

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускної кафедри
_____ Любов ПОМИТКІНА
« ___ » _____ 2021р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
МАГІСТР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»**

**Тема: «ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ»**

Виконавець: студентка групи ПС-606 Устінова Ульяна Ігорівна

Керівник: доктор психол. наук, доцент Лич Оксана Миколаївна

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач кафедри авіаційної психології Гордієнко К. О.

КИЇВ – 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускної кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

«___» _____ 2021р.

Завдання

на виконання дипломної роботи

Устінової Ульяни Ігорівни

1. Тема дипломної роботи: «Психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків», затверджена наказом ректора №1919/ст від 20.09.2021.
2. Термін виконання роботи: з 11.10.2021 по 27.12.2021.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – підлітки 15-17 років, 37 осіб; у дослідженні були використані методики: Тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory); діагностика відповідних дій щастя (адаптовано Сонею Любомирські з робіт Кена Шелдона); тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО), Д. О. Леонтєва; опитувальник суб'єктивного благополуччя К.Д. Ріфф (в адаптації О. Власової); методи математичної обробки: критерій Колмогорова – Смірнова; критерій Пірсона та регресійний аналіз.
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз дослідження проблеми підвищення суб'єктивного благополуччя взагалі, та у підлітків

зокрема; у другому розділі представлено емпіричне дослідження вивчення щастя та суб'єктивного благополуччя підлітків; третій розділ містить проведення програми використання психологічних засобів підвищення суб'єктивного благополуччя у підлітків та результати її апробації.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 8 рисунків, 10 таблиць.

6. Календарний план-графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1	Вибір теми та формулювання завдань	Вересень	
2	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3	Оформлення теоретичної частини	Жовтень	
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Жовтень	
5	Проведення емпіричного дослідження	Листопад	
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Листопад	
7	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	Грудень	
8	Попередній захист дипломної роботи	Згідно з графіком	
9	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Січень	
10	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За 1 день до захисту	
11	Захист дипломної роботи	Згідно з графіком	

7. Дата видачі завдання: « ____ » _____ 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Оксана ЛИЧ

Завдання прийняв до виконання _____ Уляна УСТИНОВА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків»: 85 сторінок, 8 рисунків, 10 таблиць, 71 використане джерело, 7 додатків.

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЩАСТЯ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ, ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя підлітків.

Предмет дослідження – психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків.

Мета дипломної роботи – встановити психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс методик, вибір яких залежав від змісту проблеми та етапу дослідження. Теоретичні методи – аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел. Емпіричні: тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory), діагностика відповідних дій щастя (адаптовано Сонею Любомирські з робіт Кена Шелдона), тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО), Д. О. Леонтьєва, опитувальник суб'єктивного благополуччя К.Д. Ріфф (в адаптації О. Власової). Математичні та статистичні методи для обробки результатів за допомогою програми IBM SPSS Statistic.

Встановлено, що підлітки можуть підвищувати свій рівень суб'єктивного благополуччя завдяки спеціальним психологічним засобам що описані у програмі.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати психологічних служб навчальних закладів для підлітків 15-17 роки

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	10
1.1. Сутність проблеми суб'єктивного благополуччя людини у психології.....	10
1.2. Аналіз підходів дослідження з проблеми підвищення рівня щастя та суб'єктивного благополуччя підлітків.....	19
1.3. Психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя у підлітків.....	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЩАСТЯ ПІДЛІТКІВ.....	32
2.1 Процедура проведення та методика емпіричного дослідження.....	32
2.2. Результати констатувального етапу дослідження та їх аналіз.....	42
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	52
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПІДЛІТКІВ ТА ЇЇ АПРОБАЦІЯ.....	53
3.1 Розробка та проведення програми використання психологічних засобів підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків.....	53
3.2. Перевірка ефективності програми використання психологічних засобів підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків.....	70
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	74
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність проблеми психологічного благополуччя підлітків підтверджується даними ВООЗ, які ілюструють, що половина всіх психічних недуг починаються у людей віком близько 14 років. При цьому депресія є «третьою найпоширенішою причиною тягаря хвороб серед підлітків». За цими ж даними, суїцид є дугою за поширеністю причин смерті у людей віком 15-29 років. За нашої гіпотезою, знання підлітків щодо того, як вони можуть самостійно підвищувати своє суб'єктивне благополуччя (щастя) може стати ефективною превенцією втрати сенсів, які у свою чергу можуть призводити до депресивних розладів. Програма підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків, що представлена у розділі 3, зокрема направлена на знаходження та посилення власних сенсів підлітком, а також підвищенню локусу контролю «Я».

За даними дослідження Л. А. Варави [5] кожен третій підліток відчуває себе значною мірою нещасним, а кожний сьомий гостро переживає почуття нещастя.

Також актуальність проблеми відчуття щастя (її зв'язок з суб'єктивним благополуччям ми розглянули у першому розділі) пов'язана з результатами міжнародного глобального опитування Gallup International [17], за якими Україна у 2020 році опинилася в ТОПі нещасливих країн. Індекс щастя в Україні різко впав порівняно з минулим роком: у 2019 - 33%, у 2020 році - 14%. Проте цей індекс вищий, ніж у 2018 році (тоді він був 8%).

Тема суб'єктивного благополуччя близька за трактуванням та ототожненням з поняттям щастя, вивчалась такими зарубіжними та вітчизняними науковцями як Е. Дюркгейм, М. Аргайл, М. Чіксентміхайі, Д. Уілсон, Л. З. Левіт, І. А. Джідарьян, К. Ріфф, С. Любомирські, К. Шелдон, М.Селігман, К. Петерсон, Н.В. Єзерська, І.С. Горбаль, О.І. Власова, А.С. Гуленко, Д. О. Леонт'єв, М. Черниш, А. А. Кронік, Л.А. Варави, З.О. Гаркавенко, Ю. М. Олександров, Т.В. Бондар, А.В. Вороніна тощо.

Згадували у своїх працях З. Фройд, Е. Фромм, Д. Уїлсон та ін.

Найбільше дослідження психологічних засобів на щастя (суб'єктивне благополуччя) людей провела Соня Любомирські [54, ст.5]. Результати цього дослідження показують, що прагнення стати щасливішими не тільки допомагає краще себе почувати, а й наповнює людей енергією, розвиває творчі здібності, покращує імунітет, допомагає покращити відносини, продуктивніше працювати та навіть збільшує тривалість життя. Проте дослідниця зосередилась саме на дорослих людях, а ми адаптували її програму для підлітків.

Вітчизняна дослідниця Н.В. Єзерська вивчала проблему суб'єктивного благополуччя підлітків, але її дослідження спрямовані на вузьку групу, а саме на учнях школи-інтернату.

Такі вітчизняні науковиці як О.В. Власова та А.С. Гуленко досліджували чинники психологічного благополуччя, але теж з особливою вибіркою – в учнів закладів рекреаційного типу.

Усе це сприяло вибору теми **кваліфікаційної роботи**: «Психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя у підлітків»

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя підлітків.

Предмет дослідження – психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя у підлітків.

Мета дипломної роботи – встановити психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків.

Завдання:

1) теоретично проаналізувати наукові підходи дослідження проблеми підвищення суб'єктивного благополуччя у підлітків;

2) емпірично дослідити особливості суб'єктивного благополуччя та рівень щастя підлітків;

3) емпірично дослідити ефективність програми використання психологічних засобів підвищення суб'єктивного благополуччя у підлітків.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс методик, вибір яких залежав від змісту проблеми та етапу дослідження:

- теоретичні методи – аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел;

- емпіричні методи – наступні психодіагностичні з метою дослідити суб'єктивне благополуччя та рівень щастя підлітків: тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory), діагностика відповідних дій щастя (адаптовано Сонею Любомирські з робіт Кена Шелдона), тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО), Д. О. Леонтєва, опитувальник суб'єктивного благополуччя К.Д. Ріфф (в адаптації О. Власової)

- математичні та статистичні методи для обробки результатів за допомогою програми IBM SPSS Statistic.

Емпіричною базою дослідження стали підлітки 15-17 років м. Києва, зокрема учні 9-10 класів спеціалізованої школи Тріумф та студенти ліцею ім. Пушкіна. Загальна кількість досліджуваних – 37 осіб. З них 16 осіб у контрольній групі та 21 в експериментальній.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в унікальності програми використання психологічних засобів для підвищення суб'єктивного благополуччя у підлітків її загальній орієнтації та при цьому використанні діагностики відповідний дій щастя, що робить її більш індивідуальною та дозволяє врахувати особливості кожної особистості.

Практичне значення отриманих результатів ми вбачаємо у використанні цієї програми психологічними гуртками для підлітків. На нашу думку саме психологічні гуртки найкращий місцем за багатьма параметрами для цієї програми. Адміністрація та психологічна служба спеціалізованої школи Тріумф взяла в роботу рекомендації, які ми їм надали за результатами дослідження під час навчальної практики.

Апробація результатів дослідження підтверджується участю в XXI науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти «Політ. Сучасні проблеми науки», матеріали якої наведені у додатку А.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, 3-х розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел із 71 найменування, з них іноземною мовою 37, 7 додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 85 сторінок, обсяг додатків становить 17 сторінок

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Сутність проблеми суб'єктивного благополуччя людини у психології

Розглянемо погляди вітчизняних та зарубіжних вчених на трактування суб'єктивного благополуччя.

У клінічній психології [12, с. 9] благополуччя розглядається як взаємозв'язок духовних, соціальних, культурний, психологічних, фізичних та економічних факторів.

Важливим у цьому контексті є і визначення «блага». У філософському словнику, за редакцією (І.Т. Фролова) [28, с. 18], благо визначається як позитивна цінність, а його антонімом є зло, або негативна цінність. Також благо визначається як предмет чи явище, що задовольняє конкретну людську потребу, що відповідає інтересам, цілям та спрямованості. Також блага класифікують як природні та суспільні, матеріальні та духовні. А людина, з точки зору творчого потенціалу, можливістю створювати цінності, сама розглядається як найвище благо. Ставлення особи до навколишнього світу і до самої себе відбувається на двох рівнях: емоційному та когнітивному.

Представники гедоністичного підходу вважають, що важливо розглянути два аспекти в цьому питанні. Перший аспект – для суб'єктивного благополуччя особа має переживати позитивність власного існування. Це означає, що в суб'єктивному сприйнятті свого життя у людини переважають позитивні емоції, та мінімізовані негативні переживання.

Другий аспект – засновуючись на цих переживаннях, будувати уявлення про бажане життя і наскільки життєва ситуація сьогодення наближена до омріяної. Також це називають «задоволеністю життям». [1, с.].

Хоч кожен елемент визначається великою кількістю факторів, Е. Дайнер вважає, що попри вплив чисельних чинників на задоволення життям та суб'єктивним благополуччям, найбільший та найякісніший пролонгований вплив мають саме індивідуально-психологічні особливості. І в такому разі це може відбуватись незалежно від змін у сферах життя [20, с. 15-18].

Філософський погляд на поняття суб'єктивного благополуччя ряд вчених ототожнює з терміном «щастя». І.А. Гуляс визначає щастя, як «емоційний стан (емоція), за якого людина відчуває внутрішню задоволеність умовами свого існування, повноту й осмисленість життя і здійснення свого призначення; усвідомлення позитивності контексту власного існування» [9, с. 104].

Але дане визначення емоційного стану суперечливе через переживання та такі когнітивні функції, як усвідомлення, задоволення та осмисленість. Також у популярному розумінні щастя – не завжди є емоцією. Згідно з опитуваннями, які вказує у своїх наукових роботах Аргайл, лише частина осіб пов'язують слово «щастя» з радістю (joy). Для іншої частини це – відчуття задоволення (satisfaction) [3, с. 9]. Визначення дослідників ми розглянемо нижче.

Дослідник щастя Майкл Аргайл у своїй роботі "Психологія щастя" зазначав також про групи людей, які не вважають дослідження щастя необхідним. Наприклад, віряни. Так, за його словами, представники ісламу вважають усі психологічні дослідження позбавленими сенсу, тому що «все вже викладено в Корані».

Іншу групу становлять автори та прихильники книг з назвами типу «Як стати щасливими», що не засновуються на дослідженнях, а більше про здоровий глузд по позитивне ставлення до життя. Врешті, М. Аргайл [3, с. 6-22] визначає щастя як стан переживання задоволеності життям в цілому, загальну рефлексивну оцінку людиною свого минулого і сьогодення, а також частоту і інтенсивність позитивних емоцій.

