психологічному стані, а які - негативно.

Структура опитувальника: складається з 20 питань, що відображають різні аспекти загального психологічного стану людини і його задоволеності життям. Має шість шкал та інтегральний показник.

Індекс загальної життєвої задоволеності визначається нарахуванням балів за ключем. Максимальний індекс життєвої задоволеності становить 40 балів. Середня життєва задоволеність - 25-30 балів. Показники менше 25 балів вважаються низькими.

В якості додаткової методики з експериментальною групою ми використовували **колірний тест відношень**. Колірний тест відношень був запропонований співробітниками науково-дослідницького психоневрологічного інституту ім. Бехтерова (м. Санкт-Петербург) Е.Ф. Бажиним та А.М. Еткіндом.

Колірний тест відношень визначається ними як “клініко-діагностичний метод для вивчення емоційних компонентів відношення людини до значимих інших і відображає як свідомий, так і частковонесвідомий рівні цих відносин”.

Методичною основою кольорного тесту відношень є кольоровоасоціативний експеримент. Він базується на припущенні, що суттєві характеристики невербальних компонентів відношень до значимих інших і до самого себе відображаються у кольорових асоціаціях відповідних людей.

У кольорному тесті відношень використовується стандартна серія кольорових стимулів з восьми кольорового тесту Люшера. При проведенні дослідження ми, в усіх випадках, використовували стандартний комплект кольорів (науково-видавничий психологічний центр “Cogito”, Москва, 2007).

Процедура проведення дослідження:

1. Психолог-експериментатор, у відповідності до цілей дослідження, створює список реальних осіб, що оточують людину (чи абстрактних понять, емоцій, тощо), відношення до яких необхідно оцінити. В даному конкретному випадку список мав такий вигляд:

✓ Я сама

- ✓ Моя сім'я
- ✓ Мій настрій вдома
- ✓ Мій настрій на роботі
- ✓ Щастя
- ✓ Радість
- ✓ Благополуччя
- ✓ Мій шлюб

1. Перед досліджуваним на біломуфоні, випадковим чином, розкладаються кольори. Далі експериментатор задає інструкцію добрати до кожної людини, поняття, які послідовно зачитуються, відповідні кольори. Вибрані кольори можуть повторюватись. У випадку виникнення питань, експериментатор повинен пояснити, що кольори повинні добиратися у відповідності до характеру людини, а не за зовнішнім виглядом. В даному дослідженні ми просили до кожного з елементів списку добрати один колір (скорочений варіант тесту).

2. Після завершення асоціативної процедури кольорам надаються ранги у відповідності до уподобань, починаючи від “найприємнішого”, того, що найбільше подобається і завершуючи самим неприємним.

Інтерпретація результатів. Для переходу на рівень інтерпретацій, необхідно порівняти колір, що асоціюється з певним поняттям, з його місцем в розкладці за уподобанням. Якщо з деякою особою чи поняттям асоціюються кольори, що займають перші місця в розкладці, це означає, що до даної особи, поняття (психологічної ролі, емоції) досліджуваній ставиться приязно, емоційно приймає особу чи роль, задоволений існуючими стосунками. І, навпаки, якщо з людиною асоціюються кольори, що займають останні місця, це свідчить про те, що досліджуваній ставиться до неї негативно, емоційно не приймає її.

Отже, формальним показником відношення в скороченому варіанті тесту є ранг кольору, що асоціюється з людиною в розкладці за уподобанням; ця цифра може змінюватись від 1 до 8.

Метод математичної статистики. В даному дослідженні застосовувався критерій Колмагорова-Смірнова та метод порівняння середніх для залежних вибірок – t-критерій Стьюдента або критерій Т-Вілкоксона. Для перевірки характеристик розподілу застосовувався критерій Колмагорова-Смірнова

Критерій Колмагорова-Смірнова дозволяє з'ясувати, чи відповідає розподіл даних нормальному розподілу, чи значно відхиляється від нього, наскільки часто результати респондентів відповідають крайнім значенням. Якщо рівень значимості $p \leq 0,05$, то такий емпіричний розподіл суттєво відрізняється від нормального, а якщо $p \geq 0,05$, то роблять висновок про приблизну відповідність даного емпіричного розподілу нормальному.

З'ясування відмінностей між групами на рівні середніх арифметичних розглянуто в процедурі аналізу первинних статистик. Критерій Стьюдента (за умови нормального або наближеного до нормального розподілу) призначений для з'ясування, наскільки відрізняються показники однієї вибірки досліджуваних від іншої, наскільки ці відмінності достовірні і чи можна їх поширити (екстраполювати) на генеральну сукупність.

Критерій Т-Вілкоксона – непараметричний статистичний критерій, що використовується для оцінки різниці між двома залежними вибірками за проявом показників. Дозволяє виявити відмінності в значенні параметра, навіть якщо розміри вибірки не великі.

Розрахунок даних критеріїв проводиться в програмному забезпеченні SPSS Statistics. В даній програмі на основі введених первинних даних критерії розраховуються автоматично, а також оцінюється їх значущість при ймовірності похибки 5 % та 1 % (у нашому дослідженні обґрунтовано використовується t-критерій Стьюдента) [38].

2.3. Аналіз експериментального дослідження жінок - співробітниць державного підприємства «Попівський експериментальний завод»

Обробка результатів проводилась в кілька кроків:

1. В результаті проведення психодіагностичного тестування з використанням трьох методик, направлених на оцінку рівня суб'єктивного благополуччя було отримано показники за 13-ма шкалами. Був проведений кількісний аналіз даних, таблиця сирих даних представлена у додатку Г.

2. Була сформована експериментальна група чисельністю 20 жінок. Їхні дані були вибрані із загального масиву даних і таким чином отримані результати виміру №1.

3. З експериментальною групою ми також провели додаткове тестування з використанням проективної методики «Колірний тест відношень».

4. За допомогою методів математичної статистики з використанням непараметричного тесту Колмагорова – Смірнова встановили тип розподілу даних для $n=20$ (Додаток Д).

5. Для оцінки відмінностей між виміром №1 (первинне тестування) та виміром №2 (повторне тестування після корекційної роботи) ми використали критерій Вілкоксона (Додаток К).

За методикою діагностики суб'єктивного благополуччя (Р. Шаміонов, Т. Бескова), було отримано наступні результати (табл.2.4)

Таблиця 2.4

Групові результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя

Шкала	Рівень		Низький		Середній		Високий	
	К-ть жінок	%	К-ть жінок	%	К-ть жінок	%	К-ть жінок	%
1. Емоційне благополуччя	9	23,7%	18	47,7%	11	28,9%		
2. Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	12	31,6%	21	55,3%	5	13,2%		
3. Его-благополуччя	15	39,5%	17	44,7%	6	15,8%		
4. Гедоністичне благополуччя	27	71,1%	11	28,9%	-	-		

5. Соціально-нормативне благополуччя	5	13,2%	14	36,8%	19	50%
6. Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя	11	28,9%	18	47,7%	9	23,7%

Дана методика цікава різноманітними показниками, які вона дає можливість оцінити, тобто є диференційованим інструментом для оцінки благополуччя.

Так ми бачимо, що за шкалою емоційного благополуччя у 23,7% респонденток наявний низький показник емоційного благополуччя. Це свідчить про нестачу позитивних емоцій, гарного настрою і оптимістичного настрою в житті респонденток. Тут в якості коментарю хотілося б навести цікаві факти з дослідження американського автора Шони Шапіро. Вона стверджує, на основі сучасних нейропсихологічних досліджень, можна говорити про те, що у кожної людини є так звана «задана величина щастя» (happiness setpoint), тобто та інтенсивність щастя, яку вона може переживати. Це зумовлене індивідуальними особливостями активності лівої бічної префронтальної кори головного мозку [71].

У 47,7% виявлений середній рівень емоційного благополуччя. Це означає, що ця частина жінок знаходять, помічають позитивні моменти свого життя, можуть сказати, що вони скоріше щасливі, ніж навпаки. Можливо, в житті є те, що безумовно приносить радість – наприклад спілкування з дітьми (для частини жінок – спілкування з онуками). Є такі респондентки, які розмірковують приблизно так: «Головне – бути здоровим», тобто просто відсутність хвороби прирівнюється до щастя.

28,9 % вибірки при відповідях на питання тесту оцінили себе як задоволених, веселих, оптимістичних.

Шкала екзистенційно-діяльнісного благополуччя свідчить про оцінку людиною власних зусиль для досягнення благополуччя та екзистенційну наповненість життя. Прикладами запитань є «Як мені здається, я роблю все можливе,

щоб досягти благополуччя», «Зазвичай я вчиняю так, щоб бути собою задоволеною», «Моє життя наповнене цікавими подіями». У 30% зафіксований низький показник за цією шкалою. Припускаємо, що цей відсоток припадає на ту частину жінок, які слабо вірять у свою здатність змінювати хід речей, впливати на обставини, тобто характеризуються зовнішнім локусом контролю. Переважна більшість респонденток (55,3%) зі своїми результатами розмістилися в середньому діапазоні значень по шкалі. Вони характеризуються тим, що частіше оцінюють свої дії заради власного благополуччя як успішні, вони переконані, що роблять все можливе, щоб їх життя змінювалося на краще.

За шкалою його-благополуччя бачимо такі результати. Для 39,5% виявлений низький рівень. Це означає, що жінки не дуже задоволені своєю зовнішністю, фігурою, деякими рисами характеру та відчувають себе невпевненими. Це можна пояснити тим, що у період 40-45 років воднією з найпомітніших вікових змін стає зменшення пружності шкіри. Це призводить до того, що багатьом жінкам не подобається їх відображення в дзеркалі. До того ж більшість жінок, називали, що не задоволені наявністю зайвої ваги. Для 44,7% жінок характерний середній рівень його-благополуччя, а для 15,8% - високий.

Шкала гедоністичного благополуччя включає питання про задоволеність доходами, житловими умовами проживання, екологічною ситуацією та рівнем безпеки навколишнього середовища. І тут, як показують дані, наявний повний «провал» по показниках. Високий показник гедоністичного благополуччя відсутній по вибірці взагалі, середній є у 28,9% респонденток, а низький рівень у 71,1%. Це означає, що матеріальними умовами свого життя респонденти переважно не задоволені. Майже всі респондентки, говорили, що хотіли кращого: і на першому місці навіть не матеріальний дохід (хоча він також важливий). Було озвучено, що хочеться кращих екологічних умов, чистішої води, хотіли б почувати себе в безпеці, впевненими у завтрашньому дні. На превеликий жаль, на нашу думку засобами психологічного тренінгу вплинути на відчуття благополуччя у цій сфері немає можливості. Натомість можемо фокусуватися на колі впливу (за С. Кові), на

тому, що є в зоні нашого контролю, а це наш настрій, наші дії, наше ставлення до інших.

Щодо шкали соціально-нормативного благополуччя, тут показники доволі втішні. Соціально-нормативне благополуччя відображає ту задоволеність своїм життям, коли людина може сказати «я живу попереконанням совісті». Тобто та частина респонденток, які мають високі показники за цією шкалою (50%), живуть згідно зі своїми цінностями та життєвими орієнтирами, задоволені тим, що оточуючі люди їх поважають. Не буде помилкою сказати, що ці жінки будують своє життя так, як вважають правильним і не страждають від докорів сумління. Та частина жінок (13,2%), що продемонстрували низькі показники за цією шкалою, можливо відчувають деяку дезадаптацію в соціальному середовищі, хотіли б більше поваги, можливо вони дуже критично до себе налаштовані і їм здається, що вони могли прикладати більше зусиль, щоб підвищити своє благополуччя.

Далі нами були оцінені показники задоволеності життям у жінок зрілого віку. за методикою «Індекс задоволеності життям» в адаптації Н. В. Паніної. Вона складається з п'яти шкал, які дозволяють дізнатися про уявлення людини про психологічний комфорт, в якому вона перебуває в своєму житті

Таблиця 2.5

Групові результати оцінки рівня задоволеності життям

Шкала \ Рівень	Низький		Середній		Високий	
	К-ть жін.	%	К-ть жін.	%	К-ть жін.	%
Інтерес до життя	10	26,3%	10	26,3%	18	47,4%
Послідовність в досягненні цілей	15	39,5%	15	39,5%	8	21,1%
Узгодженість між	9	23,7%	19	50%	10	26,3%

поставленими і досягнутими цілями						
Позитивна оцінка себе і власних вчинків	13	34,2%	18	47,4%	7	18,4%
Загальний фоннастрою	16	42,1%	18	47,4%	4	10,5%
Загальний рівень задоволеності життям	13	34,2%	16	42,1%	9	23,7%

З таблиці 2.3.3. ми бачимо, за шкалою «Інтерес до життя» у більшості респонденток переважає високий рівень. Це означає, що вони не втрачають натхнення робити свою справу, проявляють інтерес до них, розмірковують, як можна щось зробити по-новому. Для 26,3 % інтерес до життя на низькому рівні, тобто вони вже не відчувають того ентузіазму, який можливо мали раніше. Тривога та хвилювання з приводу майбутнього не дає їм сил бути «тут і зараз».

За шкалою «Послідовність в досягненні цілей» бачимо, що 39,5% вибірки показали низький результат. Це означає, що ця група жінок не має достатньої рішучості до досягнення своїх планів, втілення задумів.

Також звернемо увагу, що шкала містить такі питання: «Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато чого упустила у своєму житті», «Я не змінила б своє минуле життя, навіть якби мала таку можливість» Отож, припускаємо, що частина жінок з низькими показниками вважають, що втратили якийсь шанс або прийняли невірне рішення в минулому. Тут варто зазначити, що в нарративній психології автори (Коржова О.Ю, Аванесян М.О.) оперують поняттям «альтернативної біографічної історії». Тобто частина людей оцінюють своє життя в «системі координат втрачених можливостей». Здійснюючи вибір в тій чи іншій життєвій ситуації, людина створює прогноз розгортання альтернативної історії. Через певний час у неї є можливість порівняти план наявного життя з уявним планом

життя. Як показує дослідження консультативної роботи, людина не приймає до уваги імовірнісний характер уявного плану життя. Наприклад, клієнт(ка) на психологічній консультації говорить: «Якби я вибрала іншу спеціальність / партнера / країну проживання, то зараз була б більш щаслива (а)», припускаючи лише найкращий «ідеальний» варіант розвитку невибраного шляху [1]. Для 21,1% опитаних виявлений низький рівень, це люди, що пасивно рухаються за течією без бажання прикладати зусилля, щоб змінити ситуацію в кращий бік. Також 39,5% належать до підгрупи з середнім рівнем, а це означає, що вони розуміють, що хочуть від життя, але не впевнені у власних силах, не мають достатньо високої мотивації, або просто їм заважають певні особистісні якості.

За шкалою узгодженості між поставленими та досягнутими цілями ми отримали такі результати. Тут переважає середній рівень – 52%. Це говорить про респонденток те, що вони вміють обирати потрібні цілі, але не завжди кінцевий результат виходить таким, як вони очікували, він, як правило, їх не задовольняє.

Респондентки з високими показниками (26,3%) адекватно оцінюють кількість необхідних зусиль і ставлять перед собою посильні задачі. Ці жінки мають розуміння того, куди їм потрібно рухатися, щоб бути задоволеною життям. Прочастину респонденток (23,7%), які мають низький рівень за цією шкалою, можна сказати, у них все йде за сценарієм, вони більш схильні звинувачувати інших у власних промахах та невдачах, а не брати відповідальність на себе.

Для зручності аналізу представимо дані у вигляді діаграми (рис 2.1)

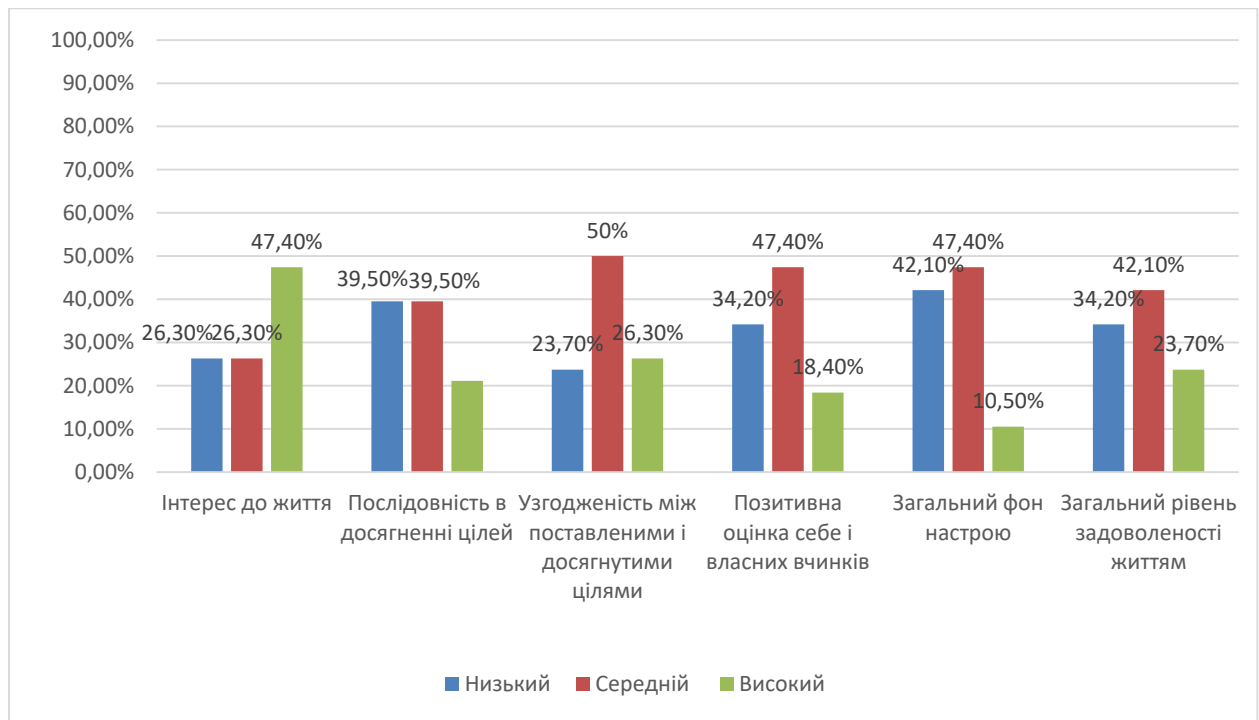


Рис 2.1 Групові показники за тестом «Індекс задоволеності життям» в адаптації Паніної Н. В.

Характеристику самовідношення респонденток ми можемо оцінити за шкалою «Позитивна оцінка себе і власних вчинків». У 47,4% виявлений середній рівень, тобто можна сказати, що ця частина жінок намагаються сприймати себе такими, якими вони є, але є частково невдоволені. Вони не вважають себе гіршими за інших, проте можуть бути невдоволені зовнішністю. 34,2% недостатньо позитивно оцінюють себе, мають низький показник за цією шкалою. Це можна інтерпретувати як невдоволеність власною персоною, несприйняття своїх певних зовнішніх або внутрішніх якостей. Це негативно впливає на їхнє життя, оскільки саме впевнені у собі люди легше справляються з викликами життя. Позитивне сприйняття себе є ресурсом, допомагає жінкам мати успіх у багатьох сферах власного життя і бути впевненими у власних силах, таких жінок у вибірці 18,4%.

По шкалі «загальний фон настрою» лише у 10,5% опитуваних жінок є високий рівень, тобто у їхньому погляді на світ та життєві події переважає оптимістичний погляд. Вони можуть насолоджуватись моментами і радіти дрібницям. Середній рівень визначений у 35% жінок, можна сказати, що вони більш реально

дивляться на речі, звісно, вони теж здатні радіти життю, але в цілому напевне їх оптимізм значно зменшився в період пандемії. У 42,1% жінок виявлений низький результат - ця частина вибірки з тих, хто в даний період часу песимістично налаштований до усього, що з ними відбувається. Знову ж таки, в ситуації тривоги за життя і здоров'я, в умовах невизначеності щодо майбутнього в ситуації з карантинними заходами, важко залишатися оптимістом.

І зрештою, шкала загального рівня задоволеності життям, по ній високий рівень отримали 23,7 % жінок, це означає, що ця частина респонденток дійсно отримує задоволення від проживання власного життя і кожного дня вони намагаються помітити найкраще, до справ ставляться з ентузіазмом. Також 42,1% продемонстрували середній рівень, тобто вони з легкістю відносяться до життя, але певні події або ситуації можуть досить сильно їх засмучувати і впливати на настрій. Для 34,2% зафіксований низький рівень задоволеності життям і зовсім не вміють отримувати задоволення від повсякденних справ, не вдоволені своєю зовнішністю, жалкують про рішення у своєму минулому. В процесі відбору експериментальної групи ми врахуємо дані тестування і частина вибірки з низькими інтегральними показниками складуть «кістяк» тренінгової групи.

Перейдемо до аналізу результатів тестування за методикою Оксфордський опитувальник щастя. Графічне зображення представлено на рис 2.2.



Рис 2.2 Групові показники за тестом «Оксфордський опитувальник щастя»

З діаграми ми бачимо, що переважна більшість опитуваних жінок мають середній показник переживання щастя. Тобто їм чогось не вистачає для відчуття повного щастя. Якщо при інтерпретації орієнтуватися на змістовне наповнення питань, можемо припустити наступне. Вони можуть бути задоволені своїм життям, вважати, що життя прекрасне, проте частина питань стосується енергетичної наповненості життя. Тобто жінки можуть відчувати втому, відсутність енергії та ентузіазму, щоб легко включатися в будь яку справу і це понижує їхній рівень щастя. Також тут варто сказати, що не кожна людина готова навіть собі зізнатися, що вона є нещасливою, тому при відповіді на питання опитувальника у цієї частини жінок проявилася тенденція обирати «середні варіанти відповіді». Наприклад на твердження «Життя чудове» більшість з великою ймовірністю дасть відповідь «Скоріше так».

Для 18,4% жінок рівень щастя є високим. Ця частина жінок відчувають себе щасливими в різних проявах себе, наповненими, енергійними, вони подобаються собі, мають щасливі спогади та відчувають красоту життя.

15,8 % опитуваних жінок показали низький рівень щастя. Вони не відчувають радості, бадьорості, не відчувають оптимізму, коли думають про майбутнє.

Варто прокоментувати, що дані за опитувальником щастя трохи відрізняються від даних, що представлені двома попередніми опитувальниками. Тобто деякі жінки за рівнем благополуччя та задоволеності життям характеризувалися середнім рівнем прояву, а тут показали високий рівень. Тут міг спрацювати ефект соціальної бажаності, коли при відповідях на питання жінки представляли себе більш щасливими, ніж насправді.

Далі перейдемо до аналізу результатів роботи з проективною методикою «Колірний тест відношень». Нагадаємо, що цю методику ми проводили з експериментальною групою 20 жінок. Цю методику ми використовували індивідуально з кожною жінкою.

Процедура дослідження. Перед досліджуваною на білому аркуші викладається 8 кольорових карток зі стандартного набору Люшера. Пропонується інструкція: «Подивіться на ці кольори і оберіть колір, про який ви могли б сказати «Це Я». Важливо не обирати колір як улюблений в одязі, а колір який характеризує вас як особистість. Після цього картки перемішуються і таким же чином обирають кольори для «Моя сім'я», «Мій настрій вдома», «Мій настрій на роботі», «Щастя», «Радість», «Благополуччя», «Мій шлюб». Важливо сказати, що кольори можуть повторюватися. На завершення Тесту респондент обирає кольори за уподобаннями від найприємнішого до найменш приємного.

За задумом ця методика дозволить нам з'ясувати, як на несвідомому рівні жінки «приймають» чи «відкидають» щастя, благополуччя і т.д. Проаналізуємо морангові місця названих нами понять за їх місцем в розкладці за уподобанням (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Зведена таблиця за результатами «Колірного тесту ставлень» (n=20)

	Я сама	Моя сім'я	Мій настрій вдома	Мій настрій на роботі	Щастя	Радість	Благополуччя	Мій шлюб
Приязне ставлення, прийняття (1,2,3 місце)	50%	80%	60%	40%	70%	50%	50%	45%
Нейтральне ставлення (4,5,6)	30%	15%	30%	30%	30%	40%	50%	50%
Негативне ставлення, відторгнення (7,8 місце)	20%	5%	10%	30%	-	10%	-	5%
Всього	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Для нас в цих даних важливою є інформація щодо тих жінок, які розмістилися у нижньому рядку таблиці. Аналізуючи, які саме психологічні поняття вони «відштовхнули» на крайні позиції, ми можемо припустити, що в цій сфері є внутрішній конфлікт, можливо навіть не повністю усвідомлюваний. Іншими словами, ці жінки відчувають напругу, тривогу, невдоволення тією чи іншою сферою, але чітко сформулювати, з чим це пов'язано не завжди можуть. Але для нас це важлива інформація, оскільки допоможе нам краще супроводжувати жінок у психокорекційній роботі, розуміти, на що зробити наголос, які вправи краще підібрати.

Проведене емпіричне дослідження є важливим етапом у роботі над науковою проблемою особливостей переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку і є науковим підґрунтям для проведення формувального

експерименту, хід та результати якого висвітлені у наступному розділі даного магістерського дослідження.

Висновки до другого розділу

Для досягнення мети емпіричного дослідження було підібрано чотири психодіагностичні методики: Методика діагностики суб'єктивного благополуччя (Р. Шаміонов, Т. Бескова), Тест «Індекс задоволеності життям» в адаптації Н. В. Паніної), Оксфордський опитувальник щастя, Колірний тест відношень

В дослідженні на першому етапі прийняли участь 38 жінок зрілого віку. Базою дослідження став Попівський експериментальний завод, с. Попівка Сумська області.

Жінки з цікавістю віднеслися до можливості прийняти участь в дослідженні та в роботі в тренінгової групі, вони не мали такого досвіду раніше, таким чином був забезпечений принцип добровільної участі та налаштування на спільну роботу.

Коротко охарактеризуємо основні тенденції, виявлені в ході дослідження. За результатами методики діагностики суб'єктивного благополуччя (Р. Шаміонов, Т. Бескова) за інтегральним показником суб'єктивного благополуччя 28,9% жінок проявили низький рівень, отже вони не задоволені тим, як проходить їхнє життя, жалкують про свої рішення у минулому, не задоволені своєю зовнішністю. У 47,7% виявлений середній рівень суб'єктивного благополуччя. В якихось сферах вони відчують себе більш благополучними, а в якихось є претензії до себе, невдоволеність собою чи своїми зусиллями щодо покращення свого життя. Окремо хотілося б виокремити вкрай низькі показники за шкалою «гедоністичного благополуччя». Тут 71,1% респондентом продемонстрували низький рівень, тобто є незадоволеність доходами, умовами проживання, екологічною ситуацією та рівнем безпеки навколишнього середовища. Ці питання поза сферою впливу психолога, але психологічна робота над іншими аспектами благополуччя, задоволення життя зможе деяким чином компенсувати «гедоністичне благополуччя».

За методикою «Індекс задоволеності життям» в адаптації Н. В. Паніної більшість жінок (42,1%) має середній рівень задоволеності. У 23,7 % жінок високий рівень задоволеності, отже вони отримують задоволення від проживання власного життя, вважають життя цікавим і насиченим, роблять все можливе, щоб досягати своїх цілей, на світ дивляться позитивно. Відсоток тих, хто не задоволений життям склав 34,2%. Ці жінки відчувають, що вони живуть не так, як їм би хотілося, не змогли досягти своїх цілей, не вистачає позитивного настрою, щоб справлятися з буденними справами.

За методикою Оксфордський опитувальник щастя зафіксовані такі результати: 15,8% потрапили до групи «цілком щасливих» - високий рівень щастя, 18,4% жінок не змогли назвати себе щасливими, а більшість 65,8 – продемонстрували середній рівень щастя. Можна сказати, що більшість відчуває себе скоріше щасливими, ніж нещасливими. Проте рівень їх щастя знижує втома, думки про свою непривабливість, прояви нездоров'я та ін.

На основі зібраних нами психодіагностичних даних ми відібрали експериментальну групу жінок, у яких проявлявся низький та середній рівень благополуччя, задоволеності, щастя. В цю експериментальну групу були включені 20 жінок.

Для експериментальної групи ми також застосували методику «Колірний тест відношень», що дозволила нам з'ясувати, як на несвідомому рівні жінки «приймають» чи «відкидають» щастя. Було з'ясовано, що жінок, які б відтісняли «щастя» та «благополуччя» немає.

Емпіричне дослідження стало підґрунтям для застосування психологічного тренінгу як методу психокорекції суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З КОРЕКЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Розробка програми психологічного тренінгу «Корекція переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку»

Одним із завдань даної роботи є розробка тренінгової програми для психокорекції суб'єктивного благополуччя жінок зрілого віку.

Чудовим епіграфом до розробки тренінгової програми можуть стати слова Сьюзан Фоулер, яка писала: «Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, чому встаєте з ранку з ліжка? Чому іноді енергійно схоплюєтеся, а іноді ледь змушуєте себе піднятися?... В людях закладена природна потреба в благополуччі. Ми хочемо рости, розвиватися і функціонувати повноцінно. З найдавніших часів до наших днів художники і музиканти намагаються висловити прагнення людини знайти і пізнати себе, прагнення внутрішнього зростання і розуміння іншими людьми. Ми хочемо процвітати - але ми не можемо процвітати поодиноці. За своєю природою люди - соціальні істоти. Прагнення розвинути свій особистий потенціал цілком природно, але при цьому ми визнаємо, що спілкування з оточуючими і світ навколо нас - невід'ємні частини цього процесу» [55, с. 42] . Але навіть якщо прийняти твердження, що людина завжди прагне до благополуччя за аксіому, це не означає, що благополуччя виникає саме по собі. Це динамічний процес, який необхідно підживлювати і оберігати. Підвищити власне благополуччя можливо за умов психологічної роботи над собою.

Загальна будова тренінгу представлена у таблиці 3.1

Будова тренінгу

		Тема та короткий зміст	Форми роботи, тематичні вправи
Вступна частина	День 1 Зустріч 1	В гонитві за щастям. Розглянемо міфи про щастя, основний парадокс щастя.	✓ Інформаційне повідомлення; ✓ Робота з метафоричними асоціативними картками ✓ Вправи «Колесо життєвого балансу», «Візит подяки», «Щоденний успіх»
Блок №1	День 1 Зустріч 2	Розвиток емоційного інтелекту	✓ Інформаційне повідомлення; ✓ Притча ✓ Вправи «Емоційні сценарії», «Про що сигналізує нам негативна емоція?» «Зміна ролі», «Дзеркало» «Я-повідомлення»
	День 2 Зустріч 3	Самоприйняття	✓ Інформаційне повідомлення; ✓ Декларація самоцінності ✓ Рівні самоприйняття ✓ Вправи «Перегляд кінофільму», «Я і моя тінь», «Вернісаж досягнень», «Перед дзеркалом»
Блок №2	День 3 Зустріч 4	Гармонізація міжособистісних стосунків	✓ Вправи «Інвентаризація контактів», «А я вважаю», «Ярлики» ✓ Інформаційне повідомлення «Вміння говорити ні» ✓ Вправа «Ваші особисті кордони»
Блок №3	День 4 Зустріч 5	Розвиток осмисленості життя	✓ Інформаційне повідомлення; ✓ Дихальні вправи, дихання по квадрату ✓ Вправа «Сканування тіла»

			✓ Вправа «Усвідомлене бачення» ✓ Вправа «Будь собі другом»
	День 5 Зустріч 6	Постановка цілей	✓ Вправи «Життєвий шлях», «Я і мій талант», «Декартові координати» ✓ Вправа «SMART- цілі» Рефлексія тренінгу

Отже, ми визначили що завданням програми має стати розвиток життєвих навичок жінок, які сприятимуть підвищенню суб'єктивного благополуччя у таких аспектах:

- 1) Розвиток емоційного інтелекту формування позитивного ставлення до різних емоційних станів, в тому числі негативних; вміння розуміти та виражати свої емоції; розвиток навичок міжособистісного спілкування, вміння справлятися зі стресовими ситуаціями;
- 2) прийняття себе та інших, підвищення довіри до себе;
- 3) гармонізація міжособистісних стосунків;
- 4) підвищення осмисленості життя, засвоєння практик mindfulness;
- 5) розвиток навичок цілепокладання.

Всього програма розрахована на 5 днів. Тривалість кожної зустрічі до 3 годин, з перервою 20 хвилин.