За таких обставин доцільно ототожнювати поняття «щастя» та «суб'єктивне благополуччя». Однак, на відміну від суб'єктивного благополуччя, щастя трактується частиною дослідників не як фактичний стан, а як цінність, що, на відміну від інших загальнолюдських цінностей, не є самодостатньою. Щастя ніби «проходить» через інші цінності, будучи «побічним продуктом» їхньої реалізації [11, с. 48].

Тема суб'єктивного благополуччя у трактуванні близькому або тотожному до щастя вивчалась такими зарубіжними та вітчизняними науковцями як Е. Дюркгейм, Д. А. Леонтьєв, М. Аргайл, А. А. Кронік, Л. З. Левіт, І. А. Джідарьян, М. Черниш, К. Ріфф, С. Любомирські, М. Селігман, К. Петерсон.

Протягом століть люди прагнули до щастя і це відображається у древніх текстах з історії, літератури та філософії. Трактування терміну «щастя» різняться у працях світових дослідників.

У руслі екзистенційно-феноменологічного підходу часто можна зустріти поняття «психологічного благополуччя» як системної якості людини, що набута нею у протягом життя. Це виявляється у переживанні змістовної та сенсової наповненості та цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та є умовою реалізації її потенційних можливостей, а також здібностей [8].

В даний час в зарубіжній психології найбільшою популярністю серед дослідників користується багатовимірна модель психологічного благополуччя К. Ріфф [58], базисом якої послужили основні теоретичні концепції, орієнтовані на дослідження позитивного психологічного функціонування особистості. Вона виокремлює у своїй теорії такі основні компоненти, як самосприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті та особистісний зріст.

К. Ріфф підкреслює, що відчуття психологічного благополуччя у психології розвитку розглядається як «траєкторія подальшого зростання у життєвому циклі».



Рис. 1. Модель психологічного благополуччя К. Ріфф.

В клінічній психології його описують термінами концепції самоактуалізації А. Маслоу, теорії зрілості Д. Алпорт, повно функціонуючої особистості К. Роджерс, ідеї індивідуалізації К. Джанг, а у літературі, що стосується проблематики психічного здоров'я, фігурують не лише негативні аспекти психологічного функціонування, але й позитивні сторони здоров'я [26, с. 720]. Загалом акцентується на тому, що психологічне благополуччя описує сукупність переживань і станів, що притаманні здоровій особистості. Тут доречно звернутись до визначення психологічного, індивідуального та загального здоров'я.

Загальне здоров'я, за визначенням словника-довідника з клінічної психології (за укладом С.В. Діденко) [12, с. 18] – це стан оптимальної працездатності індивіда, що виражається ефективним використанням завдань та ролей, які належать до соціального статусу цієї особистості. Цікавим додатком до цього визначення є фізичний аспект – тіло функціонує при

максимально допустимих навантажень і без порушень. Також це має супроводжуватись відчуттям благополуччя та гарним самопочуттям.

Індивідуальне здоров'я визначається як стан повного фізичного, соціального та психологічного благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб чи фізичних дефектів.

Психічне здоров'я визначається як «стан душевного благополуччя» людини, для якого характерна відсутність психічних хвороб і важлива здатність свідомо регулювати свою діяльність і також поведінку.

Отже, попри акцент понять суб'єктивного та психологічного благополуччя на позитивних аспектах функціонування особистості, перше містить зміст тих емоцій та суджень, на основі яких формується загальне ставлення та уявлення людини про своє життя.

М.Селігман [28], спираючись на роботи різних дослідників, розробив теорію щастя. Згідно з цією теорією, щастя можна розкласти на три складові: позитивні емоції, залученість і сенс. І описати або виміряти кожна з них простіше, ніж щастя. Через деякий час М.Селігман [29] перейменував свою теорію на теорію благополуччя, що в свою чергу, мала у собі п'ять аспектів.

М. Чіксентміхайі [32] вважає, що хороше життя, щасливе життя - це потік, «повна захопленість тим, що ми робимо». Щоб потрапити в стан «потіку», потрібен баланс між навичками і проблемами.

Про те як можна впливати на щастя також пише дослідниця Соня Любомирські [48] у «теорії 40%» (рис. 2), за якою 50% щастя ми маємо генетично (базовий рівень), 10% щастя залежать від зовнішніх обставин, а 40% щастя залежать від наших спеціальних дій та думок.

Базовий рівень щастя здебільшого закладено генетично, і до нього ми схильні повертатися і після радощів та після смутку. Дослідження однойцевих близнят проілюстрували те, що й генетичний рівень щастя у пари близнят може бути різним.

З нейробіологічної точки зору наразі є дослідження про «центр оптимізму» у людському мозку, який знаходиться приблизно у зоні за очима,

який гірше працює у людей, які пережили події і у людей, у яких була тривожна мама, поки вони були малюками.

Також оптимізм залежить від активності глюкокортикоїдних рецепторів. Професор Майкл Міні з канадського Університету Мак-Гілла зараз працює над тим, як порахувати глюкокортикоїдні рецептори в мозку людини.

Якщо у людини багато таких активних рецепторів – вона вміє добре протистояти стресу. Також знайшли зв'язок між піклуванням батьків та тривожністю матері й активністю даних рецепторів.

Професор Тім Спектор з лондонської Лікарні Святого Томаса вказує, що під впливом зовнішніх факторів активність конкретних генів людини може посилюватися, або послаблюватися. Також це називають епігенетикою. Тут виникає запитання, якщо на базовий рівень можуть негативно впливати життєві обставини, то чи можуть вони впливати й позитивно? З наукової точки зору можна провести паралель з таким стійким генетичним параметром як ріст. Він на 90% залежить від спадковості. Але факт у тому що починаючи з 50-х років 20 століття середній зріст жителів Європи збільшився на 2 см. Причиною такої зміни називають доступ до збалансованого харчування [63]. Але, взагалі, «базовий рівень щастя» - це той, до якого ми повертаємось після радощів та смутку, зокрема, завдяки гедоністичній адаптації.

Оскільки базовий оптимізм впливає на базовий рівень щастя, можна сказати, що частина життєвих обставин може зменшувати ці 50%.

Розглянемо що дослідниця має на увазі під «зовнішніми обставинами», які самі по собі впливають на рівень щастя максимум на 10%. Сюди належить матеріальний стан, соціальний статус, зовнішній вигляд тощо.

І саме на 40%, що залишаються і залежать від дій та думок припадають найбільше можливостей впливу. З точки зору щастя підлітків – це дуже добре, адже вони мало можуть вплинути на зовнішні обставини (в якій сім'ї вони народились, наприклад), але з більшою мірою імовірності можуть вплинути на свої думки та робити дії, що не потребують багато часу та фінансових вкладень.



Рис. 2. Модель «теорії 40%» Соні Любомирської

Також Любомирська вказує, що використовує термін «щастя» та «суб'єктивне благополуччя» як синоніми.

Любомирська [50] протестувала 12 «дій щастя» та пропонує після спеціального тесту обрати собі 4 найближчих і виконувати з кожної дії регулярно хоч б одну вправу.

Дія № 1: дякувати

Дія № 2: розвивати оптимізм

Дія № 3: менше думати про погане і не порівнювати себе з іншими людьми

Дія № 4: робити добрі справи

Дія № 5: підтримувати і розвивати близькі стосунки

Дія № 6: стратегії копінгу

Дія № 7: вчитися прощати

Дія № 8: увійти в стан «поток»

Дія № 9: насолоджуватися життям

Дія № 10: ставити перед собою цілі

Дія № 11: релігійні і духовні практики

Дія № 12: піклуватися про своє тіло.

В основу формування програми було покладено розуміння чотирьох видів мотивації до виконання «дій щастя» від Еду Деси і Річа Райана [14].

Чотири причини для виконання дій щастя виявляють чотири види мотивації (рис.3)ї:

1) внутрішня мотивація (оцінюється по елементу «задоволення», хоча тісно пов'язана з елементом «природність»), визначається як бажання щось робити, тому що це цікаво і приємно;

2) ідентифікована мотивація («цінність»), визначається як бажання щось робити, щоб висловити важливі цінності і переконання;

3) інтроецірована мотивація («вина»), визначається як дії, що робляться, щоб уникнути почуття провини або тривоги;

4) зовнішня мотивація («ситуація»), визначається як дії заради винагороди або для того, щоб сподобатися іншим [64].

Згідно Еду Деси і Річу Райану [60], ці чотири типи мотивації складають безперервний континуум, від внутрішньої (або автономної) до зовнішньої (або нав'язаної іншими) мотивації.

Сукупні показники внутрішньої мотивації визначаються шляхом обчислення середніх значень ідентифікованої і внутрішньої мотивації, з значень яких віднімаються значення зовнішньої і інтроецірованої мотивації.

Цей показник виявляє ступінь, в якій поведінка людини засноване на його довгострокових інтересах і глибинних цінностях. Чим більше внутрішня мотивація до досягнення тієї чи іншої мети (схуднути, стати більш продуктивним або більш оптимістичним), тим більше здоровою, щасливою і успішною є людина в процесі її досягнення.



Рис. 3. Модель 4 типів мотивації від Еду Деси і Річа Райана

Зігмунд Фройд у своїй роботі «Невдоволеність культурою» писав, що «наша можливість щастя вже обмежена людською конституцією», тобто не так просто бути щасливим. Натомість легше справи з випробуванням нещастя. З трьох сторін нам загрожують страждання: з боку нашого власного тіла, засудженого до занепаду та розкладання, попереджувальними сигналами яких є біль та страх – без них нам теж не обійтися. З боку зовнішнього світу, який може запекло обрушити на нас свої величезні, неблаганні та руйнівні сили. І, зрештою, з боку наших відносин з іншими людьми.

Страждання, які з останнього джерела, мабуть, сприймаються нами болючіше від інших; ми схильні вважати їх якоюсь надмірністю, хоча вони анітрохи не менш неминучі та невідворотні, ніж страждання іншого походження. Також Фройд писав про щастя, що «у тому помірному розумінні, в якому ми можемо визнати його можливим – це проблема індивідуальної економії лібідо» [62, с. 18].

З цього випливає, що під тиском цих потенційних страждань люди дещо стримують свої претензії на щастя. Подібно до того, як сам принцип задоволення під впливом зовнішнього світу перетворюється на більш

скромний принцип реальності, ми вже вважаємо себе щасливими, якщо нам вдалося уникнути нещастя, перемогти страждання. Завдання уникнути страждання витісняє на другий план прагнення до задоволення.

Д. Уїлсон у 1967 році описав таке визначення щасливої людини: «Молода, здорова, добре освічена людина, яка живе у шлюбі та має гарний прибуток, вона релігійна, будь-якої статі і рівня інтелекту екстравертована, оптимістична, безтурботна, з високою самооцінкою, бойовим духом, скромними прагненнями».

Це визначення розкритикували як ідеалістичне, і прийшли до ідеї «декларованого» або «визначеного» людиною щастя. Також щоб цілісно виміряти благополуччя людини, варто розглядати його у трьох вимірах: психологічному, соціальному та фізичному. У Великому психологічному словнику (за редакцією Б.Г. Мещерякова та В.П. Зінченко) [19], щастя ототожнюється з задоволеністю. У свою чергу, задоволеність (satisfaction) визначається як суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя та діяльності, життя вцілому, стосунками з людьми, самими людьми, в тому числі і самооцінкою.

1.2. Аналіз підходів дослідження з проблеми підвищення рівня щастя та суб'єктивного благополуччя підлітків.

Розглянемо висновки дослідження Ю.М. Олександрова «Саморегуляція і психічне благополуччя особистості» [22], згідно даних якого, для ефективного підвищення психологічного благополуччя через розвиток системи саморегуляції, перевірними та доцільними шляхами впливу уявляється вироблення проактивної позиції у житті, а також відповідальності, вміння змінювати власні дії відповідно до зовнішніх обставин та вміння самостійно керувати своєю влісною мотиваційною сферою.

Основні 4 висновки дослідження Ю. М. Олександрова наступні:

1. Психологічне благополуччя є статистично значим та лінійно пов'язаним з усіма показниками саморегуляції. Тут маються на увазі усі показники, які були розглянуті у дослідженні Ю.М. Олександрова. Найсильніші стійкі зв'язки спостерігаються з проактивним копінгом, корекцією, особистісним потенціалом та неуспішністю мотиваційної саморегуляції.