Кожне заняття побудоване за схожим сценарієм:

1. Вступна частина (привітання, розігрів, діагностичні вправи).
2. Основна частина (інформаційне повідомлення у вигляді міні-лекції та змістовні вправи).
3. Завершення (рефлексія, зворотній зв'язок, шерінг).

На додатковій зустрічі після основного тренінгу запланований час для проведення повторного тестування.

Структура та наповнення тренінгу розкрито послідовно в наступних таблицях. Під таблицями є короткий опис заняття за змістовними вправами. Вправи на розігрів

(налаштування на роботу), психогімнастичні вправи, вправи на рефлексію в кінці заняття ми не описували.

Майже кожен день тренінгу містить домашнє завдання, виконання якого обговорюється на початку наступного дня. За нашим переконанням, для того, щоб підвищити власне благополуччя тренінг може бути тільки успішним стартом для учасниць, багато вправ їм треба інтегрувати в своєповсякденне життя щоб сформувати так би мовити «навички щастя»

Таблиця 3.2

План зустрічі №1

Тренінгов а зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
День 1 Зустріч №1.	Діагностична зустріч, налаштування на роботу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформува ти уявлення про щастя та благополуччя. 2. Провести аналіз задоволеності різними сферами життя. 3. Освоїти практику прояву подяки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знайомство-привітання. Визначення правил роботи у групі. 2. Основна частина. Інформаційне повідомлення відповідно до теми «щастя», «благополуччя». Дерево очікувань від тренінгу. Відпрацювання вправ, спрямованих на вирішення основних завдань тренінгу.

Далі розкриємо ключові моменти зустрічі.

Можна говорити, що щастя є відповідником емоційного благополуччя є щастя, тому обговорення з учасницями тренінгу теми щастя є важливою для налаштування на продуктивну роботу.

Інформаційне повідомлення «Міфи про щастя»

1. Міф про природу щастя. Часто люди, коли розмірковують про щастя, отождожують його з насолодою. Перш за все почуттєвою насолодою – задоволення

2. Розташування щастя на лінії часової перспективи. Міфологія щастя завжди звернена в майбутнє. Дитина може думати: «Я виросту і куплю, сам заведу собаку». Дорослі також часто відтермінують своє щастя: «ось побудую свій будинок - і буду щасливим». Для людей похилого віку може бути інакше. Для них місце ідеального майбутнього займає ідеалізоване минуле: «от раніше все було краще і морозиво смачніше і люди добріші». Така міфологізація призводить до того, що людина втрачає теперішнє, адже щастя – це щось, що буде (або було) колись, не зараз. Тут в силу вступає відомий принцип психологічної практики «тут і зараз». Принцип очевидний: ні в якому іншому часі не можна жити, окрім теперішнього. Протесвідома зібраність і чітка співвіднесеність з моментом, який зараз переживється, не легко дається кожній людині.

3. Ще один поширений міф про щастя полягає в очікуванні особливого порогу, етапу, за яким все буде добре. Це міф про багатство, про особливий статус, або умови: наприклад, «коли я одружуся (або розлучуся)», або «коли я буду кандидатом наук», або «коли я стану начальником». Таке очікування особливо сприятливих обставин, призводить до того, що реальність ігнорується, людина не живе теперішнім, а з часом розчаровується у житті.

4. Проблема «об'єктивації щастя». Суть даного помилкового переконання полягає в тому, що людина думає про щастя як про деякий об'єкт, за яким можна гнатися, який можна «шукати», «загубити», «втратити». Цей об'єкт-щастя сприймається як дещо окреме, незалежне від самої людини та її волі.

5. Проблема «еталону щастя» та порівняння «свого щастя» та щастя іншого. Це переконання, що є певний загальноприйнятий еталон щастя, до якого варто прагнути. В сучасному інформаційному світі демонстрація свого благополуччя в соціальних мережах – звичайна практика, але вона запускає потужну реакцію соціальних порівнянь. Група німецьких психологів у своєму дослідженні «Заздрість в Фейсбуці: прихована загроза задоволеності життям у

користувачів» описали феномен «спіраль заздрості»: невігідні порівняння і переживання заздрості стимулюють учасника соціальної мережі оновлювати свій профіль з тим, щоб виглядати в кращому світлі, що, в свою чергу, змушує інших учасників відчувати це почуття і робити аналогічні вчинки. Автори зауважують: «Інтенсивність пасивного ковання в соціальній мережі знижує задоволеність життям у користувачів в довгостроковій перспективі, оскільки виступає тригером висхідних соціальних порівнянь і вороже-заздрісних реакцій» [69, с. 11].

6. Проблема переоцінки важливості зовнішніх обставин для щастя. Люди переважно схильні перекладати відповідальність за власне життя на будь-які зовнішні обставини. Щастя залежить не тільки від зовнішніх обставин, а й від інших груп чинників. По-перше, від структури особистості, характеру, стійких характеристик. По-друге, від факторів, які людина може контролювати: від вибору, який вона робить, цілей, які вона ставить, стосунків, які вона вибудовує. На думку відомого психолога Дмитра Леонтєва, «найбільший вплив на переживання благополуччя справляє структура особистості - на неї припадає 50% індивідуальних відмінностей в сфері психологічного благополуччя. Є люди, яких ніщо не може вивести зі стану благодущності і задоволеності, а є ті, яких ніщо не може ошчасливити. На частку зовнішніх обставин припадає всього 10 %. І майже 40% - на те, що в руках самої людини, на те, що людина робить зі своїм життям» [32].

Також варто поговорити з учасницями тренінгу про основний парадокс щастя. Він полягає в наступному: кожна людина визнає цінність щастя, проте жертвує ним заради інших цілей. Наприклад, при виборі з поміж двох варіантів: варіант 1 - більш високооплачувана, але не цікава робота; варіант 2 - менш прибуткова, але робота до душі, людина з високою ймовірністю обере варіант №1. Таким чином, люди хочуть щастя, але обирають більш «вігідний» для себе варіант, ніби забуваючи про щастя.

Вправа «Щастя - це» з метафоричними асоціативними картами.

Мета вправи – проаналізувати різноманіття індивідуальних трактувань щастя а також поділитися своїм баченням щастя, тим самим збагативши одну одну.

Хід виконання вправи. Для виконання вправи необхідна колода МАК (краще брати ресурсну колоду, так би мовити з «позитивним настроєм», не брати колоди, що

призначені для роботи з травмою). Кожній учасниці видається 8-10 карт і надається інструкція: «Орієнтуючись на зображення на кожній карті, дайте відповідь на запитання «Для мене щастя це...». Учасниці послідовно викладають карти перед собою і називають асоціації, пов'язані зі щастям.

Вправа самоаналізу «Колесожиттєвого балансу».

Відома психологічна вправа «Колесожиттєвого балансу» дозволяє оцінити задоволеність різними сферами життя на поточний момент. Нижче наведений приклад «Колеса». Єдиноправильної версії Колеса немає. Що буде працювати у однієї людини, в іншій буде тільки порушувати життєвий баланс і знижувати ефективність в особистому розвитку.

Інструкція учасникам: «Оцініть задоволеність в кожній сфері життя від 1 до 10. Пропонується такі оцінки для сфер: 1-3 - критичні значення, тобто ви зовсім не задоволені, все дуже погано; 4-7 – все в порядку, нормально, тут ви не відчуваєте проблем; 8-9 – ви задоволені тим, чим наповнена ця сфера; 10 - характеризує досягнення повного задоволення на сьогоднішній день, в даний момент» (рис. 3.1).

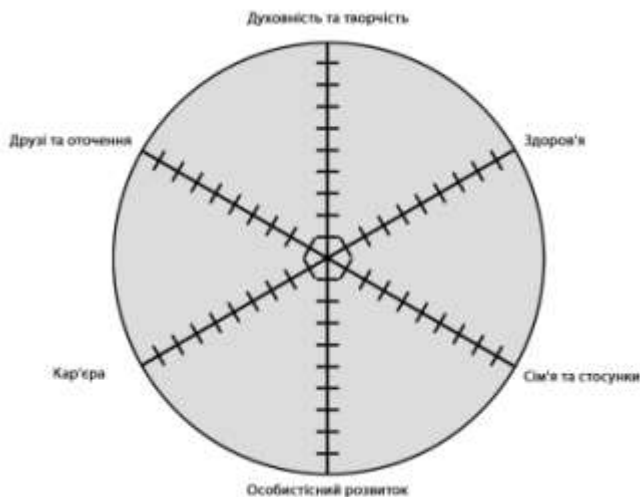


Рис. 3.1 Колесо життєвого балансу

В якості своєї підказки можна запропонувати учасникам приблизний перелік питань до кожного з цих секторів.

Духовність та творчість:

1. Наскільки я приділяю увагу своєму духовному розвитку?
2. Чи висока моя усвідомленість життя?

3. Який відсоток розкриття мого творчого потенціалу?
4. В чому я проявляю свою творчість?
5. Чи маю відчуття свободи і відповідальності за своє життя?
6. Які стосунки у мене з Богом / Вищими силами / Всесвітом?

Особистісний розвиток:

1. Я вмію ставити і досягати своєї цілі?
2. Як добре я можу концентруватися на своїх цілях?
3. Чи вмію я планувати на день / тиждень / місяць / рік?
4. Чи знаю я в чому моя сила і слабкість?
5. Чи збільшується моя продуктивність з плином життя?
6. Що я роблю для того, щоб сьогодні я був кращий за себе учорашнього?

Здоров'я:

1. Наскільки стабільне моє здоров'я? Як часто я хворію / відвідую лікарів?
2. Чи дотримуюся я принципів здорового харчування?
3. Як багато я п'ю води протягом доби?
4. Чи є спорт в моєму житті? Чи достатньо активності?
5. Наскільки я бадьорий і енергійний протягом дня?
6. Який мій відпочинок? Як я відновлюю сили? Як часто я це роблю?
7. Чи добре я сплю? Скільки мені необхідно годин для сну?

Сім'я та стосунки:

1. Чи люблю я себе? Яка моя самооцінка?
2. Наскільки гарні стосунки з батьками?
3. Чи живу я в гармонії зі своїм чоловіком?
4. Чи відчуваю я любов?
5. Які мої стосунки з дітьми?

Друзі та оточення

1. Чи багато у мене друзів?
2. Які стосунки з колегами по роботі?
3. Чи влаштовує мене оточення, в якому я є?

Кар'єра

1. Я займаюся улюбленою справою?
2. Чи приносить моя робота фінансове задоволення?
3. Це те, чим я мріяла займатися все життя?
4. Чи є я майстром своєї справи?
5. Якби я не займалася цією справою, якою займаюся зараз, чим би я хотіла займатися?

Після цього відбувається обговорення тих результатів, які отримали учасниці. Важливо відмітити, що обговорення вголос (не просто показати тренеру) дає можливість зрозуміти, що саме може впливати на задоволеність в тій чи іншій сфері.

Далі тренер відмічає, що певний рівень задоволеності у кожної з учасниць вже наявний, в кого – більший, в кого менший, але є. І наявного рівня благополуччя, людина не обов'язково досягла сама, а можливо завдяки підтримці з боку іншої людини.

До уваги учасниць пропонується вправа «Візит подяки» (за Мартіном Селігманом). Промовляння подяки підсилює відчуття благополуччя і полегшує депресивний стан.

Інструкція «Закрийте очі. Уявіть людину, яка одного разу зробила або сказала щось, що змінило ваше життя на краще. Людину, якій ви так і не подякували як слід. Людину, з котрою ви можете зустрітись особисто на наступному тижні. Уявили?

Вдячність може зробити вас більш щасливою і задоволеною життям. Відчуваючи вдячність, ми підживлюємося приємними спогадами, а висловлюючи її, зміцнюємо зв'язки з іншими людьми. Але іноді ми говоримо «дякую» поспіхом, між справами, не вкладаючи в це слово особливого сенсу. Вправа «Візит подяки» дає можливість відчути, що значить дякувати осмислено і цілеспрямовано. Ваше завдання - написати лист подяки і передати його адресату особисто. Пишіть коротко (до 300 слів) і по суті: зосередьтеся на тому, що саме адресат зробив для вас і як це вплинуло на ваше життя. Розкажіть, чим займаєтесь зараз і як часто згадуєте зроблене для вас. Не скупіться на похвалу!

Як тільки напишете, зателефонуйте цій людині і скажіть, що хотіли б відвідати його, але не признавайтесь навіть. Так набагато цікавіше. При зустрічі прочитайте

лист. Слідкуйте за реакцією адресата і за своєювласною. Якщо вас перебивають, поясніть, як важливо вам бути вислуханим до кінця. Прочитавши лист (кожнеслово), обговоріть з адресатомйого зміст і ваше ставлення одиндоодного» [49, с. 24].

Обговореннявиконання завдання необхіднозробити на наступний запланований день тренінгу.

В якостідомашнього завдання можназапропонувати учасникам домавиконати вправу (можна не записувати, усно) «Щоденний успіх». Інструкція «Важливо перед сномподуматипро щось позитивне, налаштуватися на оптимізм. Сьогодні, перш ніж лягати спати, відзначайте свій успіх, який ви пережили сьогодні. Визначте щосьодне найкраще в своєму дні - однучудову розмову, надихаючу зустріч. Або подумайте проодну людину, якій ви найбільше допомоглисьогодні, або ту, що змусила вас посміхнутися. Зосередьтеся на своєму успіху і відчуйте вдячність за це».

На завершення зустрічі необхідно відмітити важливість формуваннятакого родупозитивнихзвичок у повсякденному житті, позатренінгом. Тому що зміни у психічному житті відбуваються так як у з фізичним тілом – внаслідок систематичних тренувань

Таблиця 3.3

План зустрічі №2

Тренінго ва зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
---------------------------	------	----------	-------------------

День 1 Зустріч №2.	Розвиток емоційного інтелекту	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформувати уявлення про емоційний інтелект (ЕІ). 2. Сприяти появі цікавого інтересу до власного емоційного світу і емоційного світу іншої людини 3. Сприяти гармонізації взаємин особистості в сім'ї та колективі. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Інформаційне повідомлення про емоційний інтелект (ЕІ). 2. Вправи на пізнання свого емоційного світу. 3. Вправи на розуміння емоційного світу іншої людини
-----------------------------------	-------------------------------	---	--

Інформаційне повідомлення «Емоційний інтелект»

Існує деяка сукупність здібностей, які дозволяють людині продуктивно взаємодіяти з іншими людьми, на основі розуміння, інтерпретації та контролю власних емоцій і емоцій інших людей. Система таких здібностей отримала назву «емоційний інтелект». Вихідними для тренінгової програми є дві важливі тези:

1. Згідно з Д. Гоулманом, емоційний інтелект людина може розвивати і вдосконалювати протягом всього свого життя.
2. Згідно з моделлю Р. Бар-Она ЕІ включає всі некогнітивні здібності, знання і компетентність, які дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Р. Бар-Він виділяє п'ять сфер компетентності. Кожна з п'яти складових ЕІ має декілька складових: 1) пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування: емпатія, соціальна відповідальність, емоційне розуміння інших; 3) здатність до адаптації: рішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість; 4)

управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю; 5) переважнопозитивний настрій: щастя, оптимізм.

Спираючись на ці 2 тези, ми підібрали змістовнені повнення до цієї зустрічі.

Вправа на пізнання свого емоційного світу

Вправа-притча.

«Історія про жабу» На дорогу вистрибнула жаба, хлопчик дивиться на неї з цікавістю, жінка - з огидою, дівчинка - з жахом, чоловік - байдуже, а старий біолог із захопленням: "Погляньте, який гарний екземпляр", - говорить він.

Питання для обговорення:

1. Чому у всіх учасників цієї історії були різні емоції щодо жаби?
2. Чим зумовлено те, що люди мають різні емоції і почуття з приводу одного і того ж об'єкта або події?
3. Щобуло б, якби люди мали однакові емоції щодо конкретної ситуації?

В процесі обговорення слід підвести до думки, що кожна людина має право на індивідуальне вираження емоцій і почуттів. Це обумовлюється її інтересами, досвідом, рівнем вихованості і т.п.

Вправа «Емоційні сценарії»

Ця вправа дозволяє проаналізувати, які у вас існують установки щодо переживання емоцій? Чи є у вас улюблені емоції? Чи є емоції, які ви собі дозволяєте переживати, а які не дозволяєте? Для цього згадайте все, що спадає вам на думку про світ людських емоцій: що говорили ваші батьки, вчителі або інші значимі люди, що ви читали в літературі або бачили в кіно і це вас дуже вразило, які пам'ятаєте прислів'я, приказки та крилаті фрази про емоції?