2. За допомогою використання та аналізу показників неуспішності мотиваційної саморегуляції, проактивного копінгу, корекції та відповідальності, можливо передбачити 57,5 % дисперсії змінної психологічного благополуччя.

3. Психологічне благополуччя найбільш пов'язане з особистісними характеристиками саморегуляції.

4. Найбільш доцільно для підвищення показників психологічного благополуччя через розвиток системи саморегуляції є формування активної життєвої позиції, відповідальності, навичок корекції та вмінь організовувати свою мотиваційну сферу.

У дисертації А. В. Вороніної «Оцінка психологічного благополуччя школярів у системі профілактичної та корекційної роботи психологічної служби» представлені цікаві для нас висновки дослідження [8].

Метою дослідження стала розробка способу оцінки рівня психологічного благополуччя учнів у системі профілактичної та корекційної роботи психологічної служби школи. Об'єктом дослідження був психологічний добробут школярів. Предметом дослідження був рівень психологічного добробуту та спосіб його оцінки.

У своїй роботі А.В. Вороніна виходила з припущень, що:

1. Оцінка психологічного благополуччя школярів у системі профілактичної та корекційної роботи психологічної служби може бути зроблена з позицій структурно-рівневого підходу (Роговіна М.С., Залевського Г.В.), що дасть можливість як показник, що дозволяє виявити «благополучну», «неблагополучну» та «групу ризику» серед учнів, розглядати рівень психологічного благополуччя;

2. У процесі оцінки психологічного благополуччя необхідно враховувати як професійне (об'єктивне) думка психолога, а й оцінку самого школяра як суб'єкта життєдіяльності. Тому спосіб первинної скринінг-діагностики може бути заснований на вивченні поєднання суб'єктивних та об'єктивних даних;

3. Школярі з різним рівнем психологічного благополуччя відрізнятимуться кількісно та якісно за індивідуально-типологічними та особистісними характеристиками, що означатиме необхідність диференційованого підходу в системі профілактичної та корекційної роботи психологічною службою школи.

На захист А.В. Вороніна винесла такі тези:

1. Специфіка профілактичної та корекційної роботи психологів освіти більш точно відображає поняття «психологічне благополуччя», яке розглядається нами як системна якість людини, що набуває ним у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічної безпеки функцій і що виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності засоби досягнення внутрішніх соціально орієнтованих цілей і є умовою реалізації його потенційних можливостей та здібностей.

2. «Психологічне благополуччя» формується в процесі діяльності на чотирьох просторах буття - біологічному, соціально-педагогічному, соціально-культурному, духовно-практичному, у вигляді внутрішніх інтенцій людини - життєздатності, самоконтролю, саморозвитку та самовираження, самореалізації, і може бути розглянуто на чотирьох щодо автономних рівнях – психосоматичного здоров'я, соціальної адаптованості, психічного здоров'я, психологічного здоров'я.

3. Інтегральним показником, що характеризує стан системи психологічного благополуччя, є рівень психологічного благополуччя (РПБ). Його оцінка вимагає врахування як професійного (об'єктивного) думки психолога, а й самооцінки із боку суб'єкта і може бути заснована на вивченні їх поєднання. При цьому можливі як мінімум три варіанти: збіг позитивних

оцінок (ситуація «благополуччя»), збіг негативних оцінок (ситуація «неблагополуччя»), неузгодженість оцінок («перехідна» ситуація), які можуть бути підставами для виділення відповідних груп школярів «благополучної», «неблагополучної» та «групи ризику».

4. Діагностика рівня психологічного добробуту у системі профілактичної та корекційної роботи у школі можлива з використанням тріади характеристик: наявність ознак психологічного неблагополуччя (суб'єктивна оцінка); наявність факторів ризику та психотравмуючих обставин життя (як підстав об'єктивної оцінки). На збір цих відомостей націлено апробовану та валідизовану методику «Карта-опитувальник для батьків».

5. Встановлені в дослідженні, кількісні (за вираженістю) та якісні (у кореляційному взаємозв'язку властивостей) відмінності за індивідуально-типологічними та особистісними характеристиками між учнями різних груп за РПБ підтверджують необхідність та правомірність виділення "перехідної" («групи ризику») та обґрунтованість застосування диференційованого підходу до учнів у системі профілактичної та корекційної роботи психологічної служби школи, який може бути реалізований за допомогою апробованих рекомендацій, спрямованих на покращення "психологічного благополуччя" школярів.

Розглянемо дослідження Л.А. Варави «Особливості переживання та механізми рефлексії почуття щастя в підлітковому віці» [5].

У дослідженні підліткам було запропоновано дати оцінку за десятибальною шкалою величину власної задоволеності основними потребами, такими як їжа, житло, соціальна підтримка та ряду інших. Було встановлено, що для більшості респондентів, збільшення доходу родини підвищує загальну задоволеність життям, але це не завжди робить людину щасливішою та наповнює позитивними емоціями. Як показало дослідження, позитивні емоції від збільшення доходів незначні, натомість вони більш пов'язані з такими чинниками як повага, розуміння рідних, друзів та оточуючих.

Досліджуваним було запропоновано дві базові шкали, що давали можливість визначити суб'єктивне переживання почуття щастя, як постійне або ситуативне, і показували прагнення до цього почуття або відсутність наявності його в житті. С. Любомирські та її командою було виділено основні причини, що викликають почуття щастя і зафіксовані в шкальній градації, які відображають інтенсивність переживання кожного респондента [5].

Здійснений аналіз отриманих даних виявив рівень інтенсивності суб'єктивного переживання почуття щастя або нещастя підлітків за такими факторами:

- наявність тих, до кого можна звернутися за підтримкою;
- значущі люди, які мене розуміють;
- ефективне, продуктивне спілкування;
- наявність коханих людей або друзів у реальному житті;
- почуття власної значущості.

Відповідно, в оцінці концепту щастя підлітки відображають внутрішнє, суб'єктивне переживання щастя, що ранжується по мірі інтенсивності від задоволення до ейфорії [5].

Аналіз даних, які свідчать про наявність почуття щастя або його відсутність, дозволяють зробити висновок про актуальність переживання щастя на даний момент. Можливо відмітити, що ні один респондент не вказав на повну відсутність цього почуття або на повну його наявність, причому кожен третій підліток відчуває себе значною мірою нещасним, а кожний сьомий гостро переживає почуття нещастя.

Щодо причин переживання щастя, найбільш поширені відповіді серед підлітків, у яких зафіксовано наявність цього почуття, наступні:

- наявність коханих людей або друзів у реальному житті;
- почуття власної значущості;
- наявність тих, до кого можна звернутися за підтримкою;
- ефективне, продуктивне спілкування.

1.3. Психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків

Засіб — певна навмисна дія, що дає можливість здійснити щось, досягти чогось [8].

Є декілька трактувань того, який саме період життя людини варто називають «підлітковим». У нашому дослідженні ми куруємось поглядами Д.Б. Ельконіна. Він поділяє підлітковий вік на молодший підлітковий вік (12-14 років) та старший підлітковий вік (15-17 років). Для свого дослідження ми обрали саме людей старшого підліткового віку.

Важливо зазначити, що за Д.Б. Ельконіним, для періоду 15-17 років ведучою є учбово-професійна діяльність.

Чи актуальним для сучасних підлітків є питання підвищення суб'єктивного почуття благополуччя? На це питання можна відповісти навивши деякі статистичні дані з офіційного звіту Всесвітньої організації здоров'я. Зокрема, за її даними, у 2011 році суїцид був на третьому місці за причинами смертності підлітків, після ДТП та СНІДу (що були, відповідно, на першому та другому місцях). Також у звіті йдеться про те, що провідною причиною підліткової хворобливості на непрацездатності є депресія. Чи можуть підлітки робити конкретні дії, які ефективно вплинуть на їх рівень щастя та суб'єктивного благополуччя?

Розглянемо особливості підліткового періоду.

До новоутворень підліткового періоду зазвичай відносять почуття дорослості, потребу в самореалізації та суспільному визнанні, утворення "Я-концепції". Почуття дорослості – можна визначити як особливу форму самосвідомості людини підліткового віку та якісно інший рівень домагань. Причому цей рівень передує об'єктивному становищу життя особи. Це можна помітити у тому, що підлітки хочуть сприйматися як більш дорослі люди й вважатися дорослим [2].

У підлітковому віці важливо, коли ця «дорослість» є «видимою», оціненою іншими людьми. Іншими словами – визнаною, поміченою. І надважливим є визнання того, що поведінка людини підліткового віку вже не дитяча. Тому виникає очікування рівності у відносинах з дорослими і з'являються конфлікти, для відстоювання своїх «дорослих» кордонів, позицій.

Також це може проявлятися в бажанні самотійно впливати на такі свої сфери життя як зовнішність, навчання та відносини з однолітками. Також саме однолітки стають референтною групою підлітків. Особливо важливо тут відгородитись від втручання батьків [2].

Цей період є дуже важливим з точки зору цінностей. Завданням підліткового віку є відмовитись від цінностей батьків та знайти свої.

Слід зазначити, що майже всі дослідники феномену підлітковості починаючи з Т. Парсонса, К. Левіна, Ш. Ейзенштадта наголошують на проміжності, маргінальності соціального статусу підлітків: уже покинувши світ дитинства вони ще не мають змоги повною мірою включитися в дорослий світ й тому не належать ні до першого, ні до другого. Т. Парсонс, зокрема, визначає підлітковість як мораторій між дитинством та дорослістю, як період «структурованої безвідповідальності», що, на його думку, сприяє локалізації груп однолітків і породжує молодіжну субкультуру [4].

Тим не менш, не викликає сумнівів той факт, що підлітки – не просто формальна демографічна група. Тому що вік є біосоціальним. «Вікова ознака, – писав П. Сорокін, – причинно пов'язана з низкою психосоціальних властивостей індивіда, що впливають на його почуття та вірування, бажання та прагнення, ідеї та інтереси індивіда, а через них – на всю його поведінку, а через поведінку – на все соціальне життя» [10].

Соціолог Т.В Бондар провів дослідження «Чинники впливу на самовизначення стилю життя підлітків». Дані підтвердили статистично суттєвий вплив на задоволеність своїм стилем життя таких важливих соціальних факторів, як матеріальне становище сім'ї, ставлення до школи та

оцінка успішності з боку вчителів, сім'я та взаєморозуміння з батьками, однолітки[2].

За М.В. Савчиним та Л.П. Василенко, через активний психічний розвиток підлітків відбуваються суттєві зміни у спонукальній сфері його особистості. Це яскраво можна помітити у конструюванні іншої внутрішньої позиції, виникненні особливих потреб. Однією з таких важливих потреб є прагнення вийти за межі школи у рамках своєї реалізації та долучитись, стати ближчим до «дорослого життя».

Відштовхуючись від цих потреб підліток логічно починає орієнтуватися на цілі та задачі, які він бачить за межами свого сьогодення. Якщо усі переживання, інтереси, прагнення підлітка зосереджені на задачах тільки шкільного життя, то це свідчить про певне порушення (затримку) розвитку особистості, неготовність до переходу на наступний віковий етап [9].

Нова внутрішня позиція підлітка виявляється й у виникненні сильної та стійкої потреби відповідати вже не лише вимогам оточуючих (що є особливістю молодших школярів), а й власним, особистим вимогам до самого себе та самооцінці.

Взаємодія підлітка з ровесниками, порівняння себе з іншими, інтерес до власної особистості, своїх здібностей, можливостей, їх оцінка зумовлюють значущість потреби знайти і зайняти своє місце у товаристві ровесників, самоствердитись.

Щоб реалізувати це прагнення, підлітки можуть намагатись потрапити у надзвичайні ситуації, створювати навмисно екстремальні умови з метою самопроявів, при цьому можливі й непередумані, імпульсивні вчинки. Безглуздість таких дій часто зумовлюється нестійкістю їх мотивації. Але така нестійкість мотивації теж є віковою особливістю людей підліткового віку [9].

У старшому підлітковому віці основним сильним особистісним мотивом виступає «прагнення бути не гіршим від інших, не втратити своє Я» [4], що може свідчити про наявність у підлітків почуття власної гідності.

Спонукальна сфера в людей підліткового віку характеризується переходом від дотримання зовнішніх вимог щодо моральної поведінки до особистісної активності, тобто внутрішніх вимог, що мають спирається «на власні норми, ідеали, наміри, цілі» [7].

Хоча у підлітковому віці основою мотивації стають цінності, але сама система ціннісних орієнтацій підлітка перебуває ще на стадії формування. Відбувається надважливий перегляд сформованих раніше, у молодшому шкільному віці, поглядів та уявлень про цінності.

В попередньому періоді яскравий та великий вплив на появу та формування цінностей мало виховання. Але для підлітків значущими стають цінності і погляди, які домінують у групі [7].

В цей час у людини підліткового віку певною мірою створена ієрархія життєвих цілей. Але при цьому ще недостатньо досвіду і навичок для їх досягнення. В свою чергу це уповільнює шлях до цих цілей та процес переходу до нової соціально цінної поведінки.

Орієнтації на нові цінності трансформуються та ускладнюються, протягом підліткового віку. Вони також можуть набувати незалежності, в цінностях можна помітити лібералізм та яскраво виражену прихильність цим новим визнаним цінностям.

Вплив нової значимої референтної групи при цьому може не призвести до помітної зміни прийнятих від значимих дорослих ціннісних поглядів, але обов'язково послаблює зв'язок із власними батьками. Також цікавим є те, як такі суспільні цінності, як самопожертва та допомога можуть на деякий час знизити своє значення. Їх позицію замінюють такі нові актуальні цінності, як зовнішність та одяг, авторитет, самостійність у світобаченні, фінансова незалежність, соціальний статус [9].

Провідним мотивом та сильним регулятором поведінки стає світогляд. Підлітки поступово, але інтенсивно заглиблюються у наукові та свої емпіричні висновки щодо людській стосунків, закони природи і це може допомагати прогнозувати їх вчинки, вбачати в них цілеспрямованість та

послідовність. Але так, як світогляд тільки формується, і ще не є цілісним та стійким – можлива категорична зміна його аспектів, особливо після особистих невдач та інших чинників [4].

Активний розвиток самосвідомості підлітків, нерідко призводить до сумнівів та розчарувань щодо дорослих. Це відбувається через формування самооцінки, розвитку саморефлексії, критичності, сумнівів до набутого досвіду, внутрішнього запиту на нову інформацію, що особливо цікавить у розрізі «чому люди діють так, а не інакше».

Все частіше людина у цьому віці помічає недосконалість світобудови, неоднозначність правил, що спонукає до перегляду цінностей [10]. При цьому досвід у підлітків ще обмежений, їх набута кількість знань і навичок ще не дозволяють їм вирішити частину загальнолюдських проблем, які починають їх хвилювати. Тут важлива наявність у житті підлітків «іншого значимого дорослого», окрім батьків. Тобто іншої людини, якій люди підліткового віку готові довіряти та спитати поради, відчутти підтримку та співучасть. Також цей «інший значимий дорослий» може допомогти екологічно усвідомити потреби підлітка, допомагати підвищувати емоційний інтелект, зокрема бачити потреби за емоціями [7].

Підлітковий етап є досить сприятливим для розвитку моральної свідомості та самосвідомості, що створюють можливості для регуляції поведінки дитини. При цьому реальна життєва поведінка ще не повністю регламентується підлітками [4]. Оволодіння ними своєю власною поведінкою пов'язане з такими актуальними труднощами, як невміння послідовно керуватися певною конкретною метою, систематично здійснювати самоконтроль, а також із притаманними ще досі дітям навіюваністю та імпульсивністю.

За основу засобів впливу я взяла інтегративну модель К.М. Шелдона та розуміння 4 типів мотивації за Еду Деси і Річу Райану. Представлена інтегративна модель конативного процесу [63], яка має важливі розгалуження для задоволення психологічних потреб, а отже, і для самопочуття індивідів.

Самоузгодженість цілей (тобто їхня відповідність інтересам і основним цінностям людини, що розвиваються) відіграє подвійну роль у моделі.

По-перше, ті, хто переслідує відповідні цілі, докладають більше зусиль для досягнення цих цілей і, таким чином, мають більше шансів їх досягти.

По-друге, ті, хто досягає цілей, що відповідають собі, отримують більшу користь від їхнього досягнення.

Ефекти досягнення благополуччя опосередковуються задоволенням потреб, тобто щоденним досвідом автономності, компетентності та зв'язку, який накопичується протягом періоду прагнення. Показано, що модель забезпечує задовільну підгонку до 3 поздовжніх наборів даних і не залежить від ефектів самоефективності, намірів впровадження, уникнення кадрів та життєвих навичок.

Дослідниця щастя С. Любомирські, разом з К. Шелдоном тестували психологічні засоби, користуючись якими добровольці вливали на свій рівень щастя. До цих засобів вони віднесли 12 дій, або стратегій, з яких можна обрати ті, що найбільше підходять кожній особистості. Для цього К. Шелдон розробив спеціальний діагностичний інструмент – «Діагностику відповідних дій щастя».

Цей інструмент та відповідні стратегії тестувалось на повнолітніх людях. Мета нашого дослідження – спробувати це протестувати на українських підлітках і подивитись які стратегії найпопулярніші, які мають кращий вплив і чи готові підлітки проактивно діяти задля покращення свого суб'єктивного благополуччя.

Науковиця Єзарська Н.В. у своєму дисертаційному дослідженні «Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату» [14] розглядала евдемоністичний та гедоністичний підходи.

Відповідно в евдемоністичному – особисто-психологічний напрямок, та соціально-психологічний напрямок в гедоністичному баченні (рис. 4). З них

виділяючи 3 сфери – внутрішньо-особисту, мотиваційну та соціально-повединкову, Єзарська Н.В. об'єднала 7 кінцевих чинників у три групи:

- суб'єктивну картину власного «Я» (сюди вона включила рівень тривожності, самореалізацію та самопізнання)
- готовність до соціальної взаємодії (що охоплює самоактуалізацію та автономність)
- ціннісно-смыслову систему успішного життєутворення (що об'єднують загальну емоційну спрямованість та особисту адаптацію).

Також Єзарська ототожнює поняття суб'єктивного почуття з поняттям щастя та вживає їх як синоніми у своїй дисертаційній роботі.

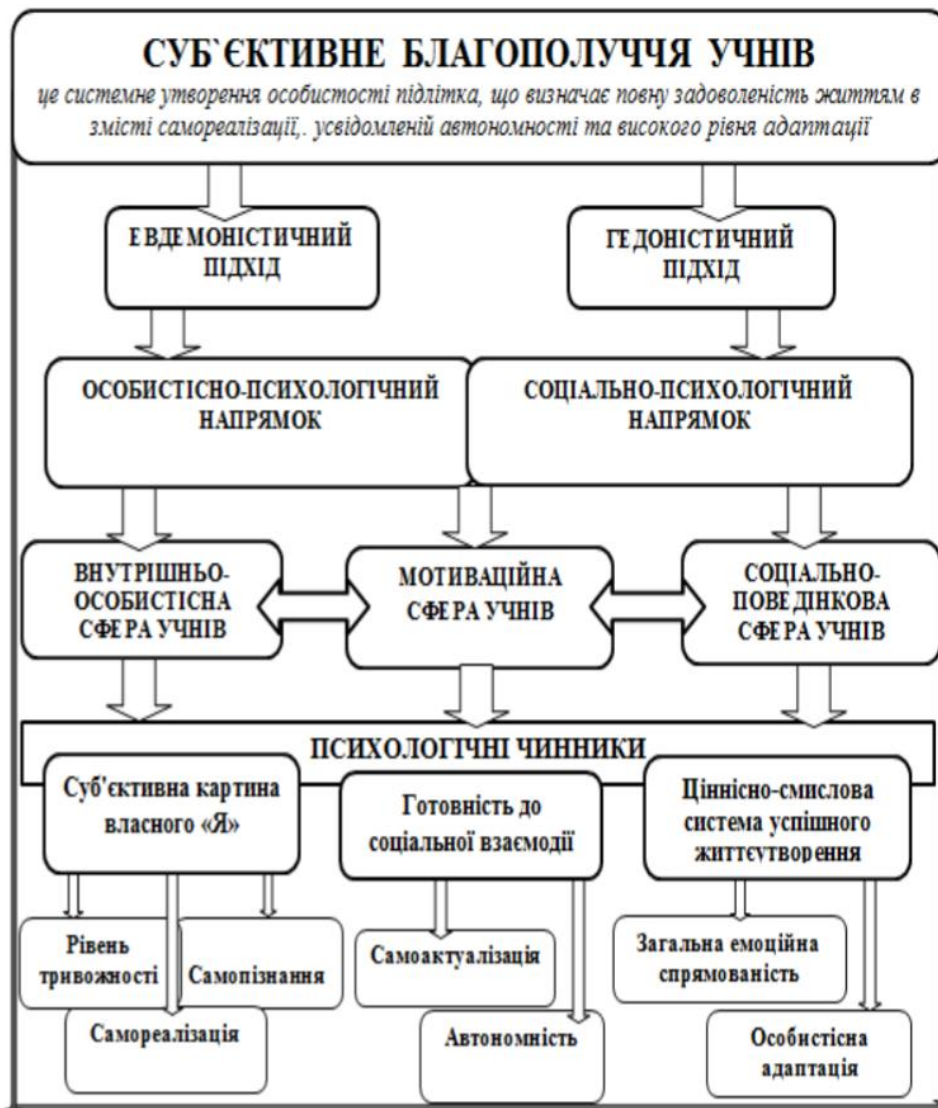


Рис. 4. Модель чинників психологічного благополуччя обдарованих підлітків Н. В. Єзарської

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

К.Ріфф виокремлює у своїй теорії такі основні компоненти психологічного благополуччя, як самосприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономію, управління навколишнім середовищем, мета в житті та особистісний зріст. Якщо розглянути оновлений Оксфордський опитувальник щастя, то можна сміливо сказати, що поняття щастя у ньому дуже близьке з трактування суб'єктивного благополуччя за К. Ріфф. Логічно доповнити цей опитувальник тестом смисложиттєвої орієнтації Леонтьєва, тому що він включає в собі такі показники, як цілі у житті, процес життя, результат життя, локус контролю – Я та локус контролю – життя.

За «теорією 40%» Соні Любомирськи, ключ до щастя лежить не в тому, щоб змінити свою генетику (що неможливо), і не в тому, щоб змінити обставини (що досить важно зробити підліткам), але в щоденних, цілеспрямованих діях.

За даними дослідження Л.А. Варави, серед причин переживання щастя, найбільш поширені відповіді серед підлітків, у яких зафіксовано наявність цього почуття, наступні:

- наявність коханих людей або друзів у реальному житті;
- почуття власної значущості;
- наявність тих, до кого можна звернутися за підтримкою;
- ефективне, продуктивне спілкування.

За даними дослідження Т.В. Бондара, на рівень щастя підлітків найбільше впливає матеріальне становище сім'ї, ставлення до школи та оцінка успішності з боку вчителів, сім'я та взаєморозуміння з батьками, однолітки.

К. Шелдон та С. Любомирські тестували засобі підвищення рівня щастя на повнолітніх людях. Ми адаптуємо протестуємо їх на українських підлітках та зробимо свої висновки.

У своїх наукових працях М. Аргайл, С. Любомирські та Н.В. Єзерська ототожнюють поняття «щастя» та «суб'єктивне благополуччя».

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЩАСТЯ ПІДЛІТКІВ

2.1. Процедура проведення та методики емпіричного дослідження

У теоретичній частині роботи було доведено, що суб'єктивне благополуччя ототожнюється зі щастям, саме тому нами було обрано методики, наведені нижче.

Метою констатувального етапу дослідження було емпірично дослідити суб'єктивне благополуччя та рівень щастя підлітків. На цьому етапі відбулось тестування контрольної та експериментальної групи за допомогою 4 методик:

1) Тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» [15] (ОНІ, Oxford Happiness Inventory).

Цей опитувальний базується на розумінні того, що щастя складається як мінімум з 3 незалежних, факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій.

Стимульний матеріал тесту розроблений на основі найважливіших і частково незалежних факторів людського щастя, а саме задоволення власним життям в цілому і переважання позитивних емоцій над негативними. Також за змістом пропозиції запитань можна розділити на три великі групи:

а) оцінка свого психоемоційного стану (Я не особливо задоволений / задоволена тим, як я живу);

б) оцінка безпеки навколишньої дійсності (Зазвичай у мене виходить змінювати ситуації в кращу сторону);

в) оцінка власної ресурсності або ресурсності світу (Я відчуваю глибокий інтерес до інших людей).