Після того, як ви виписали все, що вдалося згадати, проаналізуйте, як ці установки і переконання впливають на вашу поведінку та емоційний стан? Хотіли б ви змінити якісь з них?

Вправа «Про що сигналізує нам негативна емоція?»

Виберіть емоцію, яку ви вважаєте негативною. Яку ви не любите і всіма силами прагнете приховати. Згадайте ситуації, в яких у вас виникла ця емоція. Далі обговорюємо досвід.

1. Як вам здається, з чим пов'язано те, щовона з'являлася саме в ці моменти?
2. Прощовона хотіла вам просигналізувати? На що важливе треба звернути увагу?
3. Щось зміниться, якщо ви почнете прислухатися до цієї інформації?
4. Чим вам допомогла ця емоція? Щобулохорошого в тому, що ця емоція виникала?
5. Що станеться, якщо ви дозволите собі відчувати, а іноді і проявляти цю емоцію?

Поки ми не визнаємо наявність емоції, «не бачимо її», ми не можемо і добре бачити ситуацію в цілому, тобто не володіємо достатньою інформацією. І природно, не визнаючи наявність якоїсь емоції, не можемо навчитися з нею справлятися, вона так і залишається неусвідомленою.

Вправи на розуміння емоційного світу іншої людини.

Вправа «Зміна ролі»

Емпатія проявляється в тій ситуації, коли ви уявляєте себе в ролі іншої людини. Інструкція: «Згадайте всіх своїх знайомих і близьких, складіть список цих людей. Потім по черзі занурюватися в ці ролі.

Дайте відповідь на питання: Як вас звати? Який ваш вік? Які ваші улюблені книги? Куди ви їздили у відпустку? Що ви найбільше любите? Що вас найбільше засмучує? Що вас найбільше захоплює? В яких ситуаціях вас огортає ностальгія? Чого ви боїтеся? На що чи на кого ви найчастіше сподіваєтеся?

Суть вправи в тому, щоб перестати думати про свої проблеми і задуматися про те, що відчуває інша людина і чому. Ви можете скласти власний список аборозвсім пуститися в уявну подорож.

Вправа «Дзеркало».

Пропонуємо учасникам поділитися на пари. Тренер проводить демонстрацію: просить добровольця стати обличчям до себе на відстані півметра. Тренер ініціює дію, а учасниця повторює, виконуючи те ж саме. При роботі в парі одна учасниця - ініціатор починає повільно і плавно рухати руками, а інша - «дзеркало» намагається якомога точніше повторити її рухи. «Дзеркало» може відчути ритм дихання

«ініціатора» і синхронізувати з ним своє дихання, спробувати повторити міміку. Через кілька хвилин тренер пропонує помінятися ролями в парі.

Вправа «Я –повідомлення».

Знайомимо учасниць з прийомом «Я-повідомлення (рис. 3.2)

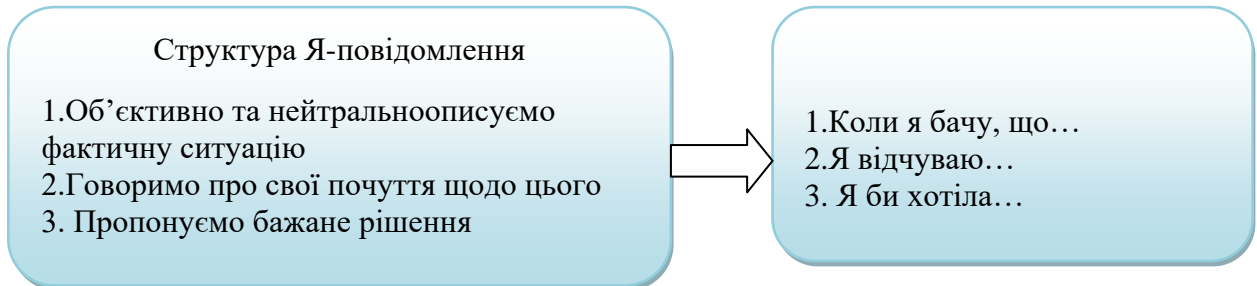


Рис. 3.2 Структура Я-повідомлення

Обговорюємо переваги Я-повідомлення в порівнянні з Ти-повідомленням, в яких ситуаціях доцільно використовувати Я-повідомлення. Як правило, Ти-повідомлення звучить як претензія, невдоволення і в кінцевому рахунку призводить до напруги у стосунках та можливого конфлікту. Формулюючи Я-повідомлення, людина також вчиться розпізнавати і вірно називати свої емоції, «приписуючи їх собі».

Для відпрацювання навичок формулювання Я-повідомлень, тренер пропонує переформулювати наступні вислови: «це просто твій егоїзм», «тобі все одно, що я думаю», «ти не в змозі зрозуміти іншу людину», «ти мене не любиш», «не кричи на мене!».

Таблиця 3.4

План зустрічі №3

Тренінгова зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
--------------------	------	----------	-------------------

День 2 Зустріч №3.	Розвиток самоприйняття	Сприяти розвитку позитивного самоприйняття.	1. Інформаційне повідомлення: «Самооцінка-самоцінність-самоприйняття» 2. Декларація самоцінності 3. Вправи на самоприйняття 4. Домашнє завдання
-----------------------------------	------------------------	---	--

Інформаційне повідомлення «Самооцінка-самоцінність-самоприйняття».

Самооцінка це значимість, якою індивід наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки. Самооцінка реалізується як процес самооцінювання. Основа самооцінки - система особистісних смислів індивіда, прийнята ним система цінностей. Самооцінка відображає ступінь задоволеності або незадоволеності собою, рівень самоповаги, вона створює основу для сприйняття власного успіху і неуспіху, постановки цілей певного рівня, тобто рівня домагань особистості.

Самооцінка пов'язана з визнанням і досягненнями та формується на базі оцінок оточуючих, оцінки результатів власної діяльності, а також на основі співвідношення реального і ідеального уявлень про себе. Це система уявлень про себе.

Внутрішня самоцінність, незважаючи на співзвучність, не є тотожним самооцінці поняттям, оскільки є базовим відчуттям, змінити яке складно. Якщо оцінка себе, як особистості або оцінка своєї моделі поведінки може залежати від сказаного слова, думки оточуючих, порівняння своєї зовнішності або здоров'я з якимись показниками, то самоцінність ніяк не залежить від будь-яких зовнішніх факторів.

Самоцінність - це те, наскільки я вважаю себе гідним поваги, уваги і любові оточуючих, незалежно від тих результатів і успіхів, які я в даний момент демонструю. Самоцінність впливає на відчуття повноцінності життєвого досвіду. Самоцінність особистості закладається на ранніх етапах

розвитку шляхом інтеріоризації поведінкових патернів найближчого соціального оточення, де практикується прийняття людини такою, якою є. Важливо відмітити, що прийняття не означає тотального схвалення вчинків людини. Дуже важливо навчитися розрізняти свою особистість і свої дії. Наші дії залежать від вибору нашої особистості, і вони ініціюються нею, і зрештою впливають на неї, але наша особистість ширше, ніж просто наші вчинки можуть мати добрі або погані наслідки, але особистість людини є цінною.

На основі самоцінності - глибинного ставлення до себе, ми будемо своєю подальшу, а також інтерпретуємо свій досвід, даємо йому оцінку. При цьому самоцінність, є деяким внутрішнім фільтром, який визначає характер сприйняття людиною ситуації. Наприклад, в разі високої самоцінності у людини, що програла в ситуації конкуренції (конкурсі чи змаганні) самооцінка тимчасово знизиться, і це відповідає ситуації. Однак позитивне глибинне ставлення до себе стає ресурсом для переживання неприємних відчуттів, а також задає напрямок енергії на зміну ситуації і досягнення мети. Людина може оцінити свої помилки, визнати їх і в наступних задачах врахувати їх для напрацювання необхідного досвіду.

Розвиток адекватної самооцінки можливо тільки при наявності високого рівня самоцінності. Є різні точки зору на те, як можна розвинути свою самоцінність в дорослому віці, якщо її недостатньо для повноцінного задоволення собою. Деякі психотерапевти вважають, що основний інструмент для цього – досвід глибинної особистої психотерапії. В процесі взаємодії з психотерапевтом клієнт може отримати від терапевта прийняття в момент емпатичного співпереживання, і в результаті це прийняття інтеріоризується і стає частиною клієнта.

На захист іншої точки зору можна привести слова психотерапевта Вірджинії Сатір: «Завжди є надія, що ваше життя може змінитися, тому що в кожен її момент ви дізнаєтеся щось нове. Сутність людського життя полягає в тому, що людина знаходиться в постійному русі, він розвивається і змінюється протягом усього життя. Чим старше ми стаємо, тим важче нам мінятися, тим більше часу займає процес розвитку. Однак знати, що всі люди змінюються, - це перший крок. І нехай не кожен з нас хороша людина, але всі ми здатні навчатися» [47, с. 22]

Саме у В. Сатір ми запозичили Декларацію самоцінності (рис. 3.3)

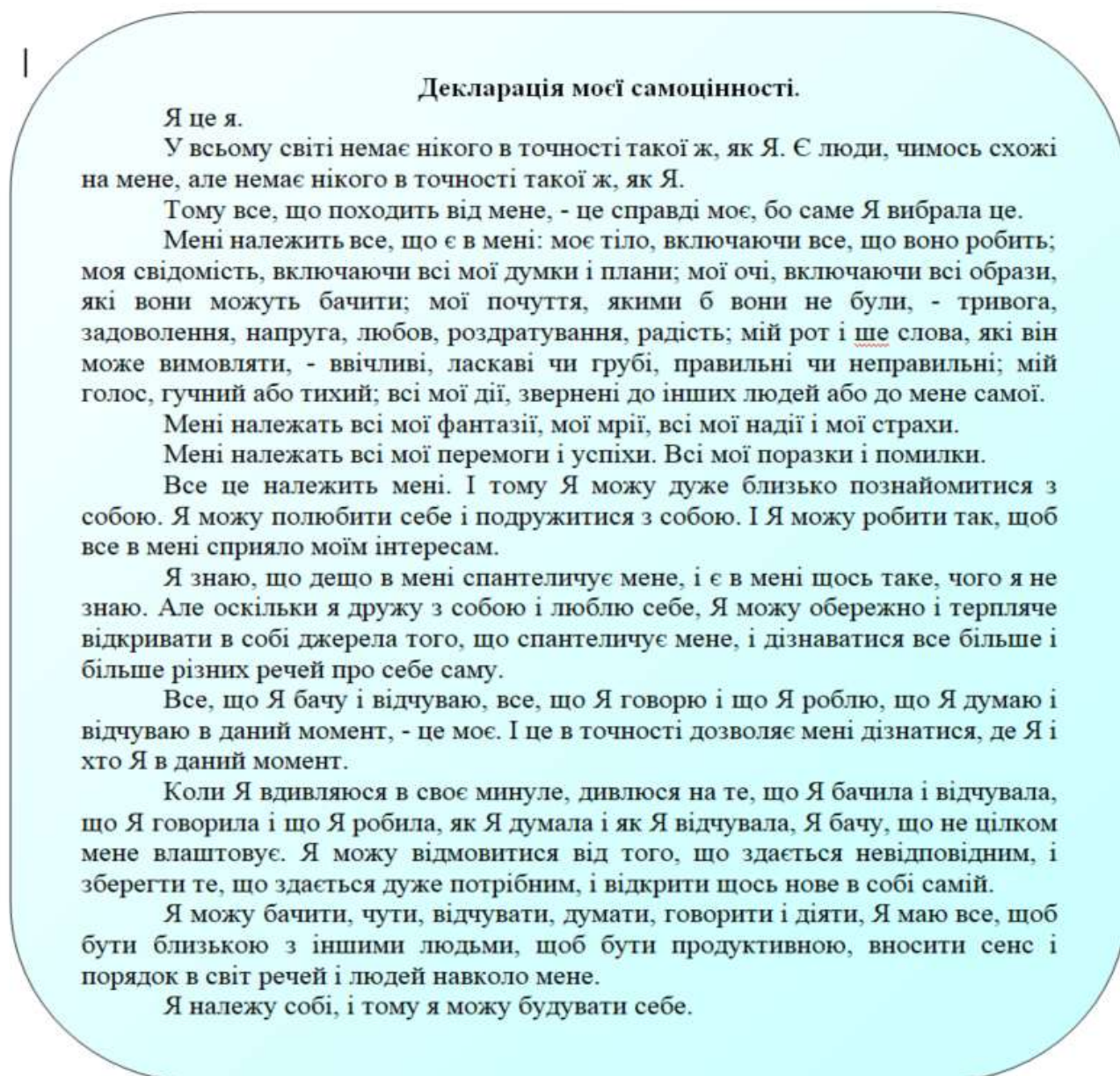


Рис. 3.3 Декларація самоцінності (В. Сатір)

Справжня любов до себе передбачає тверезий самоаналіз і чіткий самоконтроль та відповідальність, важливо усвідомлювати це.

В розумінні самоприйняття ми спираємось на ідеї Натаніеля Брандена, викладені в його праці «Шість стовпів самооцінки». Він говорить про те, що самооцінка і самоцінність – «це те, що ми переживаємо, а самоприйняття – це те, що ми робимо. Якщо використовувати метод заперечення, то самоприйняття - це моя відмова ворукувати сама з собою» [7]. Автор стверджує, що самоприйняття реалізується на 3-х рівнях (рис. 3.4) :



Рис. 3.4 Рівні самоприйняття (Н. Бранден)

Для освоєння першого рівня ми запропонували учасницям вправу Н.Брандена, яку можна зробити як домашнє завдання.

Вправа «Перед дзеркалом».

Інструкція: «Встаньте перед великим дзеркалом. В натільній білизні, або, якщо можете, в оголеному вигляді. Уважно розгляньте своє обличчя, тіло. Відмітьте, які почуття виникають у вас. Чи комфортно вам? Більшості людей важко дивитися на своє тіло довше, ніж декілька секунд, тому що те, що вони бачать бентежить і засмучує їх. Можливо, ви занадто товста чи навпаки? Або бачите ознаки старіння, що викликає у вас заперечення і неприйняття цього факту? Можливо вам хочеться втекти від реальності: відмовитися, відхреститися від деяких аспектів свого «Я».

І все ж таки в якості експерименту, не відводячи погляду від свого відображення, скажіть до себе: «Якими б не були мої недоліки та недосконалості я приймаю себе цілком і беззастережно». Зберігайте усвідомленість,

дихайте глибоко і спокійно, повторюйте ці слова протягом декількох хвилин. Відчуйте їх глибинне значення. Можливо, ваше «Я» буде заперечувати: «Але мені не подобається моє тіло! Як же мені його прийняти цілком і безумовно?». Пам'ятайте, прийняти не означає «любити», це просто як констатація факту. Це також означає, що ми можемо бажати змін та покращень. Якщо ви не розкриєтеся усвідомленню, то ви трохи розслабитесь. Тепер ви можете сказати «Тут і зараз – це я. І я не заперечую це. Я приймаю себе». Виконуючи цю вправу по 2 хвилини зранку і ввечері систематично, можна гармонізувати стосунки з собою.

«Перегляд кінофільму»

«Сідайте зручно. Зробіть кілька спокійних вдихів, подумки рахуючи 1-2-3-4...

Заплющте очі, уявіть собі білий екран, на якому будуть показувати фільм про ваше життя. Ось перед вами дорога великим планом, по якій йде наша головна героїня. Хто ця маленька дівчинка? Скільки їй років? Ви можете переглянути все своє життя, від дитинства до тепер, знайти найцікавіші моменти і несподівані сюжетні повороти. Згадайте себе у 16 років. Прощо ви мріяли, ким хотіли стати?. Пригадайте усіх небайдужих людей, що зустрічалися вам на життєвому шляху. Скажіть «дякую» всім своїм учителям — життєвим проблемам і труднощам, за можливість порівняти і зрозуміти стан злету та падіння, неприємності й радощі, гіркоту поразки й радість перемоги. Подякуйте всім, хто колись вас образив, не дотримав слова, відмовив, — ви переживали розчарування в той момент, проте ви духовно піднялись на одну, а може, на кілька сходинок.