За кожен пункт тесту на рівень щастя випробуваному нараховується від 0 до 3 балів залежно від твердження.

Приклад тестового матеріалу:

а) у мене практично немає щасливих спогадів;

б) у мене є окремі щасливі спогади;

в) більшість подій, що відбулися зі мною, представляються мені щасливими;

г) все те, що сталося здається мені надзвичайно щасливим.

Також важливо відмітити, що цей опитувальний визначає поточний рівень щастя у момент його заповнення.

За теорією 40% Соні Любомирські, 50% від можливого рівня щастя людини існують базово, 10% залежать від зовнішніх обставин та 40% від наших думок та дій. Далі у 3 розділі ми плануємо впливати саме на ці 40%, що залежать від думок.

При підрахунку балів, потрібно спочатку обчислити відповіді відповідно до ключу, де усі відповіді «а» - це 0 балів, «б» - 1 бал, «в» - 2 бали і «г» - 3 бали. Отриманий результат поділити на 87 і помножити на 100.

2) Діагностика відповідних дій щастя (адаптовано Сонею Любомирські з робіт Кена Шелдона) [15]. Цей тест допомагає обрати кожному оптимальні «4 дії щастя» з запропонованих 12 дій для підвищення рівня щастя Соні Любомирські.

Як влучно у свій час зазначив Джон Мейсон Гуд: «Щастя складається з дій. Це потік, що біжить, а не застійне болото».

Цікавим є те, що згідно цієї методики, врешті потрібно обрати ті 4, які найлегше виконувати, а не найважче.

Інструкція. Прочитайте опис кожного з наступних дванадцяти дій щастя. Подумайте, якою стала б ваше життя, якби ви робили це дія кожного тижня протягом тривалого часу. Потім оцініть кожне з дій за шкалою від 1 до 7 (де 1 це «точно ні», 7 – «точно так») навпроти слів природність, задоволення, цінність, вина і ситуація.

Люди роблять різні речі з різних причин. Оцініть, що спонукало б вас продовжувати виконувати цю дію з точки зору кожної з наступних причин. Використовуйте наступну шкалу.

1 2 3 4 5 6 7

Ні Можливо Так

Природність – я буду продовжувати виконувати ці дії, тому що для мене це природно і мені легко це робити.

Задоволення – Я буду продовжувати виконувати ці дії, тому що воно приносить мені задоволення, викликає інтерес та захоплює мене.

Цінність. Я буду продовжувати виконувати цю дії, тому що це цінно для мене, і я ідентифікую себе з його виконанням, я буду це робити навіть коли це не буде мені приносити великого задоволення.

Провина. Я буду продовжувати виконувати цю дію, тому що відчуваю сором, провину або тривого, коли цього не роблю. Я змушую себе це робити.

Ситуація. Я буду продовжувати виконувати цю дію, тому що так хоче хтось чи тому, що мене буде до цього підштовхувати ситуація.

Приклад тестового матеріалу:

1. Висловлювати вдячність: пам'ятати про все хороше, що у мене є, говорити про це (в спілкуванні з близькою людиною, з допомогою роздумів або в щоденнику) або висловлювати подяку одному або декільком людям, яким я ніколи не дякував так, як вони цього заслуговують.

Природність __; Задоволення __; Цінність __; Провина __; Ситуація __.

Щоб обчислити результат цієї методики, потрібно розрахувати відповіді на кожне запитання таким чином:

- сумувати кількість балів за показниками «природність», «задоволення» та «цінність» й розділити їх на три, тобто знайти середнє арифметичне «позитивних» показників;

- сумувати кількість балів, які набрали показники «провина» та «ситуація» та розділити їх на два, тобто знайти середнє арифметичне від «негативних», невмотивнованих показників.

- знайти різницю між середнім «позитивним» та «негативним» показником.

Провівши таке обчислення для кожної з 12 «дій щастя», ми обрали 4 пункти, які набрали найбільшу кількість балів.

За винятком елемента «природний», міра внутрішньої мотивації, представлена тут, заснована на методології, запропонованої Кеном Шелдоном [61] і його колегами. Чотири причини для виконання дій щастя виявляють чотири види мотивації:

1) внутрішня мотивація (оцінюється по елементу «задоволення», хоча тісно пов'язана з елементом «природність»), визначається як бажання щось робити, тому що це цікаво і приємно;

2) ідентифікована мотивація («цінність»), визначається як поштовх діяти, щоб висловити важливі цінності і переконання;

3) інтроецирована мотивація («вина»), визначається як дії, що робляться, щоб уникнути почуття провини або тривоги;

4) зовнішня мотивація («ситуація»), визначається як дії заради винагороди або для того, щоб сподобатися іншим.

Згідно Еду Деси і Річу Райану [64], ці чотири типи мотивації складають безперервний континуум, від внутрішньої (або автономної) до зовнішньої (або нав'язаної іншими) мотивації.

Сумарні дані внутрішньої мотивації визначаються шляхом обчислення середніх значень ідентифікованої і внутрішньої мотивації, з значень яких віднімаються значення зовнішньої і інтроецированої мотивації. Цей показник виявляє ступінь, в якій поведінка людини засноване на його довгострокових

інтересах і глибинних цінностях. Чим більше внутрішня мотивація до досягнення тієї чи іншої мети (схуднути, стати більш продуктивним або більш оптимістичним), тим більше здоровою, щасливою і успішною є людина в процесі її досягнення.

3) Тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО), Дмитра Олексійовича Леонтєва.

Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка. Дана методика була розроблена на основі теорії прагнення до змісту та логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідизацію низки уявлень з цієї теорії. Така психотерапевтична стратегія, як логотерапія пов'язує розвиток особистості з потребою знайти сенс життя. Засновуючись на факторному аналізі версії, що адаптована Д.О. Леонтєвим, вітчизняними дослідниками був створений тест СЖО. Цей тест включає, не тільки загальний показник свідомості життя, а ще й п'ять субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації (цілі, процес життя і задоволеність самореалізацією) та два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я та локус контролю-життя).

Поняття «локус контролю» ввів американський психолог Дж. Роттер. Для людей з локусом контролю «життя» характерно бачити відповідальність за своє життя у зовнішніх обставинах. У людей з високим показником такого локусу контролю розвивається безпорадність. При більшому «локусі Я», людина бачить свою відповідальність за своє минуле, теперішнє та майбутнє. Таким людям легше досягати своїх цілей, вони вірять у силу власних дій. При цьому локус контролю є стійким та не визначає реальність, а лише суб'єктивне сприйняття. Формується він при соціалізації індивіда.

Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про фактори свідомості життя особистості. У тесті СЖО життя вважається осмисленим за наявності цілей, задоволенні, одержуваному за їх досягненням та упевненості у своїй здатності ставити собі цілі, обирати задачі, і досягати мети. Важливим є ясне співвідношення цілей – з майбутнім,

емоційної насиченості – з сьогоднішнім, «задоволення» співвідноситься з минулим та досягнутим результатом, минулим.

Для тих респондентів, які набрали більше балів за шкалою «цілі в житті», характерно наявність цілей та відповідних нахилів, що надають усвідомленості життю та створюють вектор. При цьому високі показники за цією шкалою не обов'язково означатимуть високу ймовірність реалізації цих цілей. Якщо ці плани не підкріплені, особистою відповідальністю, наприклад. Тому результати варто аналізувати комплексно. Низькі показники характерні для людей, що «живуть сьогоднішнім днем», або зосереджені на минулому.

Шкала «процес життя» також означає цікавість та емоційну забарвленість життя. Тобто чи сприймає людина це життя цікавим та змістовним. Цікавим є те, що якщо за цією шкалою у респондента високий бал, а за іншими низький – це може бути гедоністична людина, для якої важливо тільки те, що відбувається тут і зараз. Низькі бали у цій субшкалі говорять про незадоволеність сьогоднішнім, при цьому не заперечують можливе гарне ставлення до минулого і бачення сенсу у ньому.

Шкала результативності життя або, як її ще називають, задоволеності самореалізацією, відображає ставлення індивіда до свого життєвого досвіду. Тут високі бали говорять про високий рівень задоволеності своїм досвідом. Якщо високі бали тільки по цій шкалі – ймовірно це людина з великим досвідом, яка вірить в те, що все найважливіше вже відбулось. Якщо тут низькі бали – особа невдоволена своїм життєвим досвідом.

Ситуація надає кожній людині можливість зробити тепер певний вибір у вигляді вчинку, дії чи відсутності дій. В основі такого вибору лежить сформоване уявлення про сенс життя або відсутність такого. Комплекс здійснених, актуалізованих рішень формує «минуле», яке неможливо змінити. Змінити можна лише інтерпретації минулого. «Майбутнє» є комплексом потенційних, очікуваних результатів зусиль. Ці зусилля відбуваються в

теперішньому, у зв'язку з цим майбутнє принципово є відкритим, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Наведемо у таблиці 2.1 приклад тестового матеріалу.

Таблиця 2.1

Приклад тестового матеріалу у методиці СЖО Д.О. Леонтьєва

№	Твердження 1	3	2	1	0	1	2	3	Твердження 2
1	Зазвичай мені дуже нудно								Зазвичай я повен енергії
2	Життя завжди здається мені хвилюючим та захоплюючим								Життя здається мені абсолютно спокійним і рутиною

Для підлітків цей текст використовувала у своєму дисертаційному дослідженні українська науковиця Шипелік Т.В., адаптувавши його для дітей з легкими інтелектуальними порушеннями. Адаптація, представлена у додатках до її роботи стосується візуального подання інформації, містить емоджі та деталізований опис кожного з варіантів. Емоджі наштотують на те, який варіант «більш позитивний», тому на нашу думку адаптація цієї науковиці для дітей з нормальним інтелектуальним рівнем може заважати об'єктивним відповідям.

Українська дослідниця суб'єктивного благополуччя дітей О.І. Власова використовувала у своїх дослідженнях тест СЖО Леонтьєва без адаптації.

Обчислення даних цього тесту досить обширне. Ключ до відповідей містить і прямі і обернені значення. При прямих значеннях, найменше балів (1-3) надавалось за вибір твердження ліворуч, 4 бали за невизначеність між поданими твердженнями та від 5 до 7 балів за прихильність до визначення праворуч. При підрахунку обернених значень, потрібно було менше балів давати за твердження праворуч і більше за твердження ліворуч.

4) Опитувальник суб'єктивного благополуччя О. Власової [19]. Методика є адаптованим варіантом англомовної методики «The scales of psychological well-being», яка розроблена американським академіком та психологом Керон Дайан Ріфф.

Даний опитувальник складається з 84 пунктів і включає у себе 6 шкал та інтегральний показник.

Опитувальник суб'єктивного благополуччя О. Власової [19] використовується для визначення суб'єктивного благополуччя учнів, а саме – загального рівня благополуччя та його складових, таких, як:

- позитивне ставлення оточуючих до респондента та його до них. Тут респондент, який набрав менше балів, має менші довірливих стосунків з оточуючими: йому важко бути відкритим, проявляти турботу та тепло. Найчастіше така особа фрустрована у міжособистісних відносинах, ізольована і не хоче йти на компроміси заради підтримки важливих соціальних зв'язків. Ті особи, що набрали більше балів, відповідно мають кращі відносини з оточуючими, можуть піклуватись про благополуччя інших, можливі близькі стосунки та прив'язаності. Такі люди розуміють, що соціальні взаємини будується на поступках та компромісах.

- автономія, як прояв самостійності та самовпевненості. Респонденти, що набрали тут високий бал, вважаються незалежними та самостійними. Для них є можливим відстоювання власної позиції та думок. Такі люди оцінюють себе самостійно згідно власних критеріїв та можуть автономно регулювати свою поведінку. Відповідно респонденти, що набрали мало балів за цим показником, невпевнені у собі, їм важко відстояти свою думку та погляди оточуючих є дуже важливими і саме вони формують думки та дії цієї особи.

- управління середовищем – людьми, подіями, можливість брати на себе за це відповідальність та активно включатися у життєдіяльність з метою її покращення. При високому балі за цією шкалою респондент володіє компетенцією управляти оточуючими, впливати на них, контролює зовнішню діяльність, може створювати умови, або ефективно управляти умовами, що

склались. Робить він це для досягнення власних цілей. Респондентів, що набрали мало балів за цією шкалою, можна характеризувати як людей, як важко організуватись. Такі люди залежні від умов, вбачають неможливим свій вплив на них. Вони також не використовують можливості та не контролюють те, що відбувається навколо.