Подякуйте собі і похваліть себе за кожне досягнення, за кожний успіх. Ви доклали зусиль, виявили здібності, у вас щось вийшло — і це чудово. Дивимось далі. Перед вами цікава історія, ви бачите себе радісною і щасливою, впевненою і задоволеною людиною, яка легко долає труднощі й досягає успіху в своїх справах. Зробіть глибокий вдих та енергійний видих зі словами: «Я бадьора» і розплющте очі.

Вправа «Я і моя тінь»

Для виконання цієї вправи необхідні аркуші паперу, олівці.

Інструкція: «Розділіть аркуш паперу на дві колонки. В лівій колонці перерахуйте ті особистісні якості, які вам подобаються, які ви оцінюєте позитивно.

Також напишіть про свої вчинки, якими ви задоволені. В правій колонці напишіть ті риси, які вам у собі не подобаються, можливо дратують. Сюди ж можете написати свої вчинки, якими ви не пишаєтеся, за які ви себе критикуєте.».

Обговорення вправи: Погляньте на ті риси, які потрапили до правої колонки. Спробуйте об'єднати ці якості в якийсь цілісний образ. Це ваша «тінь». Замалуйте її. Придумайте і розкажіть розповідь від імені цього образу (що подобається - не подобається в житті, в людях; про що мріється; чого не вистачає; чого побоюється; які звички і риси). Домалуйте щось, щоб їй стало добре (може їй потрібен зелений будинок, або мотоцикл, або величезний торт). Скажіть їй добрі і теплі слова, побажайте їй всього найкращого.

Також у зв'язку з попередньою вправою можна виконати першу частину вправи, яку в подальшому варто продовжити виконувати вдома.

Вправа «Я пробачаю...»

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу і напишіть не менше 10 речень, кожне з яких починається словами «Я пробачаю себе ...». Перерахуйте все, що вас засмучує в собі, за що ви сердитесь на себе. Якби не були зроблені вами помилки, пам'ятайте, ви заслуговуєте на те, щоб прийняти себе разом з ними.

Через тиждень замість займенника «Я» напишіть тих людей, які вас засмучують, дратують, ображають, утискують. Це важливо, тому що в інших ми реагуємо на те, що засуджуємо і відкидаємо в собі («не можна бути таким-то ...»)

Потім пишіть не менше 10 речень, які починаються зі слів: «Мені подобається в собі ...». Аналогічно, в неприємних вам людей шукайте гідності. Крім розвитку об'єктивності сприйняття того, що відбувається, ви таким чином, і в собі будете легше знаходити позитивні прояви. Не обов'язково тут писати будь-які грандіозні досягнення. Звертайте увагу на будь-які дрібниці» (автор вправи - психолог І. Реуцька[45]).

Вправа «Вернісаж досягнень» (адаптовано за І. Шевцовою) [61].

Дана вправа сприяє відновленню почуття віри в себе через усвідомлення своїх досягнень.

Інструментарій: папір для малювання, олівці, музика для візуалізації.

Вправа починається з тексту візуалізації, яку зачитує тренер

Інструкція (текст візуалізації):

«Уяви собі, що ти приходиш у мистецький зал, де зібрані найцінніші і найпрекрасніші предмети, витвори мистецтва, картини, фотографії. Це виставка, що організована в прекрасному місці і займає кілька залів. Ти знаходишся на центральному входу та помічаєш свою фотографію на афіші заходу. Напис на афіші означає, що це виставка твоїх досягнень. Тебе зустрічають, як самого жаданого гостя, тебе оточують рідні, близькі тобі люди, друзі, колеги, інші люди, з якими ти перетинався у різних місцях. Когось ти відразу впізнаєш, хтось відсутній. Ці люди організували виставку на твою честь і ти на ній віп-гість. Всі експонати виставки підписані, і можна легко дізнатися, яке досягнення представляє кожен з них. Тобі цікаво: чи щось тебе здивує, щось порадує, я щоможе видатись не вартим уваги. І ось, ти опиняєшся в першій залі. Вона називається «Моя сім'я». Що виставлено в цій залі? Про що розповідають написи під кожним експонатом? Який експонат здається тобі найбільш значущим, який є найулюбленішим? Ти йдеш далі і опиняєшся у залі «Моя робота». Фотографії, сувеніри, блокноти... Може, тут є листи і подарунки від тих людей, з якими перетинався твій професійний шлях, тих, хто з вдячністю згадує тебе, як фахівця. Твоїм досягненням є всі матеріальні блага, зароблені тобою. Уяви собі навіть незначні покупки, які зроблені на гроші - вони теж розміщені в цьому залі. Ти йдеш далі і опиняєшся у залі «Мої вміння». Ти і не здогадувався, як багато, виявляється, ти вмієш! Від прикладного хобі до умінь, які складно уявити в конкретному втіленні: вміння дружити, любити, бути вірним, веселитися і щиро співчувати. Це теж досягнення - досягнення твоєї душі. Уяви їх у вигляді експонатів на виставці. Є ще інші зали, і у тебе є час відвідати їх усі ... Який експонат тобі здався найважливішим на виставці? У цій екскурсії тебе супроводжують люди – ті, для кого ти цінний, дорогий, коханий. Це теж твоє досягнення - досягнення глибоких стосунків... Ти повертаєшся назад, ще раз оглядаючи експозицію. Дякуєш своїм друзям за такий сюрприз ...

Хід вправи: У парах обговорити ту «картинку», яка була пережита, побачена і відчута. Учасники малюють один експонат виставки - те, що найбільше

запам'яталося і здалося важливим. Малюнки можна розмістити на стіні кімнати у вигляді справжньої експозиції: «Найпрекрасніші досягнення нашого життя».

Кожен учасник по черзі стає екскурсоводом. Він повинен дуже докладно і детально розповісти про свій експонат.

Ведучій пропонує обговорення, задає запитання: які почуття викликала вправу і чому? Чи вдалося заповнити зали експонатами своїх досягнень? Про що говорять ваші досягнення? Що з того, що розповідали інші люди викликало найсильніші почуття - здивувало, захопило, порадувало?

Таблиця 3.5

План зустрічі №4

Тренін гова зустрі ч	Мета	Завдання	Структура заняття
День 3 Зустрі ч №4.	Гармонізація міжособистісних стосунків	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформувати навички ефективної комунікації 2. Сприяти розвитку толерантного ставлення до індивідуальності іншої людини. 3. Сприяти розвитку усвідомлення власних кордонів. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи на розвиток навичок комунікації 2. Інформаційне повідомлення про особисті кордони, вміння говорити «ні» 3. Вправи на усвідомлення особистісних кордонів.

Вправа Інвентаризація контактів

Мета вправи: проаналізувати існуючі на даний момент відносини, оцінити ступінь задоволення ними.

Інструментарій: лист А-4 на кожного учасника, олівець

Інструкція: «Кожен з нас живе в світі не ізольовано, а перебуває в якійсь мережі соціальних контактів. На аркуші покажіть себе у вигляді кола (рис 3.5) По різні боки намалуйте своїх близьких, своє коло друзів. Нехай значно більші близькі будуть позначені колами більшого розміру, а менші значущі колами меншого розміру.

Хід вправи (обговорення): Після закінчення роботи погляньте на свою «соціальну павутину», в центрі якої - Ви. Чи подобається вам те, що вийшло або щось би хотілося змінити?»

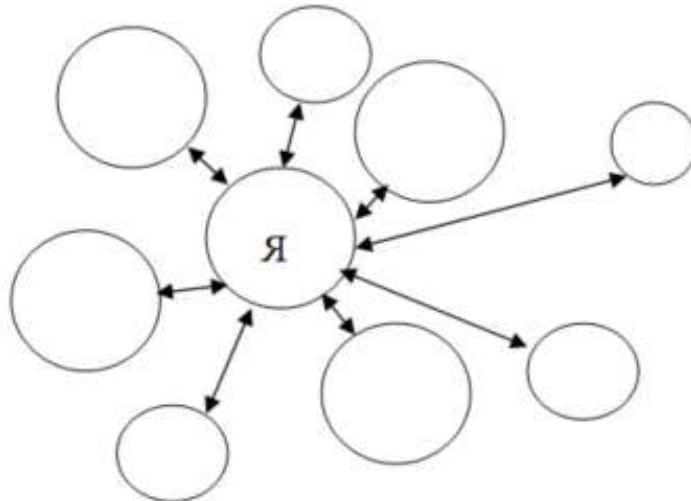


Рис. 3.5 Коло моїх соціальних контактів

В кінці вправи тренер може запропонувати зателефонувати в кінці дня тим людям, про яких згадали учасниці, проте давно з ними не спілкувалися.

Вправа на розуміння емоційного стану

Мета вправи: Навчитися розуміти невербальні сигнали партнера по спілкуванню і перевіряти свої гіпотези за допомогою зворотного зв'язку.

Інструкція: «Прошу кожну подивитися на жінку з лівого боку від вас. Перша, хто почне говорити звернеться до своєї сусідки зліва і скаже про її стан. Наприклад: "Мені здається, що ти зараз спокійна і зосереджена, є інтерес до вправи" або: "Мені здається, що розсіяна, можливості стомлена". Та, до кого зверталися, в свою чергу скаже нам всім про свій стан в даний момент. Потім вона висловить своє припущення про стан своєї сусідки зліва, і вона погодиться або щось поточнить».

Обговорення: Після того як всі оцінять емоційний стан партнерки поряд, тренер може задати групі питання: «Яким чином ви визначали стан своєї сусідки?»

або більш конкретно: «На які невербальні прояви ви орієнтувалися, визначаючи стан своєї сусідки?»

Вправа «Щоприємнобільшості людей»

Мета: актуалізувати в учасницьспособи викликати у людей симпатію.

Інструментарій: Лист ватману, картки за кількістю учасників, на яких написано: «Більшості людей приємно, коли ...»

Інструкція 1) «Зараз ми спробуємо зібрати якомога більше різних способівзробити приємне іншій людині. Будь ласка, подумайте і запишіть на наявних у вас картках як мінімум три дії, які приємні для більшості людей ».

2) «Тепер коженпрочитає, щозаписано на його картці, а я буду фіксувати знайдені нами способи на аркуші ватману. Наше завдання зараз полягає в тому, щоб зібрати якомога більше пунктів. Критикувати і викреслювати ми будемопотім ».

3) «Тепер подивимося, чи не записали ми чогосьзайвого і не забули чого».

Інструментарій: Лист ватману, картки за кількістю учасників, на яких написано: «Більшості людей приємно, коли ...»

Вправа проводиться за схемою «мозкового штурму». Якщо учасниці не можутьвідповісти на завдання, томожназапропонувати їм подумати над питанням: «Що зазвичай буває приємноособисто мені?» Інодідопомагаєтакож підхід «від супротивного». В цьому випадку запитують, щонеприємнобільшості людей, а потімпросятьпереформулювати цю неприємність в зворотне твердження.

Зазвичай цей списокможе містити такі ідеї: отримуватикомпліменти, колипогоджуються з твоєюточкоюзору, коли тебе вислуховують та говорять на тему, яка тобі цікава; колипригощаютьсмаколиками, коли звертаються за порадою, колитобіпосміхаються, коли підкреслюють твою значимість (статус), коли дарують подарунки.

Вправа «А я вважаю ...».

Мета: усвідомлення учасницямиможливості співіснування різних думок.

Проведітьпосередаудиторії уявну межу. Один бік позначтеплюсом ("згодна"), з інший - мінусом ("не згодна"). Сама межа означає відсутність думки. Учасниці після зачитування тверджень повинні стати на бік "плюса" або "мінуса". Учасниці,

які не можуть визначитися, стають посередині, але при цьому вони позбавляються права висловитися. Основна ідея в тому, що твердження не повинні бути помилковими або істинними, вони припускають можливість різних думок. Приклади тверджень: 1) не мати вищої освіти – соромно; 2) найважливіше в житті жінки – вийти заміж і народити дітей; 3) найпрекрасніша домашня тварина – кішка; 4) найбільш правильний спосіб харчування – вегетаріанство; 5) пробачити зраду чоловіка – неможливо; 6) кава смачніше чаю.

Обговорення вправи: Чия правда в цих ситуаціях? Чи були випадки, колихтось з учасниць була у меншості? Що вона відчувала? Чи не відчувала вона спокійно поміняти думку під тиском більшості? Чи на всі питання, про які люди сперечаються, можна відповісти однозначно? Як ви ставитеся до людини, з думкою якої ви не згодні? Чи легко вам висловлювати власну думку?

Вправа «Ярлики».

Завдання: дати учасницям можливість відчути себе на місці позначених "ярликом" людей; допомогти побачити не до лікитакого підходу до людей.

Інструментарій: наклейки з написами "ледача", "розумна", "мамаша", «виручалка», «я погано чую» і т.д.

Підійдіть до кожної з учасниць і наклейте на груди одну з наклейок (вибір наклейок повинен бути випадковим). Попросіть учасниць не підглядати, що написано на наклейці і не говорити одна одній, що написано. Дайте всій групі якесь спільне завдання (наприклад, намалювати що-небудь). Скажіть, що учасниці повинні вести себе один з одним так, ніби-то написане на наклейках - правда.

Обговорення: Що ви відчували, коли з вами поводитися неадекватно тому, як ви себе відчуваєте? Чи всім дісталася однакова робота? Як це пов'язано з наклейками? Чи існують "наклейки" в реальному житті? Чи завжди наша думка про інших людей відповідає реальності? Чи впливає наше упередження на поведінку по відношенню до цих людей? Якби наклейок не було, група б працювала краще або гірше?

Інформаційне повідомлення «Вміння говорити ні».

ключових навичок відстоювання своїх особистих кордонів. Поговоримо про те, як можна говорити «ні» (табл. 3.5)

Таблиця 3.5

5 способів сказати «ні»				
Відтерміноване рішення	Межі моїх можливостей	Відмова-комплімент	Аргументація причин	«Ні!»
<p>Ви відкладає момент прийняття рішення на певний період. Якщо, наприклад, колега поробити просить про певну послугу, а ви відчуваєте, що зараз зовсім не готові її виконати, попросіть «тайм-аут» для прийняття рішення, в такому разі ви виграєте для себе час. Можливо, вже завтра колега самостійно вирішить свою проблему. Або у вас з'явиться час, і ви самі захочете допомогти.</p>	<p>Необхідно позначити межі своїх компетенцій і можливостей. Іноді важко виконати чиєсь прохання з огляду на те, щовоно вам явно не під силу. В такому випадку відразу дайте чітко зрозуміти, що ви не та людина, яка потрібна тому, хто просить. Якщо ви знаєте того, хто зможе йому допомогти, обов'язково порекомендуйте його. Так ви реально допоможете, і не вийдете за межі вашої компетенції.</p>	<p>Сформулюйте свою відмову як комплімент. Використовуйте такі фрази, як: «Мені дуже приємно, що ти звернувся до мене, але...», «Прекрасна ідея, але...», «Відмінна думка, але...». В цьому випадку ви повинні врахувати, що такі компліменти повинні бути абсолютно щирими і вам потрібно також в них вірити. Також, відмовляйте ввічливо, в доброзичливій манері. Грубість і агресія тут зовсім недоречні.</p>	<p>Іноді досить лише пояснити людям причину вашої відмови. І не потрібно занурюватись у пояснення, досить однієї, але вагомої причини, чітко і лаконічно сформульованої. Багатьом людям дійсно не зрозуміло, чому їм можуть відмовити і вони легко звертаються за допомогою. У цьому випадку використовуйте такі фрази, як «Я б із задоволенням, але...», «Дуже хочу тобі допомогти, але...» і так далі</p>	<p>Просто скажіть "Ні". Коли у вас просять просерйозно послугу, ви можете просто сказати «Ні», і не вигадувати складні варіанти відмови. Єдине, що вам потрібно - це внутрішня рішучість відмовити. Ви повинні себе запитати: «А чого я хочу, мені це потрібно?». Без внутрішньої рішучості відмовити ви не переконаєте прохача, а з нею – ви отримаєте відповідь «Ну ні, так ні».</p>

Вправа «Ваші особисті кордони»

Вправа допомагає на практиці визначити конкретні комфортні рамки фізичних особистих кордонів людини. Виконувати необхідно в парах, бажано, щоб партнером не був друг чи член родини, тому що у відносинах з близькими кордони вже, як правило, давно визначені. З малознайомими людьми справи йдуть зовсім інакше.

Інструкція: «Встаньте один навпроти одного на комфортній відстані (зазвичай досить 1-2 метрів). Виконуючи вправу, вам необхідно залишатися на місці, в той час як ваш партнер буде повільно скорочувати відстань. Один крок назустріч вам раз в 30 секунд: інтервал потрібен для того, щоб у вас був час оцінити свою відчуття.