- особистісний ріст – здатність особистості розвиватися, порівнювати себе і свої можливості із собою попереднім. Люди, що набрали високий бал за цією шкалою постійно розвиваються і відчують це. Вони відкриті до нового досвіду, реалізують свій потенціал. Також ці люди відслідковують свій прогрес в окремих справах, змінюються, трансформуються відповідно до своїх досягнень.

Для людей, що набрали мало балів за цією шкалою, характерна відсутність розвитку. Такі люди не відчують покращення чи самореалізації. Їм важко змінити свою поведінку, налагоджувати стосунки. Часто такі люди відчують нудьгу.

- цілі у житті – здатність ставити цілі, та досягати їх, визначати напрямок власної діяльності, співвідносити її із глобальною метою. Піддослідні, що мають високий показник за цією шкалою, мають цілі у житті та відчуття направленості. Також вони бачать сенс у минулому та сьогодні, в них сформовані установки, відповідно своїх цілей, і вони їх дотримуються. Мають наміри та цілі на все життя. Відповідно, піддослідні, які набрали мало балів за цією шкалою, не мають сенсу у житті, мають мало цілей та намірів. Не можуть знайти сенс у минулому, не бачать перспектив.

- самоприйняття – один із важливих компонентів, що визначає позитивне (або негативне) ставлення до себе, аутосимпатію, можливість приймати себе у всіх проявах, що в остаточному висновку веде до особистого щастя – бути у гармонії із власною особистістю. Високий бал характеризує людину як ту, що добре до себе ставиться, знає та приймає свої особливості, позитивно оцінюють своє минуле. Респонденти з низьким балом – розчаровані

у минулому, занепокоєні частиною своїх особливостей, бажають бути не тими, ким є.

Обчислення відповідей до цієї методики є трудомістким, містить прямі та обернені значення.

У разі «прямого значення, відповіді оцінюються так: «Абсолютно не згоден» - 1 бал, «Не згоден» 2 бали, «Скоріше не згоден» - 3 бали, «Скоріше згоден» - 4 бали, «Згоден» - 5 балів та «Абсолютно згоден» - 6 балів. При обернених значення, бали розподіляються навпаки: найбільше балів за незгоду, і найменше за згоду.

Інструкція.

Твердження, що пропонуються вам, стосуються того, як ви ставитеся до себе та свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь вашої згоди/незгоди з кожним твердженням.

Пам'ятайте, що правильні або немає правильних відповідей не існує.

Таблиця 2.2.

Приклад тестового матеріалу «Опитувальника суб'єктивного благополуччя»

	Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
1. Більшість моїх знайомих вважає мене люблячою і відданою людиною.						
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоби не виділятися.						

2.2. Результати констатувального етапу дослідження та їх аналіз

В результаті проведення дослідження ми отримали наступні дані тестового матеріалу та ряд відповідей на відкриті запитання щодо розуміння підлітками щастя.

Наведемо декілька відповідей для прикладу. Пропонувалось продовжити речення «Щастя особисто для Вас - це...». Наведемо деякі відповіді:

- «Вибір, душевний стан у який можна прийти майже незалежно від подій та умов»
- «Коли я вільний від усіх справ»
- «Кохання»
- «Відчуття радості від того, що все в житті добре»
- «Посмішки на обличчях тих, кого люблю»
- «Коли сміх у сім'ї. Коли всі разом і в радості, і в горі»

Тобто учасники опитування визначили такі ознаки щастя, як вибір, стан, приналежність до групи, прийняття групою, відчуття радості, підтримка.

Далі ми пропонували продовжити речення: «Ви відчували себе щасливим/щасливою, коли...»

Деякі відповіді:

- «Була у компанії з друзями або сім'єю. Коли знайшла тишу, сиділа, думала і мене ніхто не чіпав»
- «Я зробив усі справи, які мав зробити»
- «Вчора після уроків, коли спілкувалася з подругою по відео»
- «Майже все життя».

Останнє відкрите запитання на констатувальному етапі було: «Нещасна людина, це людина у якої...»

Відповіді:

- «Нема того, хто б з тобою поплакав. Підтримав, частину справ узявши на себе»

- «Нема куди повернутися де люблять і чекають»
- «Немає часу для себе самого»
- «Нема внутрішнього стержню, що буде тримати її у тонусі в час складних ситуаціях»

На запитання з варіантами відповідей «що впливає на рівень щастя», 100% учнів відповіли, що це відносини з друзями та думки про себе. 67,57% - думки про світ, 56,76% - «зовнішність людини», «успішність у навчанні», «чи робить людина у житті те, що сама вирішила робити»

За першою методикою, оновленим Оксфордським опитувальником [53], з вибіркою 37 учасників, ми отримали наступні результати (див. табл. 2.3): показники низького рівня щастя зафіксовано у 2,7% учасників, знижений показник – у 37,84% учасників, нормальний – у 43,24%, підвищений у 16,22%. Високих показників рівня щастя не виявлено.

Таблиця 2.3

Рівень щастя за шкалами на констатувальному етапі

Рівень щастя	Низький 0-20	Знижений 21-40	Нормальний 41-60	Підвищений 61-80	Високий 81-100
%	2,70	37,84	43,24	16,22	0,00

Таким чином, у 40,54% учасників дослідження рівень щастя нижче нормального.

Поглянемо на статистику відповідей на кілька обраних запитань.

На рисунку 2.1 проілюстровані відповіді про суб'єктивну оцінку свого рівня щастя на констатувальному етапі.

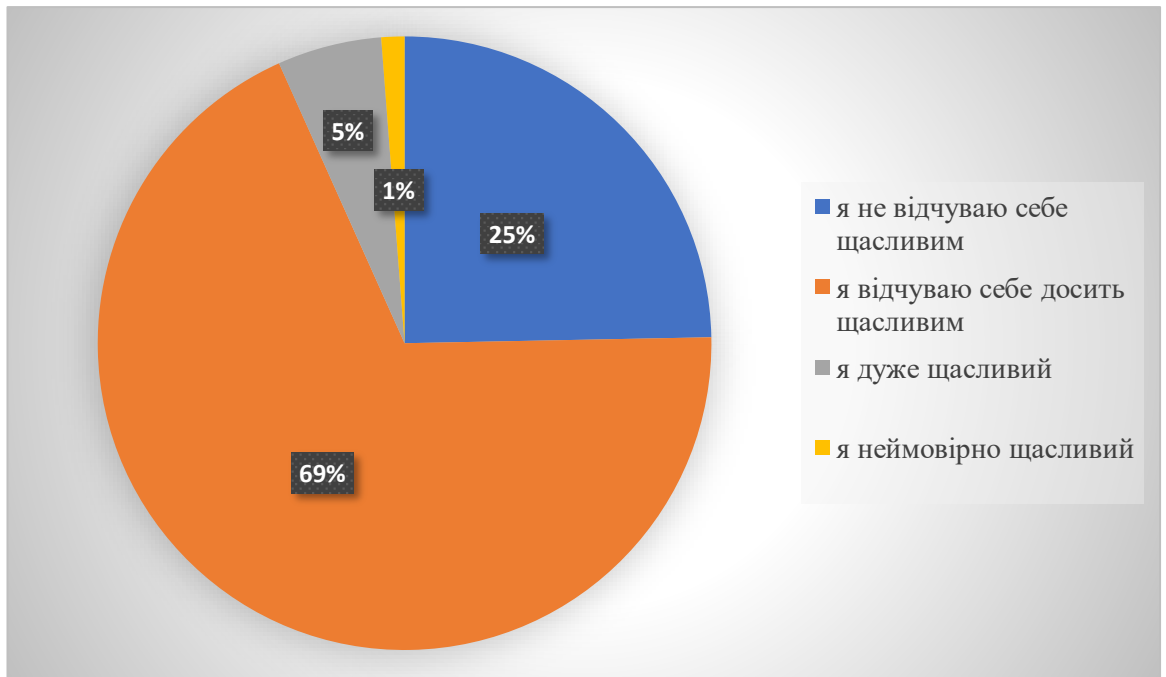


Рис. 2.1. Розподіл відповідей про суб'єктивну оцінку свого щастя в рамках методики «оновлений Оксфордський опитувальник щастя»

Відповіді проілюстровані на діаграмі (див. рис. 2.1), ілюструють, що переважна більшість респондентів, а саме 67,57%, відчувають себе досить щасливими, при цьому майже чверть, а саме 24,32% не відчувають себе щасливими.



Рис. 2.2. Розподіл відповідей про теплі почуття до інших людей в рамках методики «оновлений Оксфордський опитувальник щастя»

16,22 відсотки респондентів зазначили, що не відчують теплих почуттів по відношенню до інших, 51,35% зазначили, що відчують лише певне тепле ставлення до інших, 21, 62% вказали, що ставлення до інших дуже тепле та 8,11% зазначили, що люблять усіх людей.

Цікавим є розподіл відповідей щодо навичок організації часу.

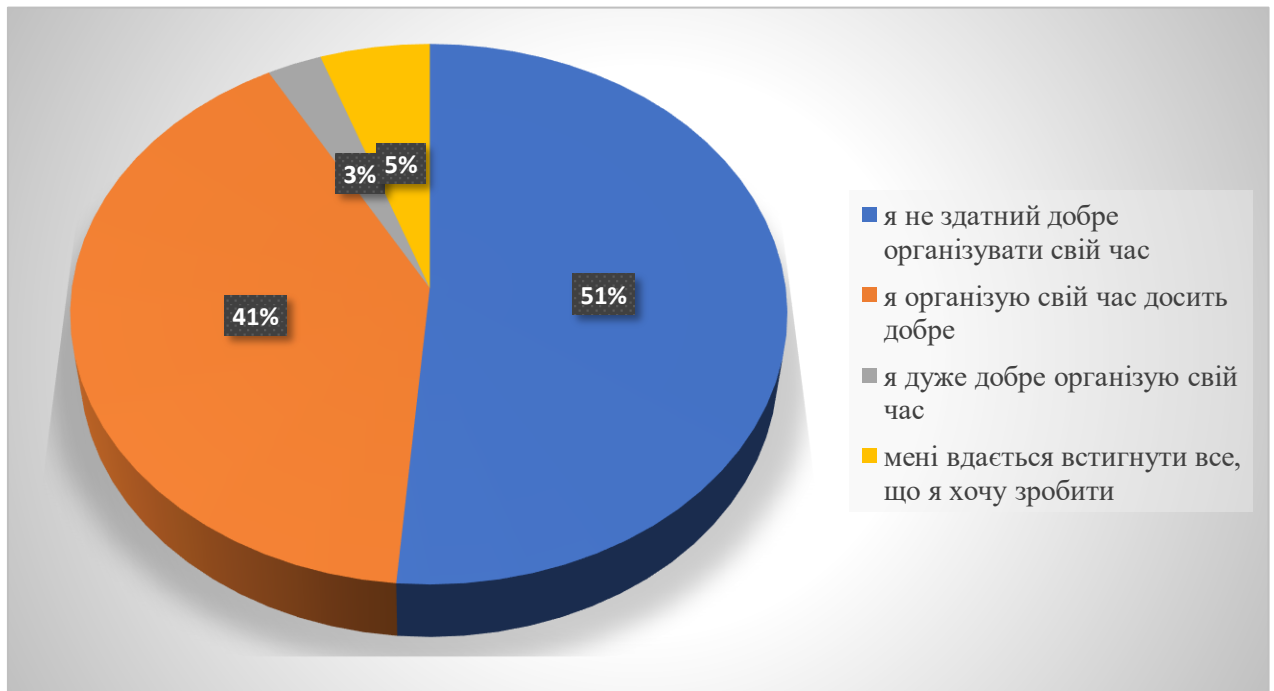


Рис. 2.3. Розподіл відповідей про самооцінку навички використання часу в рамках методики «оновлений Оксфордський опитувальник щастя»

Другою методикою, яку проходили учасники дослідження була «Діагностика відповідних дій щастя». Результати опитування ілюструють які з 12 дій щастя, виділених у дослідженні Соні Любомирські, є більш популярні серед підлітків.

Найчастіше підлітки обирали такі 4 дії (див. табл. 2.4 та 2.5):

- висловлювати вдячність;
- робити добрі справи;
- частіше робити те, що подобається (перебувати у стані «поток»);
- насолоджуватись життям.

Відповіді діагностики 12 відповідних дій щастя ми об'єднали у дві таблиці. У першій таблиці (Таблиця 2.4) представлені перші 6 дій щастя.

Таблиця 2.4

Дані опитування «Відповідний дій щастя» з 1 по 6 дію

Ім'я	ВВ	РО	ВМД	РДС	ЗС	КС
Всього разів обирали %	43,24	35,14	27,03	32,43	16,22	8,11
Всього балів	98,6	82	83	97,2	73,3	55,5
Середнє арифметичне	2,7	2,2	2,2	2,6	2	1,5

Примітка: ВВ – висловлювати вдячність; РО – розвивати оптимізм; ВМД – вчитись менше думати про проблеми та не порівнювати себе з іншими людьми; РДС – робити добрі справи; ЗС – зміцнювати стосунки; КС – копінг стратегія.

До «висловлювання вдячності» входить ведення щоденнику подяки, проголошення детальної конкретної подяки, обговорення щирою вдячності з партнером або партнеркою для подяки (детальніше про це у розділі 3).

Щодо дії щастя «робити добрі справи», то сюди входять и правила і застереження з приводу того, що можна робити у рамках дії, а що не варто. Адже деякими добрими справами можна нашкодити собі або викликати в інших людей почуття безпорадності. При цьому існують доступні безкоштовні можливості, наприклад, притримати перехожим двері, сказати комусь слова вдячності та визнання та ін. Детальніше про дії щастя та стратегії їх використання ми описали у параграфі 3.1.

Таблиця 2.5

Дані опитування «Відповідний дій щастя» з 7 по 12 дію

Ім'я	ВчВ	П	НЖ	СЦ	ДР	ПТ
Всього разів обирали %	18,92	56,76	56,76	18,92	16,22	32,43
Всього балів	69,7	128,4	122,7	39,7	56,4	76,9
Середнє арифметичне	1,9	3,5	3,3	1,1	1,5	2,1

Примітка: ВчВ – вчитись вибачати; П – «потік», або частіше робити те, що захоплює; НЖ – насолоджуватись життям; СЦ – ставити цілі; ДР – духовність та релігія; ПТ – піклуватись про тіло.

Найчастіше учасники обирали стратегію дій «частіше робити те, що подобається» (перебувати у стані «потіку»). З невеликим відривом – «насолоджуватись життям». Найменше балів набрали такі стратегії дій щастя, як «ставити цілі», «копінг-стратегії», «духовність та релігія», «вчитись вибачати» та «зміцнювати стосунки».

Третьою методикою, яку проходили учасники дослідження був тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО), Д. О. Леонтьєва. Його результати ілюструють співвідношення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з сьогоденням, задоволення – з досягнутим результатом, минулим.

Проаналізуємо результати 37 учасників. Середній показник осмисленості життя становить 87,81. Найменший показник – 46, а найбільший – 135.

Середній показник цілей життя – 25,73. При цьому найнижчий показник – 12, а найбільш високий – 42. Середній показник шкали «процес життя» становить 22,75, при цьому мінімальним є 11, а максимальним – 37. Щодо показника «результат життя, то мінімальна кількість балів за ним становить

11, а найбільша – 34. У шкали локус контролю «Я» середній показник серед наших респондентів – 16,86, а діапазон значень від 8 до 27. Середнім показником шкали локус контролю «життя» є 27,03, а діапазон від 13 до 36.

Четвертою методикою проводився опитувальник суб'єктивного благополуччя К. в адаптації О. Власової. Існують нормативи середніх значень для осіб з 20 років, а для осіб підліткового віку таких нормативів наразі немає. За показниками наших респондентів, середній показник психологічного благополуччя становить 333,46. Мінімальним показником ПБ при цьому є 135 а максимальним – 421.

У роботах білоруського вченого М.М. Лепешинського є поділ на низький, середній та високий рівень психологічного благополуччя для дорослих за відповідями на цей опитувальник. Проаналізувавши відповіді наших респондентів згідно цих трьох рівнів (рис.2.4), робимо висновок, що низький рівень має 35,16% респондентів (тобто більше третини). Нормальний рівень – трохи більше половина, а саме 56,75%. Високий рівень психологічного благополуччя мають лише 8,11% опитуваних.

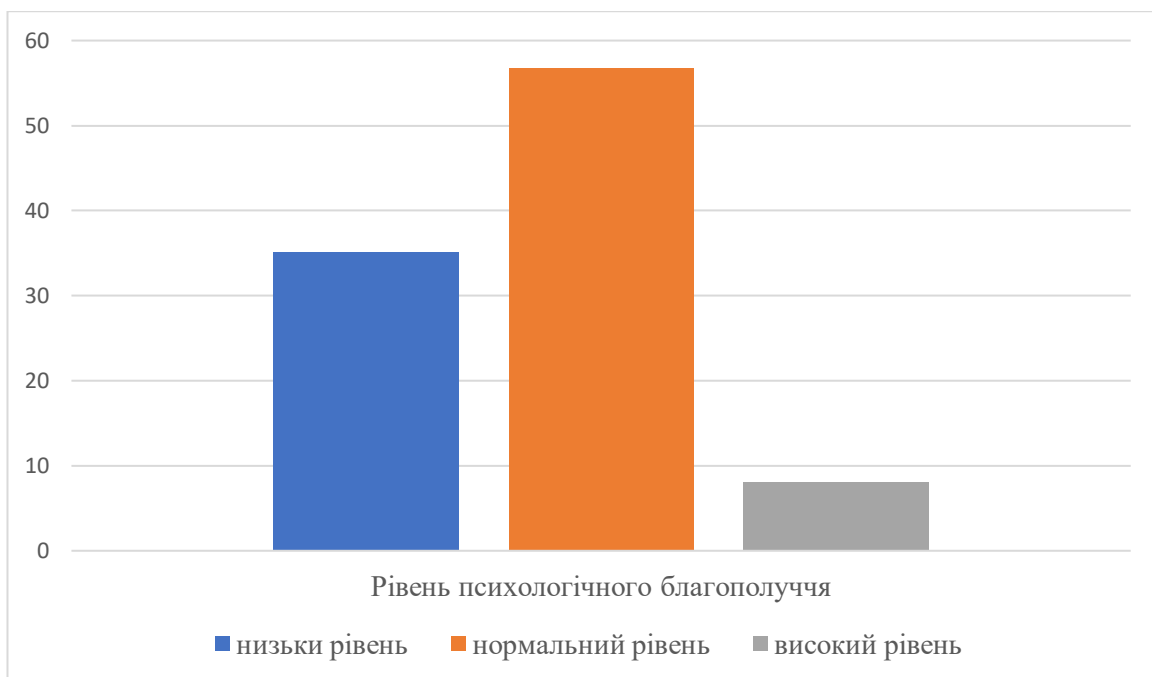


Рис. 2.4. Рівень психологічного благополуччя респондентів дослідження

У шкалі «позитивні відносини» середній показник у нашому опитуванні становить 52,51, мінімальний 23, а максимальний 73. Щодо показника «автономія», то середній показник, у рамках нашого опитування, становить 50,54, а діапазон значень простягнувся від 22 до 64. Шкала «управління середовищем» має у нас діапазон від 19 до 74, а середній показник 49,41. Шкала «особистісний зріст» має середній показник, в рамках нашого дослідження, що становить 62,56, при цьому найменший показник становить 28, а найбільший 79. За шкалою «цілі життя», середні дані – 54,3, найменші показники 23, а найбільші – 78. Остання шкала цієї методики – самоприйняття. У середньому респонденти набрали тут 53,11 балів, з діапазоном від 20 до 72.

Статистичний математичний аналіз проводився за допомогою програми IBM SPSS Statistic.

Спочатку ми проаналізували вид розподілу усіх даних констатувального етапу за одновибірковим критерієм Колмогорова-Смірнова. Аналіз показав, що усі змінні, окрім особистісного росту (шкала методики «опитувальник суб'єктивного благополуччя) мають нормальний розподіл даних. Зв'язок між усіма кореляціями в цьому розділі прямий.

Провівши кореляційний аналіз змінної «рівень щастя» та змінних з тесту смисложиттєвих орієнтацій, ми побачили значущі кореляції по всім субшкалам тесту. Найбільш виражена кореляція рівня щастя з такими показниками, як осмисленість життя та результат життя (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Значущі кореляції між рівнем щастя та осмисленістю життя, цілями життя, результатом життя, локусом контролю «Я» та локусом контролю

«ЖИТТЯ»

		ОЖ	ЦЖ	РЖ	ЛКЯ	ЛКЖ
Рівень щастя	Кореляція Пірсона	,617**	,487**	,674**	,554**	,526**
	Рівень значимості	0,000	0,002	0,000	0,000	0,001
	Вибірка	37	37	37	37	37

Примітка: ОЖ – осмисленість життя; ЦЖ – цілі життя; РЖ – результат життя; ЛКЯ – локус контролю «Я»; ЛКЖ – локус контролю «життя»

З цього робимо висновок, що щасливіші підлітки ті, які мають більшу осмисленість життя та відчувають відповідальність за сьогодення і майбутнє, бачать сенс та відчувають результат своєї діяльності.

Далі ми проаналізували кореляційний зв'язок даних тесту смисложиттєвих орієнтацій та шкал опитувальника суб'єктивного благополуччя.

Значимі співвідношення виявились між рядом показників, які ми проілюструємо нижче у таблицях 2.7, 2.8 та 2.9.

Таблиця 2.7

Значимі кореляції між «осмисленістю життя» та «самоприйняттям».

		Самоприйняття
Осмисленість життя	Кореляція Пірсона	,440 ^{**}
	Рівень значимості	0,006
	Вибірка	37

Також значуща кореляція, згідно даних, отриманих на констатувальному етапі, існує між показником «результат життя» тесту смисложиттєвих орієнтацій та такими показниками опитувальника суб'єктивного благополуччя, як «автономія», «управління середовищем», «цілі життя» та «самоприйняття».

Тобто позитивне ставлення до свого минулого та теперішнього і оптимістичний погляд у майбутня має зв'язок із наявністю власних цілей та задоволенні, одержуваному від досягнення своїх особистих цілей.

Таблиця 2.8

Значуща кореляція між показником «результат життя» тесту СЖО та такими показниками опитувальника суб'єктивного благополуччя, як «автономія», «управління середовищем», «цілі життя» та «самоприйняття».

		Автономія	Управління середовищем	Цілі життя (в тесті ПБ)	Само-прийняття
Результат життя	Кореляція Пірсона	,421**	,455**	,447**	,570**
	Рівень значимості	0,009	0,005	0,006	0,000
	Вибірка	37	37	37	37

Таблиця 2.8 ілюструє, що найбільш значимий зв'язок тут між показником «результат життя» та «самоприйняття». Тобто ставлення до свого життєвого досвіду пов'язано і має пряму залежність зі ставленням до себе і майбутнього. І при негативному ставленні до результату своєї життєдіяльності, майбутнє теж вбачається песимістично.

Наступним по значимості є співвідношення результату життя з управлінням середовищем. Тобто ставлення до минулого має зв'язок з компетенціями змінювати середовище навколо себе, впливати на нього.

Також існує значуща кореляція між локусом контролю «Я» та управлінням середовищем (див. Табл. 2.9). Тобто відповідальність за своє життя, діяльність має зв'язок з впливом на навколишнє середовище, змінювати його відповідно своїх цілей та цінностей.

Таблиця 2.9

Значимі кореляції між локусом контролю «Я» та «управлінням середовищем»

		Управління середовищем
Локус контролю «Я»	Кореляція Пірсона	,429**
	Значення двосторонні	0,008
	Вибірка	37

Цікавим у цій значимій кореляції є різниця інтерпретації даних шкал. Зокрема те, що високий показник локусу контролю «Я» може бути суб'єктивною ідеєю про можливості людини, які не мають конкретного відображення у життя, а показник «управління середовищем» говорить саме про конкретні компетенції впливу та людей, події та процеси.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Одержані результати дослідження суб'єктивного благополуччя та щастя підлітків свідчать про те, що для підлітків актуальним є підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та щастя. Це підтверджуються результатами двох методик.

У досліджуваних виявлено пріоритетні стратегії досягнення щастя, згідно їх внутрішньої мотивації. До них належать «висловлювати вдячність», «робити добрі справи», «частіше робити те, що подобається» та «насолоджуватись життям».