Спробуйте зафіксувати, на якій відстані ви почали відчувати легкий дискомфорт. А коли напруга стала трохи сильніше? Коли захотілося втекти, відійти або відштовхнути людину? Всі ці відчуття - сигнали вашого організму, який намагається застерегти від небезпеки. Запам'ятайте, яку відстань для вас комфортно, і наступного разу припиняйте будь-які спроби людей вторгнутися в ваш особистий простір.

Таблиця 3.6

План зустрічі №5

Тренінг ова зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
День 4 Зустріч №5.	Розвиток смисленості життя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти розвитку навичок смисленості життя . 2. Сприяти формуванню навичок саморегуляції 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Інформаційне повідомлення «Усвідомленість/майндфулнес» 2. Вправи на розвиток усвідомленості: дихальні вправи, вправи на усвідомлення відчуттів, на усвідомлення емоцій

Інформаційне повідомлення

Останнім часом тема усвідомленості настільки поширилася в усіх сферах суспільного життя, що ми можемо спостерігати як усвідомленість застосовують в бізнесі, в навчанні, в спорті, в психотерапії. Поняття введене

професором Масачусетського університету Дж. Кабат-Зіном. Оскільки прямого українського відповідника поняттю «mindfulness» не має, в багатьох публікаціях застосовують просто транслітерацію цього терміну – майндфулнес.

В наукових психологічних публікаціях на основі емпіричних досліджень доведено, що практики усвідомленості пов'язані з психологічно адаптивними змінними, і що вони збільшують переживання щастя та знижують симптоми депресії

Що означає практикувати усвідомленість? Це проявляється в концентруванні уваги на існуючій в даний момент стан речей, що позбавлена будь-якої оцінки. Це означає без оціночне переживання власного досвіду, прийняття того, що відбувається «тут і зараз».

Практики усвідомленості дозволяють:

- ✓ краще справлятися з емоційним перевантаженням;
- ✓ вийти зі стану хронічного стресу;
- ✓ не думати з тривогою про майбутнє і відпустити минуле;
- ✓ зменшити страждання від хронічного болю;
- ✓ підвищити якість сну;
- ✓ помічати невеликі радісні події життя і отримувати задоволення від них;
- ✓ приймати зважені рішення;
- ✓ поліпшити креативність і особисту ефективність;
- ✓ усвідомлювати сигнали тіла;
- ✓ розслаблятися і досягати розумового спокою;
- ✓ розвинути навички управління увагою і підвищити його концентрацію;

Звісно, в рамках тренінгової зустрічі ми лише ознайомимо з певними вправами і від кожної учасниці особисто залежить, наскільки вона зможе перенести ці практики в повсякденне життя.

Практика усвідомленого дихання - одне з ключових навичок

Дихальні вправи.

Інструкція від тренера:

«Налаштуйтеся на праву, розслабтесь і прийміть комфортну позу, добреспірайтесь ступнями на підлогу. Закрийте очі. З часом, якщо ви відчуєте, що засинаєте, відкрийте очі. Відчуйте глибоку радість від того, що вдалося вибрати час і подбати про себе. Акуратно покладіть руки долонями на живіт. Сконцентруйте увагу на області пупка. Нехай ваше дихання залишається природним. Спостерігайте за ритмом, за тим, як живіт плавно піднімається при вдиху і опускається при видиху. Робіть усвідомлену кожну вдих і видих. Сконцентруйтеся на фізичних відчуттях. Якщо вам некомфортно стежити за диханням в області живота, перенесіть руки на груди і спробуйте спостерігати за рухами грудної клітини. Ще один варіант - стежте за потоками повітря в порожнині носа. Дихайте природно - не потрібно спеціально робити подовжений видих або сповільнювати вдих. Живіть цим моментом, забудьте про минуле, не думайте про майбутнє, спробуйте нічого не контролювати. Не потрібно аналізувати своє дихання, оцінювати його, намагатися управляти. Швидше за все, в якийсь момент ви помітите, що з'являються думки і відволікають. Увага переключається то на минуле, то на майбутнє, то на оцінку того, що відбувається. Не звинувачуйте себе ні в чому, відволікатися - це абсолютно нормально, так влаштований наш мозок. Просто помітьте, на що саме ви відволіклися, відпустіть свої думки і знову плавно перенесіть фокус уваги на дихання. На завершення вправ похваліть себе за будь-який результат. Подякуйте собі за цей досвід, яким би він не був. Ця коротка вправа була дуже важлива для поповнення ваших внутрішніх ресурсів. Це маленький, але важливий крок на довгому шляху до здоров'я, щастя і гармонії»

Дихання по квадрату. Ця вправа може використовуватися у ситуації стресу, коли необхідно уповільнити дихання за рахунок ритмічного дихання. Робиться це так: 1 — вдих (4 такти), 2 — пауза (4), 3 — видих (4), 4 — пауза (4), необхідно підібрати зручний для себе темп, зробити кілька циклів (рис 3.6)



Рис. 3.6 Дихання за квадратом

Вправа зі «скарбом з жіночої сумки»

Цю вправу можна виконати з будь-яким невеличким предметом із жіночої сумки (щоб предмет вміщувався на долоні). Суть вправи в тому, щоб сприйняти цей предмет так, ніби учасниця ніколи його не бачила раніше. Потрібно уважно розглянути найдрібніші деталі: як він виглядає; як відчувається в руці; які відчуття виникають: відчуття холодного чи теплого, м'якого і т.д., який запах у цього предмету?

Дома цю вправу можна повторити з родзинкою.

Сканування тіла

Інструкція від тренера: «Прийміть комфортну позу. Починайте аналізувати своє дихання, відзначаючи ритм, вдих і видих. Усвідомлюйте дихання, не намагаючись його змінити. Зверніть увагу на те, як відчуває себе ваше тіло: відчуйте дотик одягу до тіла, його температуру, а також температуру навколишнього середовища. Тепер зверніть увагу на фізичний стан свого тіла: де, наприклад, поколює або де воно зовсім розслаблено.

Сканування тіла проходить через кожну його частину, причому бажано, щоб рух був послідовним (від низу до верху або зверху вниз). Починайте зі стоп і пальців ніг. Потім концентруйтеся на частинах ноги (кісточка, коліно, стегно), області тазу, сідниці, живіт, груди, нижня частина спини, ребра, лопатки, руки (пальці, долоні, зап'ястя), плечі, шия, обличчя. Після того, як сканування тіла завершено, повільно відкрийте очі і озирніться довкола.

Вправа «Усвідомлене бачення»

Інструкція від тренера: «Сядьте зручно біля вікна, щоб бачити все, що відбувається на вулиці. Огляньте все, щовидно з вікна. Уникайте навішування ярликів та категоризації того, що бачите: замість того, щоб бачити «птицю» або «знак зупинки» спробуйте помічати кольори, візерунки і текстури. Зверніть увагу на рух трави і листя, безліч різних форм, присутніх в цьому маленькій частинці світу, яку ви бачите з вікна. Спробуйте побачити все це з точки зору людини, яка не знайома з цією місцевістю. Будьте спостережливі, але не оцінюйте критично. Будьте усвідомленим. Якщо відволіклися, не нервуйте і спокійно поверніться до споглядання. Ця вправа на пару хвилин, за які ви повному поглянете на, здавалося б, звичні речі. Ми часто бачимо, але не помічаємо».

Крім різних практик дихання, тілесних практик, роботи з відчуттями усвідомленість також включає роботу по усвідомленню своїх емоцій.

Вправа «Будь собі другом».

Це вправа на само співчуття. Часто людина занадто критична до себе. Само співчуття це не жалість до себе. Це ставлення до себе як до свого найдорожчого друга.

Інструкція від тренера: «Відзначте, на чому зосереджена зараз ваша увага.

Запишіть свої думки про важливість само співчуття для підтримки якості життя. Може бути, ви суворі до себе навіть коли домагаєтеся великих успіхів, а отже нещасні? Згадайте про ситуацію з недавнього минулого, яка була дуже стресовою для вас. Визнайте свої страждання. Мета цього кроку полягає не в тому, щоб знову пережити біль, а, скоріше, щоб зізнатися собі в тому, що це реальні почуття. Відкидаючи ж, ми не вирішуємо проблему, а робимо її більш руйнівною.

Тепер вам потрібно висловити три думки, причому так, щоб повірити в них всім серцем: «Так, це болісно». «Страждання є невід'ємною частиною життя людини» (визнайте, що всі люди страждають, і «хороші» і «погані»). «Я приймаю себе і люблю таким, який я є».

Мета цієї вправи в тому, щоб визнати негативні емоції, і не дозволяйте їм впливати на свої рішення.

В якості рекомендації жінкам було запропоновано дома практикувати найпростіші навички майндфулнес - навички усвідомлення дихання, тіла. Варто «перенести» ці навички зі спеціальних умов тренінгу у повсякденне життя.

Таблиця 3.7

План зустрічі №6

Тренінгова зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
День 5 Зустріч №6.	Постановка цілей	Сприяти розвитку навичок постановки цілей	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Основна частина. Відпрацювання вправ, спрямованих на вирішення основних завдань програми. 3. Рефлексія - зворотний зв'язок, отримання психологом від групи запиту для заключної зустрічі.

На початку заняття були використані різні артерапевтичні методики «Життєвий шлях», «Я і мій таланти», «Декартові координати» (автора – О. Тараріної) для розуміння учасниками місця, в якому вони знаходяться по відношенню до своєї цілі, для створення мотивації на досягнення цілі.

Для виконання вправи на постановку цілей, ми запропонували учасникам використати дані вправи «Колесо життєвого балансу», яка було виконана в перший тренінговий день. Ми запропонували учасникам обрати ту сферу, в якій їм необхідно поставити мету. Для відпрацювання навички цілепокладання, ми використали відомий алгоритм постановки цілей SMART (використовується аббревіатура з англійських літер). Мета має бути конкретна (S-specific), вимірювана (M-measurable), досяжна (A-achievable), реалістична (R-relevant), співвіднесена у часі (T-timebound)[51]. Після того, як учасники описали свої цілі, їм було запропоновано описати свої ресурси для досягнення цих цілей. Також всі

учасники познайомилися з технікою маленьких кроків і у якості домашнього завдання вони мали здійснити цей маленький крок до мети.

Оскільки це був останній день тренінгу, було проведено широке коло рефлексії, де кожна із учасниць змогла надати зворотній зв'язок тренеру, поділитися тим, що особливе вона зможе «взяти» з тренінгу і зробити своєю новою «звичкою щастя».

Після тренінгу, в інший день, було проведено повторне тестування учасниць експериментальної групи з використанням трьох методик для того, щоб оцінити психокорекційний вплив тренінгу.

3.2. Апробація та результати з ефективності тренінгової програми

З метою оцінки ефективності тренінгової програми ми застосували кількісний метод порівняння середніх значень у групі до проведення тренінгу та після нього. Для того, щоб виявити відмінності між виміром 1 та виміром 2 у групі жінок були досліджені характеристики розподілу буловиявлено, що розподіл даних за більшістю шкал відхиляється від нормального ($p \leq 0,05$), тому для встановлення значимих відмінностей застосуємо критерій критерій Вілкокса.

Проаналізуємо значимі відмінності, виявлені в ході дослідження.

Таблиця 3.8

Результати порівняння середніх рангів у групі до та після проведення тренінгу

Назва шкали	Середні ранги		Значимість Критерію Вілкокса
	Вимір 1 (до)	Вимір 2 (після)	
Емоційне благополуччя	6,37	9,38	0,006
Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	5,75	9,08	0,008
Позитивна оцінка себе і власних вчинків 1011	6,83	7,98	0,041
Загальний фон настрою	3,25	7,68	0,006
Загальний рівень задоволеності життям 0807	7,33	11,23	0,040

Проаналізуємо отримані результати. Як і можна було припустити, не всі показники в результаті набули значимих змін і це нормальна ситуація. Не виключено, що на динаміку показників могли вплинути різні чинники (в тому числі і ті, що діяли поза формувальним експериментом), проте ми припускаємо, що участь у тренінговій роботі сприяла деяким значимим трансформаціям.

Змінилися характеристики, пов'язані з емоційним світом учасниць, збільшення позитивних емоцій, що відобразилося на показниках «емоційного благополуччя» та «загального фону настрою». Є декілька взаємодоповнюючих причин для пояснення цих змін.

По-перше, завдяки соціальній природі тренінгу. В тренінгу сама ситуація спілкування, знайомство з досвідом інших, розуміння того, що ти не унікальна зі своїми проблемами, соціальна підтримка для більшості є ресурсом та виступає джерелом позитивних емоцій.

По-друге, особистий досвід успіху, який учасниці переживали, виконуючи справи, породжував позитивні емоції та відчуття задоволеності собою.

По-третє, одним із задач тренінгу було навчитися фокусуватися на моменті «тут і зараз», проживати події дня усвідомлено, підмічати свої навіть незначні досягнення, так би мовити підмічати кожен позитив. Ці навички могли сприяти збільшенню кількості позитивних емоцій в житті жінок, які перейняли ці практики в свої повсякденні справи.

Зміна за показниками «екзистенційно-діяльнісного благополуччя» та «позитивної оцінки себе і власних вчинків» пов'язана, на нашу думку з діяльнісним наповненням тренінгу. Жінки прийняли участь у тренінгу, виконували спеціальні справи, виконували домашнє завдання, тож після тренінгу вони ймовірно схвально відповіли на запитання шкали, що вони роблять все можливе, щоб досягти бажаних цілей і збільшити своє благополуччя.

Проведений тренінг для більшої частини учасників був першим досвідом психологічної роботи над собою у групі. Участь у

тренінговій програмі незалежно від її спрямування, розвиває навички взаємодії, справжнього діалогу, в якому партнер сприймається як цінний.

В цілому учасниці тренінгу оцінили свій досвід як позитивний та корисний. Можна стверджувати, що в тренінгу частково досягнена мета і реалізований психокорекційний вплив на суб'єктивне благополуччя учасниць.

Висновки до третього розділу

В третьому розділі роботи представлена тренінгова програма психокорекції суб'єктивного благополуччя жінок. Наповнення даної програми логічно відповідає даним, з'ясованим в ході емпіричного дослідження, представленого у другому розділі роботи. Розробка та проведення тренінгу обгрунтовано у зв'язку з аналізом основних складових благополуччя. Мета будь-якої тренінгової роботи є досягнення змін психологічних, соціально-психологічних характеристик учасників. Зміни відбуваються за рахунок психічного дорослішання особистості, підвищення психологічної грамотності, за рахунок процесу і результату навчаючих, формуючих впливів, за рахунок втілення особистих виборів людини.

Розроблений нами тренінг мав універсальний характер, на нашу думку його можна використати для груп, змішаних за статтю чи для різних вікових груп. Тренінгова робота була проведена у форматі п'яти зустрічей (плюс додаткова зустріч на післятренінгове тестування), кожна з яких була підпорядкована певному завданню.

Тренінг був спрямований на рішення таких завдань:

- 1) Розвиток емоційного інтелекту формування позитивного ставлення до різних емоційних станів, в тому числі негативних; вміння розуміти та виражати свої емоції; розвиток навичок міжособистісного спілкування, вміння справлятися зі стресовими ситуаціями;
- 2) прийняття себе та інших, підвищення довіри до себе;
- 3) гармонізація міжособистісних стосунків;
- 4) підвищення осмисленості життя, засвоєння практик mindfulness;
- 5) розвиток навичок цілепокладання.

Важливо відмітити, що робота над підвищенням свого благополуччя – це щоденна робота і успіх програми залежить від відповідального ставлення учасниць до завдань. Кожна зустріч була наповнена різними вправами, спрямованими на взаємодію учасників, на пізнання себе, на рефлексію та підвищення усвідомлення різних процесів життя. У тренінговій роботі використовувалися вправи різних форм:

психогімнастичні, арт-терапевтичні, рольові ігри, вправи на самоаналіз, тощо. Майже кожна зустріч супроводжувалися домашнім завданням, за задумом ведучого, жінкам варто навчитися застосувати опрацьовані на занятті навички на практиці в повсякденному житті.

Додаткова зустріч була присвячена постренінговому супроводу та повторному психодіагностичному тестуванню.

Порівняльний аналіз за критерієм Вілкоксона показав значимі відмінності між результатами респондентів до та після проведення психологічного тренінгу. Після тренінгу підвищилися показники за шкалами «емоційного благополуччя», «загального фону настрою», «екзистенційно-діяльнісного благополуччя», «позитивна оцінка себе і власних вчинків», загального рівня задоволеності життям.

Після проходження тренінгу інші показники не досягли достатнього рівня статистичної значущості, тому ми не розглядаємо їх для інтерпретації.

Отже, можна сказати, що встановлена ефективність тренінгової програми і частково наша мета була досягнена.

ВИСНОВКИ

На сьогоднішній день в у зв'язку з пандемією, людство переживає напружений стан у зв'язку з рядом економічних, соціальних, психологічних проблем. Фрустрація різноманітних людських потреб, неможливість задовольняти потреби у приналежності, у нових враженнях, підвищена тривога за стан свого здоров'я висуває особливі умови до турботи про своє психологічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя.

Реалізація поставленої мети дипломної роботи зумовлює необхідність виконання таких завдань дослідження:

1. За результатами теоретичного аналізу наукової літератури визначити сутність психологічного тренінгу як методу психокорекції.

Психологічний тренінг – це сучасна, популярна група методів активного навчання. Головними сутнісними ознаками психологічного тренінгу є: 1) активність учасників групи, 2) ігровий характер, 3) орієнтація на навчання, 3) рефлексія (обмін досвідом, самоаналіз), 4) групова форма роботи.

Всі психологічні тренінги є психокорекційними по своїй суті. В тренінгу реалізується спрямований вплив на психологічні структури з метою забезпечення повноцінного функціонування особистості, тобто психокорекційний вплив є незаперечним.

2. Виявити особливості психокорекції переживання суб'єктивного благополуччя жінок амизрілого віку методом психологічного тренінгу.

Суб'єктивне благополуччя - це складне інтегративне явище, що включає в себе безліч структурних компонентів, або це один з ієрархічних рівнів загального благополуччя людини. Поняття суб'єктивного благополуччя не є на сьогоднішній день відокремленим, від близьких тотожних йому понять щастя, потоку, процвітання і т.д. В нашій роботі дотримуємося наступного визначення. Суб'єктивне благополуччя це позитивне ставлення до себе, своєї особистості, життя і процесів, які мають суттєве значення для самої особистості з

точкизоруінтерналізованихнормативних уявлень про внутрішнє і зовнішнєсередовище, що і характеризується відчуттям задоволеності від життя.

На суб'єктивне благополуччяжінок впливають ряд факторів. Найсуттєвішими соціальнимифакторами є: наявність сім'ї та хороших сімейних стосунків, професійнасамореалізація. Самотні жінки мають здебільшого низький рівень емоційногоблагополуччя. Психологічнимифакторами, що сприяють переживанню власногоблагополуччя є осмисленість життя, наміри і цілі на все життя, висока життєстійкість. Негативними психологічнимифакторами є тривожність, репресивність, незадоволеність власним тілом.

Вважаємо, що відчуття суб'єктивногоблагополуччя піддається психологічній корекції методом тренінгу. Для вирішення цієї задачі є великий асортимент прийомів і технік з арсеналу позитивної психології, гуманістичної та екзистенційної психотерапії. Якщо ми дотримуємося думки, що кожна людина – автор свого життя, то в її силах підвищити своє благополуччя, зосереджуючись на тому, що вона може контролювати. А це ставлення до себе, самоприйняття, ставлення до інших, розвиток емоційного інтелекту, підвищення усвідомленості життя.

3. Дібрати комплекспсиходіагностичнихметодик та здійснити емпіричне дослідження оцінкисуб'єктивногоблагополуччяжінокзрілого віку.

Був спланований та проведений констатувальний етап експерименту. Для досягнення мети емпіричного дослідження було підібрано чотири психодіагностичні методики: Методикадіагностикисуб'єктивногоблагополуччя (Р. Шаміонов, Т. Бескова), Тест «Індекс задоволеності життям» в адаптації Н. В. Паніної), Оксфордськийопитувальник щастя, Колірний тест відношень

В дослідженні на першому етапі прийняли участь 38 жінок зрілого віку. Базою дослідження став Попівський експериментальний завод, с. Попівка Сумська області.

Результати констатувального експерименту такі. За результатами методики діагностикисуб'єктивногоблагополуччя (Р. Шаміонов, Т. Бескова) за інтегральним показником суб'єктивного благополуччя 28,9% жінок проявили низький рівень, отже вони не задоволені тим, як проходить їхнє життя, жалкують про свої рішення у

минулому, не задоволені своєю зовнішністю. У 47,7% виявлений середній рівень суб'єктивного благополуччя. В якихось сферах вони відчують себе більш благополучними, а в якихось є претензії до себе, невдоволеність собою чи своїми зусиллями щодо покращення свого життя. Окремо хотілося б виокремити вкрай низькі показники за шкалою «гедоністичного благополуччя». Тут 71,1% респондентом продемонстрували низький рівень, тобто є невдоволеність доходами, умовами проживання, екологічною ситуацією та рівнем безпеки навколишнього середовища. Ці питання поза сферою впливу психолога, але психологічна робота над іншими аспектами благополуччя, задоволення життя зможе деяким чином компенсувати «гедоністичне благополуччя».

За методикою «Індекс задоволеності життям» в адаптації Н. В. Паніної більшість жінок (42,1%) має середній рівень задоволеності. У 23,7% жінок високий рівень задоволеності, отже вони отримують задоволення від проживання власного життя, вважають життя цікавим і насиченим, роблять все можливе, щоб досягти своїх цілей, на світ дивляться позитивно. Відсоток тих, хто не задоволений життям склав 34,2%. Ці жінки відчувають, що вони живуть не так, як їм би хотілося, не змогли досягти своїх цілей, не вистачає позитивного настрою, щоб справлятися з буденними справами.

За методикою Оксфордський опитувальник щастя зафіксовані такі результати: 15,8% потрапили до групи «цілком щасливих» - високий рівень щастя, 18,4% жінок не змогли назвати себе щасливими, а більшість 65,8 – продемонстрували середній рівень щастя. Можна сказати, що більшість відчуває себе скоріше щасливими, ніж нещасливими. Проте рівень їх щастя знижує втома, думки про свою непривабливість, прояви нездоров'я та ін. На основі зібраних нами психодіагностичних даних ми відібрали експериментальну групу жінок, у яких проявлявся низький та середній рівень благополуччя, задоволеності, щастя

4. Розробити та впровадити програму психологічного тренінгу «Корекція переживання суб'єктивного благополуччя жінками зрілого віку», довести її ефективність.

На основі результатів констатувального етапу експерименту була розроблена та реалізована програма тренінгу корекції суб'єктивного благополуччя. Дана програма характеризується універсальністю, на нашу думку його можна використати для груп, змішаних за статтю чи для різних вікових груп. Тренінгова робота була проведена у форматі п'яти зустрічей (плюс додаткова зустріч на післятренінгове тестування), кожна з яких була підпорядкована певному завданню.

Наповнення тренінгу відповідає таким задачам: розширення репертуару позитивних емоцій, розвиток емоційного інтелекту, формування позитивного ставлення до інших та позитивного самоствавлення, підвищення осмисленості життя та визначення життєвих цілей. Важливо відмітити, що робота над підвищенням свого благополуччя – це щоденна робота і успіх програми залежить від відповідального ставлення учасниць до завдань. Кожна зустріч була наповнена різними вправами, спрямованими на взаємодію учасників, на пізнання себе, на рефлексію та підвищення усвідомлення різних процесів життя. У тренінговій роботі використовувалися вправи різних форм: психогімнастичні, арттерапевтичні, рольові ігри, вправи на самоаналіз, тощо. Майже кожна зустріч супроводжувалися домашніми завданнями, за задумом ведучого, жінкам варто навчитися застосувати опрацьовані на занятті навички на практиці в повсякденному житті.

На основі використання статистичного критерію Вілкоксона була перевірена ефективність запропонованого тренінгу корекції суб'єктивного благополуччя.

Встановлені значимі відмінності між результатами респондентів до та після проведення психологічного тренінгу. Після тренінгу підвищилися показники за шкалами «емоційного благополуччя», «загального фону настрою», «екзистенційно-діяльнісного благополуччя», «позитивна оцінка себе і власних вчинків», загального рівня задоволеності життям. Таким чином, відчуття суб'єктивного благополуччя піддається психологічній корекції та залежить від волі та зусиль учасниць, спрямованих на це.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аванесян М.О.
Альтернативная автобиографическая история как составляющая возможного «я» // Психологические исследования, 2018, 11(61), Режим доступа. <http://psystudy.ru>
2. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його кореляти / І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1 - С. 3-10. 0
3. Батушеккин Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2013. №4. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-lichnostnogo-blagopoluchiya>
4. Белановская О.В., Белановская М.Л. Семейные ценности как фактор психологического благополучия в супружеской паре // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XIX симпозиума / под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой. – М.: ФГНУ «Психологический институт РАО», 2014. – С. 233 - 237.
5. Боровская Н.В.. Благополучие как социокультурный феномен: Автореф. дис. канд. филос. наук: 24.00.01 / Н.В. Боровская; Тюменский государственный университет. — Т., 2001. — 20 с.
6. Бучацкая М. В. Психологическое благополучие работающих женщин: автореферат дис. канд. психол. наук: 19.00.01 Москва, 2006 20 с.
7. Бранден Н. 6 столпов самооценки Москва: Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2018 с. 111-124.
8. Валуев О.С. Тренинг счастья как экзистенциальная технология развития психологической безопасности // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2014. №1.с. 20-25 Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22954249>
9. Василевська О.І., Дворніченко Л.Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку: Науковий вісник ХДУ Серія

10. Васильева О.С., Гаус Э.В., Омелечко С.С. Представления о счастье в связи с гендерной идентичностью у женщин разных возрастных групп // Северо-Кавказский психологический вестник. 2015. №1. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-schastie-v-svyazi-s-gendernoy-identichnostyu-u-zhenschin-raznyh-vozzrastnyh-grupp>

11. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга М.: Издательство "Ось-89", 1999. Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/vachk01/index.htm>

12. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. №2. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-psiologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>

13. Гаранян Н.Г., Щукин Д.А. Частые социальные сравнения как фактор эмоциональной дезадаптации студентов // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Том 22. № 4. С. 182–206.

14. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості / І.С. Горбаль // Науковий вісник Львівського держ. ун-ту. – 2012. – Вип. 2. – С.293-303.

15. Гупаловська В. А. Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя / В. А. Гупаловська, Н. І. Лень // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. - 2015. - Вип. 126. - С. 47-56. - Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_126_13

16. Голубев А.М. Дорошева Е.А. Апробация «Оксфордского опросника счастья» на российской выборке // Психологический журнал. – 2017. – № 3. Том 38. – С. 108-118. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29384290>

17. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Деревянко // Психологический журнал — 2008. — № 2. — С. 79—84.
18. Егорова Т. М. Тренинг как инструмент развития личности / Т. М. Егорова. — Текст // Молодой ученый. — 2019. — № 10 (248). — С. 217-220. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/248/57039/>
19. Иванкина Л.И. Благополучие и проблема устойчивого развития общества // Вестник науки Сибири. 2015. №2 (17). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchie-i-problema-ustoychivogo-razvitiya-obschestva>
20. Іщук О. В. Психологічний тренінг становлення професійної ідентичності студентів вищого навчального закладу [Електронний ресурс] / О. В. Іщук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2014. - Вип. 43. - С. 88-93. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_43_14
21. Камінська О. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя студентської молоді у шлюбі [Електронний ресурс] / О. В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2013. - № 2. - С. 134-140. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Tippp_2013_2_20.pdf
22. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології / С. Карсканова // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2009. – Ч. 1. – С. 477–483
23. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. – Дрогобич : 2015. – 78 с.
24. Кові С. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. – Київ, Видавництво КСД, 2012 – 384 с.
25. Козлов Н. И. Обзор современных видов и форм тренинговой деятельности в России // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2012. № 25— С. 10–19.

26. Костина А. А., Макаров Ю. В. Различные аспекты эффективности психологических тренингов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2014. №. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razlichnye-aspekty-effektivnosti-psihologicheskikh-treningov>
27. Кряж І. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів / І. В. Кряж, Н. В. Гранкіна-Сазонова // Психологія: реальність і перспективи. - 2017. - Вип. 8. - С. 137-143. - Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_8_33
28. Куликов Л.В. Субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Ананьевские чтения, 1997. – С.162-164.
29. Курова А. В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості// А. Курова/ Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31) с. 174-179
30. Леви В. Л. Куда жить. Человек в цепях свободы. // М.: Торобоан, 2004
31. Левит Л.З. Тренинг и диагностика компонентов эвдомонической активности индивида// Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук –2013– №2.с. 72-78 Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24373122>
32. Леонтьев Д. Наука о хорошей жизни [Электронный ресурс] / Д. Леонтьев //HarvardBusinessReview. Россия - 2016. - Вип. 6.– Режим доступа:<https://hbr-russia.ru/karera/lichnye-kachestva-i-navyki/a17766>
33. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен / О. А. Лукасевич // Проблеми сучасної психології. - 2017. - № 2. - С. 109-114. - Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2017_2_21
34. Любіна Л. А. Гендерно-орієнтований тренінг психолого-педагогічного спрямування як метод формування професійної компетентності майбутніх лікарів [Електронний ресурс] / Л. А. Любіна // Проблеми сучасної психології. - 2015. - Вип. 29. - С. 387-396. - Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_29_3

35. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / І. М. Матійків, А. І. Якимів, Т. Г. Черняк / За заг. ред. А. І. Якиміва. – Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. – 392 с.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2012_1_35_186
36. Мейгас М. Три типосоціально-психологічного тренінга / М. Мейгас, Х. Миккін // Проблеми практичної психології. – Таллін, 1984. – С. 7–13.
37. Мороз Т.С., Федоренко Ю.В., Достойнова М.В. Особеності психологічного благополуччя жінок в період середньої зрілості // МНКО. 2017. №6 (67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-blagopoluchiya-zhenschin-v-period-sredney-vzroslosti>
38. Наследов А.Д. Математическі методи психологічного дослідження: Аналіз і інтерпретація даних. Учебне посіб. – СПб.: Речь, 2006. – 392 с.
39. Никандров В.В. Психологічна сутність тренінгів // Вестник Санкт-Петербурзького університету. Політологія. Міжнародні відносини. 2003. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-suschnost-treningov>
40. Пастухова Т. І. Аналіз ефективності тренінгу "Формування психологічної готовності майбутніх менеджерів до професійно-ділового спілкування в організації" [Електронний ресурс] / Т. І. Пастухова // Актуальні проблеми психології. - 2012. - Т. 1, Вип. 35. - С. 73-77. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2012_1_35_18
41. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Б. Є. Пахоль // Український психологічний журнал. - 2017. - № 1. - С. 80-104. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9
42. Петровская Л. А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 1982. – 168 с.
43. Психогимнастика в тренинге/ под ред. Н.Ю. Хрящевой.- СПб.: Речь, 2002. — 256 с.

44. Реуцкая И. Упражнения для развития самопринятия и самооценности [Электронный ресурс] / И. Реуцкая // В-17. Режим доступа: www.b17.ru/article/21343
45. Рогова Е.Е. Одиночество в условиях современного общества. Автореферат диссертации доктора философских наук. Краснодар, 2012
46. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2007. – 368 с.
47. Сатир В. Как строить себя и свою семью / Пер. с англ. -- М.: Педагогика-пресс, 1992. - 190 с. Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/5/0118/5_0118-1.shtml
48. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. – М.: Речь, 2005. – 240 с. Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/1/0230/1_0230-1.shtml
49. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. — 368 с.
50. Скрипник М.І. Дорослий у практичній андрогогіці [Електронний ресурс] / М. Скрипник // Післядипломна освіта в Україні, 2016 № 1. с. 38-46. Режим доступа: <http://lib.iitta.gov.ua/706361/>
51. Тарарина Е. АРТ-коучинг. Техники простых решений/ Елена Тарарина – К.: Саммит-Книга, 2015. – 88с.
52. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. – Луганск: Элтон-2, – 160 стр.
53. Федорчук В.М. Соціально психологічний тренінг “Розвиток комунікативної компетентності викладача”: Навчально методичний посібник. – Кам’янець Подільський: Абетка, 2003. – 240 с
54. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореф. дис. канд. филос. наук: 19.00.07 / П.П. Фесенко; Российский государственный университет. — М., 2005. — 20 с.
55. Фаулер С. Почему они не работают? Новый взгляд на мотивацию сотрудников. Москва: Альпина Паблицер, 2020. – 190 с.

56. Хрустальова М.М. Сімейне щастя у суспільстві ризиків. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики, 2011, вип. 51 <http://soctech-journal.kpu.zp.ua/archive/2011/51/15.pdf>

57. Чеботарева Е.Ю. Индивидуально-типические характеристики субъективноблагополучия /Е.Ю. Чеботарева //Акмеологияобразования. – Саратов: Изд-во Саратовскогоун-та.– 2015.–С.142-147

58. Чуйко О., Стецюк Х. Мотиваційні чинники кар'єрних орієнтацій жінок. /О.Чуйко, Х.Стецюк. //Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2013, Вип.18. – Ч.2. – С.103 – 111 <http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/4673>

59. Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективноблагополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 8. Режим доступа: <http://psystudy.ru>

60. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратовскогоун-та. – 2008. – 296 с.

61. Шевцова И. Вернисаж достижений// Школа авторского тренинга Ирины Шевцовой [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://shevtsova.ru/uprazhneniya/art-terapevticheskie-uprazhneniya/vernissazhdostizhenijj.html>

62. Ширинская Н. Е. Повышение уровня психологического благополучия посредством психологического тренинга // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. №47. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-urovnya-psihologicheskogo-blagopoluchiya-posredstvom-psihologicheskogo-treninga>

63. Шитова Н.В. Субъективное эмоциональное состояние женщин, переживающих одиночество // Проблемы и перспективы развития педагогики и психологии»: материалы международной заочной научно-практической конференции. Часть I. (24 октября 2011 г.). Новосибирск: Изд. «Априори», 2011. — С. 114—118

64. Яремчук С.В. Субъективное благополучия и стратегии достижения счастья замужних женщин / Психологическая культура в современном образовании: сборник научных трудов / Под ред. Е.Н. Ткач. Хабаровск: Изд-во ФГБОУ ВПО «ДВГГУ», 2013. — С. 421—428.
65. Яценко Т. С., Глузман А. В. Методология глубинно-коррекционной подготовки психолога / Т. С. Яценко, А. В. Глузман. — Днепропетровск : Инновация, 2015. — 394 с. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24433029>
66. Diener E. Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life / E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas // *Annual Review of Psychology*. — 2003. — № 54. — P. 403—425.
67. Hollis-Walker Laurie, Kenneth Colosimo, Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination / *Personality and Individual Differences*, Volume 50, Issue 2, 2011, Pages 222-227, doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033
68. King L. A., Napa C. K. What makes a life good? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 75. P. 156-165
69. Krasnova H., Wenninger H., Widjaja T., Buxmann P. Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction? // *Research Paper, International Conference on Wirtschaftsinformatik / Leipzig, Germany: Business Information Systems*, 2013.
70. Ryff C.D. The contours of positive human health / C.D. Ryff, B. Singer // *Psychological Inquiry*. - 1998. - Vol. 9. - P. 1-28.
71. Shapiro SL, Wallace BA Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. 2006 (11), pp. 690-701
72. Seligman, M. E. P. Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment / M.E.P. Seligman. - New York: Free Press, 2002.
73. Stefan Simona, Daniel David Mindfulness in Therapy: A Critical Analysis // *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2020, 68, 2, pp. 167-182.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика диагностики субъективно-благополучия личности

Инструкция. Выразите степень согласия или несогласия с утверждениями опросника. Используя шкалу (1 – полностью не согласен; 2 – не согласен; 3 – нечто среднее; 4 – согласен; 5 – полностью согласен), укажите, насколько вы согласны с этими утверждениями, поставив соответствующий балл после каждого утверждения.

	1	2	3	4	5
1. Я нахожу в своей жизни больше радостных событий, чем тревожных или печальных					
2. Я делаю, как мне кажется, все возможное, чтобы достигнуть благополучия					
3. Я доволен тем, как я выгляжу (внешность, фигура)					
4. Я доволен условиями безопасности в месте моего проживания					
5. В основном мои поступки согласуются с моими жизненными ориентирами					
6. Я считаю, что жизнь в целом благосклонна ко мне					
7. Я удовлетворен своими успехами и достижениями					
8. Все, что случается в моей жизни, я					

воспринимаю спокойно					
9. Я удовлетворен уровнем своего дохода					
10. Я стремлюсь поступать так, чтобы не испытывать угрызений совести					
11. Обычно я пребываю в хорошем расположении духа					
12. Мне кажется, я делаю все для того, чтобы быть счастливым					
13. Можно сказать, что я уверенный человек					
14. Я удовлетворен своими жилищными условиями					
15. Я удовлетворен тем, в какой степени окружающие меня люди уважительно относятся ко мне					
16. Можно сказать, что по большому счету я счастлив					
17. Моя жизнь насыщена интересными событиями					
18. Я живу в согласии и гармонии с самим собой					
19. Меня удовлетворяют экологические условия жизни в моем микрорайоне					
20. Мои действия и поступки не противоречат моим нравственным ценностям					
21. Я с оптимизмом смотрю на свою жизнь					
22. Я всегда поступаю в соответствии со своими целями					
23. В целом, мне нравится мой характер					
24. Я стараюсь строить свою жизнь исходя из своих представлений о счастливой и благополучной жизни					
25. Я стараюсь находить позитивное в самых разных жизненных ситуациях					
26. Я прилагаю большие усилия для того, чтобы сделать свою жизнь лучше					
27. Я часто бываю весел					
28. Можно сказать, что я успешно работаю над собой					
29. Много в моей жизни радует меня					

30 То, что я делаю в последнее время, меня вдохновляет					
31 Я полон сил и энергии					
32 Обычно я поступаю так, чтобы быть собой довольным					
33 То, что происходит в моей жизни, воодушевляет меня					
34 Я испытываю удовлетворенность от того, что моя жизнь наполнена смыслом и целями					

Ключи

Эмоциональное благополучие – 1, 6, 11, 16, 21, 25, 27, 29, 31, 33.

Экзистенциально-деятельностное благополучие – 2, 7, 12, 17, 22, 26, 28, 30, 32, 34.

Эго-благополучие – 3, 8, 13, 18, 23.

Гедонистическое благополучие – 4, 9, 14, 19.

Социально-нормативное благополучие – 5, 10, 15, 20, 24.

Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)

Инструкция. Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

	Согласен	Не согласен	Не знаю
1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.			
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.			
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.			
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.			
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.			
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.			
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.			
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.			
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.			
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.			
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.			
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.			
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.			
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни			
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.			
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.			
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.			
18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.			
19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.			
20. Чтобы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.			

Оксфордский опросник счастья.

Инструкция. Вам предлагается набор утверждений о счастье. Пожалуйста, укажите, насколько вы согласны или не согласны с каждым из них по шкале, где 1 балл соответствует "совсем не согласен", а 5 - "полностью согласен". Будьте внимательны при прочтении теста, так как одни предложения сформулированы утвердительно, а другие - отрицательно.

	1	2	3	4	5
1. Я не особенно доволен/льна тем, как я живу.					
2. Я чувствую глубокий интерес к другим людям.					
3. Жизнь кажется мне очень приятной.					
4. К очень многим людям я испытываю теплые чувства.					
5. Я редко просыпаюсь отдохнувшим.					
6. Я не возлагаю особых надежд на будущее					
7. Много кажется мне увлекательным					
8. Я всегда с большим энтузиазмом "включаюсь" в то, что делаю.					
9. Жизнь хороша.					
10. Мне не комфортно в окружающем мире					
11. Я доволен многими вещами					
12. Я удовлетворен/а происходящим в моей жизни.					
13. Я не чувствую себя привлекательным.					
14. Существует разрыв между тем, чем я хотел/а бы заниматься, и тем, что мне приходится делать					
15. Я очень счастлив/а					
16. Я умею видеть красоту.					
17. Я всегда могу приободрить окружающих					
18. Я могу "включиться" в любое занятие, в какое захочу					
19. Я чувствую, что не контролирую свою жизнь.					
20. Я чувствую себя в силах принять любой вызов судьбы					
21. Я чувствую себя бодрым/ой.					
22. Я часто испытываю радость и энтузиазм.					
23. Мне сложно принимать решения					
24. Я не чувствую, что у меня в жизни есть какой-то смысл и предназначение.					
25. Я очень энергичный/ая.					
26. Обычно у меня получается изменять ситуации в лучшую сторону.					
27. Общение с людьми не доставляет мне удовольствия.					
28. Я не чувствую себя здоровым/ой.					
29. У меня нет особенных счастливых воспоминаний о прошлом					

Зведена таблиця сирих даних групи жінок (n=40)

Методики			Методика діагностики суб'єктивного благополуччя (Р. Шаміонов, Т. Бескова)						Тест «Індекс задоволеності життям» в адаптації Н. В. Паніної						Опитувальник щастя
	Стать	Група	Ем-благ	Екзистенціаль-благ	Его-благ	Гедон-благ	Соц-норм-благ	Інтегр-лок СБ	Інтерес до життя	Послідовність в досягненні цілей	Узгодженість між цілями	Позитивні казеб-е_вчинків	Загал фоннастрою	Загал рівень ЗЖ	Інтегр показ щастя
p1	ж		3	4	4	4	2	3	5	5	5	3	5	27	68
p2	ж		4	5	2	4	3	4	5	5	4	3	5	26	69
p3	ж		1	3	4	4	3	4	6	8	6	7	6	38	50
p4	ж		5	5	3	1	1	3	2	5	5	3	6	24	77
p5	ж		3	5	2	2	1	4	3	6	3	6	3	23	52
p6	ж		2	5	3	2	3	2	7	8	7	6	7	40	72
p7	ж		3	2	1	3	4	5	4	7	5	4	4	28	69
p8	ж		4	3	4	3	2	3	5	7	5	2	5	26	56
p9	ж		4	3	1	3	3	3	6	8	5	4	6	33	63
p10	ж		1	4	3	4	5	5	8	8	8	6	8	40	60
p11	ж		6	4	5	4	2	4	3	5	4	3	3	20	57
p12	ж		4	5	5	2	2	4	8	6	8	4	8	40	76
p13	ж		2	3	1	2	5	3	7	8	7	6	7	40	80
p14	ж		4	1	2	4	2	3	5	8	4	6	5	30	40
p15	ж		3	3	2	2	2	4	5	8	6	5	5	31	63
p16	ж		4	3	4	4	4	5	6	5	5	6	6	30	44
p17	ж		3	1	2	2	1	4	2	7	3	7	2	23	76
p18	ж		4	5	4	4	4	3	3	3	7	4	3	23	56
p19	ж		4	4	4	4	5	3	7	5	3	6	7	31	53
p20	ж		4	3	5	3	4	4	4	8	7	6	4	33	62
p21	ж		2	4	2	1	4	4	5	5	5	7	5	28	66
p22	ж		3	2	5	2	3	2	5	5	5	3	5	24	71

Додаток Г (продовження)

Зведена таблиця сирих даних групи жінок (n=40)

		Методика діагностики суб'єктивного благополуччя (Р. Шаміонов, Т. Бескова)							Тест «Індекс задоволеності життям» в адаптації Н. В. Паніної							
	Стать	Ем. благ	Екзистенціальне благополуччя	Его-благопол	Гедоністичне благопол	Соціально-нормативне благопол	Інтегральне благопол	Інтегральне благопол	Інтегральне благопол	Й	Послідовність в досягненні цілей	Узгодженість між цінностями	Позитивні емоції без вчинків	Загальний фон настрою	Загальний рівень ЗЖ	Інтегральний показник
P23	ж	3	3	5	2	3	5	4	5	7	3	6	25	50		
P24	ж	3	4	4	3	4	2	7	5	3	3	6	24	71		
P25	ж	3	4	3	4	1	4	4	8	7	4	6	29	48		
P26	ж	2	3	2	2	3	3	5	5	5	5	7	27	51		
P27	ж	4	4	3	3	1	1	3	8	5	5	2	23	77		
P28	ж	4	5	5	5	2	2	5	7	5	3	4	24	47		
P29	ж	2	4	4	2	3	2	4	8	8	6	4	30	67		
P30	ж	3	2	1	2	1	1	6	8	5	2	6	27	76		
P31	ж	3	3	4	3	3	5	4	8	8	4	6	30	68		
P32	ж	6	4	5	4	3	3	6	6	6	6	7	31	43		
P33	ж	4	4	3	4	3	2	8	8	8	6	8	38	48		
P34	ж	4	4	5	5	5	3	5	7	6	4	6	28	50		
P35	ж	3	2	2	1	2	4	5	8	4	8	6	31	72		
P36	ж	4	3	4	4	4	5	6	8	6	6	7	33	75		
P37	ж	3	3	3	5	2	3	8	8	5	3	8	32	82		
P38	ж	4	5	4	4	4	3	3	6	3	4	6	22	67		

Перевірка розподілу даних

Таблиця 2: Перевірка розподілу даних для експериментальної групи за методиками діагностики суб'єктивного благополуччя (Р. Шаміонов, Т. Бескова), Оксфордський опитувальник щастя за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова

	Ем благ	Екзистдіял ьнблагопол уч	Его- благоп	Гедонбла гоп	Соц- нормбла гоп	Інтегрпок СБ	Інтегр показ щастя	
N	20	20	20	20	20	20	20	
Нормальні параметри ^{a,b}	Среднее	6,5600	5,7515	3,0462	3,6923	5,1538	5,5385	52,4423
	Стд. отклонение	1,21426	0,16520	1,78196	1,72425	3,34296	2,81753	4,92259
	Модуль	,192	,183	,203	,293	,202	,169	,173
Разности экстремумов	Положительные	,192	,094	,158	,293	,202	,169	,173
	Отрицательные	-,136	-,183	-,203	-,162	-,106	-,160	-,103
Статистика Z Колмогорова-Смирнова	,981	,933	1,035	1,492	1,029	,862	,884	
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,021	,349	,235	,050	,240	,448	,046	

Таблиця 3: Перевірка розподілу даних для експериментальної групи за методикою Тест «Індекс задоволеності життям» в адаптації Н. В. Паніної за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова

	Інтерес до життя	Послідовність в досягненні цілей	Узгодженість між цілями	Позитивні очікування	Загал фоннастрою	Загал рівень ЗЖ	
N	20	20	20	20	20	20	
Нормальні параметри ^{a,b}	Среднее	6,4000	7,9231	5,4615	4,6923	5,2520	33,2315
	Стд. отклонение	2,76115	2,52015	1,11424	1,65420	1,32974	8,25218
	Модуль	,187	,165	,251	,180	,130	,137
Разности экстремумов	Положительные	,129	,165	,251	,180	,130	,082
	Отрицательные	-,187	-,160	-,133	-,137	-,118	-,137
Статистика Z Колмогорова-Смирнова	,953	,840	1,281	,920	,662	,699	
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,023	,081	,075	,036	,004	,712	

Порівняння двох залежних вибірок (вимір 1 до тренінгу та вимір 2 після тренінгу) за допомогою критерію Т-Вілкоксона

Критерій Уилкоксона

Статистика критерія^а

	Емблаг1 – Емблаг2	Екздіял1 – Екздіял2	Егоблаг1- Егоблаг2	Гедблаг1 – Гедблаг2	Соцблаг1- Соцблаг2	Інтеблаг1- Інтеблаг2
Z	-3,368 ^b	-3,757 ^c	-1,018 ^b	-2,747 ^b	-2,040 ^c	-2,056 ^b
Асимпт. знч. (двухстороння)	,006	,008	,308	,196	,341	,240

а. Критерій знакових рангов Уилкоксона

б. Используются отрицательные ранги.

с. Используются положительные ранги.

Статистика критерія^а

	Інтерес життя 1- Інтерес життя 2	Послідовцілей 1 Послідовцілей 2	Узгодженцілей 1 Узгодженцілей 2	Позитивоцінка 1 Позитивоцінка 2	Загалнастр1 Загалнастр2	ЗЖ1-ЗЖ2
Z	-,072 ^b	-1,250 ^c	-2,009 ^b	-2,443 ^b	-2,833 ^c	-4,437 ^b
Асимпт. знч. (двухстороння)	,442	,202	,345	,041	,006	,040

а. Критерій знакових рангов Уилкоксона

б. Используются отрицательные ранги.

с. Используются положительные ранги.