Виявлено наявність прямого зв'язку між такими показниками як:

- рівень щастя та осмисленість життя, цілі життя, результат життя, локус контролю «Я» та локус контролю «життя»;
- осмисленістю життя та самоприйняттям;
- показниками шкали «результат життя» тесту СЖО та такими показниками опитувальника суб'єктивного благополуччя, як «автономія», «управління середовищем», «цілі життя» та «самоприйняття»;
- локусом контролю «Я» та «управлінням середовищем»

Отримані дані стали підставою для проведення формувального етапу дослідження.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ТА ЇЇ АПРОБАЦІЯ

3.1. Розробка та проведення програми використання психологічних засобів підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків

Мета формувального етапу дослідження: розробити та апробувати програму використання психологічних засобів підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків.

Гіпотеза дослідження: підлітки можуть вплинути на суб'єктивний рівень благополуччя, додаючи певні обрані усвідомлені дії у своє буденне життя.

Учасники програми:

- а) дізнаються які дії для підвищення щастя є більш ефективними для кожного з них;
- б) спробують втілювати 4 «дії щастя» протягом 2 тижнів;
- в) рефлексуватимуть щодо свого досвіду, дізнаються результати досліджень та матимуть змогу досягнути об'єктивно (знаючи результати замірів щастя «до» і «після») та суб'єктивно (спираючись на власну рефлексію) чи впливають запропоновані «щасливі дії» на їх рівень суб'єктивного благополуччя.

Відповідно до мети були встановлені наступні завдання дослідження:

1. Розробити зміст та структуру програми використання психологічних засобів підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків.
2. Провести презентацію дій щастя та інструктаж учасників щодо їх виконання.
3. Провести онлайн-супровід програми

4. Дослідити ефективність програми використання простих технологій формування стилю життя з метою підвищення рівня щастя на суб'єктивного благополуччя у підлітків.

5. Беручи до уваги результати дослідження, оптимізувати програму для подальшого використання.

В основу формування програми було покладено розуміння чотирьох видів мотивації до виконання «дій щастя» від Еду Деси і Річа Райана [14].

Програма використання простих технологій формування стилю життя з метою підвищення рівня щастя на суб'єктивного благополуччя у підлітків відбудеться у 5 етапів і розпочнеться після тестувань констатувального етапу.

1-й етап буде полягати у зустрічі з групою досліджуваних, в рамках якої вони дізнаються інформацію про мету дослідження, важливість їх відповідальної участі та детальний опис можливих звичок у рамках тих дій щастя, що їм рекомендовані основі проходження «Діагностики відповідних дій щастя» [51]. Також на цьому етапі їм буде представлений онлайн щоденник звичок, де їм потрібно буде щодня відмічати виконані щасливі звички та буде можливість рефлексувати з цього приводу.

2-й етап триває 3 тижні і полягає у тому, що підлітки виконують обрані дії, відмічають їх виконання у онлайн щоденнику. Їх завданням буде виконувати 4 види звичок 3 рази на тиждень. Для того, щоб уникнути ризику забування виконання звичок, учасникам експерименту тричі на тиждень будуть надіслані спеціальні нагадування з роз'ясненнями.

3-й етап полягає у повторному опитуванні учасників за допомогою Оксфордського опитувальника щастя. Та аналізі результатів.

4-й етап полягає у формуванні висновків дослідження.

5-й етап полягає у презентації висновків учасникам та груповій усній рефлексії та індивідуальній онлайн рефлексії.

Після цих 5 етапів будуть зроблені висновки щодо того, чи ефективна ця програма і якщо так, то що можна у ній поліпшити для подальшого впровадження.

Програма дій щастя для підлітків заснована на 12 «діях щастя» дослідниці Соні Любомірські. Нижче описані інструкції по кожній з 12 дій. Піддослідним біло запропоновано втілювати кожного дня одну із запропонованих нижче дій, зокрема: дякувати, розвивати оптимізм, менше думати і не порівнювати себе з іншими людьми, робити добрі справи, підтримувати і розвивати близькі стосунки, стратегії копінгу, вчитися прощати, увійти в стан «поток», насолоджуватися життям, ставити перед собою цілі, релігійні і духовні практики, піклуватися про своє тіло.

Далі ми наводимо модифіковану для підлітків програму використання психологічних засобів підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків.

Стратегія 1. Висловлювати вдячність.

1А. Вести щоденник подяки. Форма у додатку ...

1Б. Говорити про подяку за день спеціально з кимось. Наприклад з тими, з ким ви живете чи дружите.

1В. Промовляти людям конкретну подяку за конкретні справи

1Г. Писати "листи подяки" тим, кому є за що сказати "дякую". Чим конкретніша подяка - тим краще

1Д. Міксувати все це.

Важливо у практиках подяки бути детальними. Наприклад, не просто написати, чи сказати: «Я вдячна/вдячний за те, що маю друга». Я пропоную продовжити, відповідаючи на питання чому це для Вас важливо? Чому конкретно зараз і чим саме для вас для Вас конкретно це важливо? Чому це має сенс для Вас? Наприклад: «Я вдячна те, що маю друга і сьогодні було важливо розділити з ним тривогу. Після розмови її стало менше, і на душі – приємно»

Якщо день був кепським з здається, що нема за що дякувати – покладіть руку на пульс, послухайте своє дихання. Можна детально подякувати організму за те, що він Вас підтримує.

Стратегія 2. Розвиток оптимізму.

2А. Помітити песимістичну думку, записати та переписати. Наприклад: «Який я дурень, дав другу невдалу пораду; він більше ніколи не захоче мені щось розповідати» або: «Відколи ми посварились, я відчуваюся пригніченою і нікому не потрібною». Записуйте такі думки, а потім подумайте про те, як можна інтерпретувати ситуацію позитивніше. При цьому поставте собі такі питання:

- Що ще можуть означати ця ситуація чи це почуття?
- Що в них хорошого та правильного?
- Чи можуть вони відкрити мені якісь нові можливості?
- Які уроки я можу винести з них на майбутнє?
- Чи роблять вони мене в чомусь сильнішим?

Виконуйте цю вправу, коли у нейтральному чи позитивному настрої. Найкраще записувати відповіді. Тоді думки не «ходять по колу», створюючи все неприємніші відчуття.

2Б. Ставити песимістичні думки під сумніви.

Вчитися бути оптимістичнішими, допомагаючи собі помічати песимістичні пояснення тих чи інших подій (наприклад: «Друг не подзвонив мені сьогодні; напевно, він не хоче зі мною спілкуватися»), ставити їх під сумнів («Які у мене є докази того, що він не хоче зі мною спілкуватися?»), а потім знаходити більш оптимістичні альтернативи (наприклад: «Можливо він просто зайнятий»).

Стратегія 3. Перестати порівнювати себе з оточуючими та звільнитися від поганих думок.

Це стратегія складається з 3 кроків:

- 1) звільнитися
- 2) активно вирішувати
- 3) вчитись бачити повну картину

Крок 1. Звільнитися або "послабити хват", з яким негативна думка може стискати людину.

3.1.A. Звільнитися. По-перше, потрібно звільнитися від мертвої хватки роздумів, інакше кажучи, негайно припинити думати та порівнювати себе з іншими. Для цього є не менше ніж п'ять ефективних можливостей. Як завжди, найкраще вибирати ті, які здаються нам найприроднішими та осмисленими (до речі, мені цікаво знати, яка для кожної та кожного з вас ближча)

1) Перша стратегія проста, вона навіть може здатися спрощеною, але чудово працює: відволікайтеся, відволікайтеся, відволікайтеся. Відволікаючі дії повинні бути досить захоплюючими, щоб не виникла спокуса знову повернутися до роздумів. Найкраще вибрати дії, які викликають приємні почуття, цікавість, відчуття внутрішнього спокою чи гордість.

Коли ми ловимо себе на негативних думках, потрібно звернути увагу на щось інше: почитати, подивитися кінокомедію чи бойовик, послухати хорошу музику, зустрітися з друзями, зробити зарядку. Неважливо, що саме ми робимо, головне, щоб це нас повністю поглинало, було цікавим і не завдавало шкоди.

2) Друга стратегія - техніка «Стоп!». Вона полягає в тому, щоб, помітивши, що ми знову поринаємо в роздуми, подумки чи навіть вголос сказати собі: «Стоп!» чи «Ні!». Використовуйте свій мозок для того, щоб подумати про щось інше.

3) Виділяти спеціальний час на занепокоєння. Наприклад, з 10 до 10-30 активно турбуватися про щось, а решту - ні.

4) Поговорити з кимось безпечним про свої думки, або з фахівцем.

5) Писати. Можна писати у довільній формі, або обрати якусь із спеціальних форм для письмових рефлексій. Раджу методика Джулії Кемерон «ранкові сторінки». Її суть полягає у тому, щоб виписувати свої думки мінімум на 3 сторінки за 1 раз. Важливо записувати усе, що спадає на думку. Якщо не знаєте, що писати – просто пишіть «не знаю, що писати». Після написання ці «сторінки» можна викидати.

Крок 2. Активно вирішувати проблему.

У цій фазі потрібно по-новому побачити себе і своє життя. Іншими словами, потрібно почати вирішувати реальні, конкретні проблеми, які могли спровокувати «отруєння думками». Наприклад, навіть якщо ви почуваетесь пригніченим проблемами та обов'язками і не знаєте, що робити, прямо зараз зробіть один маленький крок.

Якщо прислухатися до себе, стає зрозуміло з чого почати.

1) скласти список усіх можливих рішень якоїсь проблеми, а потім реалізувати одне з цих рішень. Якщо ви не знаєте, яке рішення вибрати, згадайте людину, яку щиро поважаєте і якою захоплюєтесь, і запитайте себе, яке рішення вибрала б вона.

2) Не чекайте, поки трапиться щось серйозне або поки хтось надасть вам допомогу. Дійте негайно. Навіть найменші кроки покращать ваш настрій та підвищать самооцінку.

3) Вчіться уникати того, що може викликати «отруєння думками». Наприклад, напишіть список ситуацій (місця, обставини та люди), які, як вам здається, викликають у вас напади отруєння думками. За будь-якої нагоди уникайте цих ситуацій або дійте в них так, щоб не потрапити у звичну пастку думок.

Схожі поради дають тим, хто кидає палити: уникати місць, людей та ситуацій, які викликають бажання курити.

Також допомагає укріплення віри в себе та розуміння своєї ідентичності.

Крок 3. Вчитись бачити загальну картину.

1) Кожного разу, коли вас наздоганяють роздуми чи порівняння, запитайте себе: чи це матиме якесь значення через рік? Дивно, як швидко речі, які зараз здаються важливими та серйозними, стають банальними та незначними.

2) Ще один корисний підхід – розглянути свою проблему в контексті простору та часу. Наприклад, як виглядає моя проблема з точки зору розвитку 30 років незалежності України? Або як виглядає моя проблема з точки зору моїх планів на найближчі 5 років?

3) Написати різні сфери життя, які у Вас є (наприклад, за допомогою техніки «колесо балансу») та розписати що у вас є і чого хочеться досягнути в усіх сферах життя. Після цього якась 1 проблема може з «величезної проблеми» стати «невеликою задачею».

4) Корисною простою вправою могу бути прописуванні своїх ролей (великих і маленьких, які описують різні аспекти власної ідентичності). Наприклад, я хочу перестати порівнювати себе з успішною у спілкуванні з іншими однокласницею. Я не тільки учениця в школі і однокласниця, ще я:

- господарка собаки,
- власниця цікавої підбірки книг,
- людина, яка уявляє авторські кліпи, слухаючи музику,
- сестра, яка не завжди розуміє свого брата
- перехожа, яке часом йде підстрибуючі
- людина з розгалуженим етнічним корінням

Стратегія 4. Робити добрі справи.

Ця стратегія схожа на "роби добро і тікай" і має низку правил, щоб не нашкодити собі.

Що можна робити:

- притримати комусь двері (але не надто довго і тільки, якщо ви справді можете)
- вітати людей з днем народження в соціальних мережах або по телефону
- сказати комусь добрі слова вдячності чи визнання...

Не обов'язково робити щось масштабне. Навіть маленькі кроки є важливими.

Отже, правила безпеки:

1) певні категорії допомоги шкідливі для фізичного і психічного здоров'я. Один із них, добре відомий дослідникам, — це необхідність постійно дбати про хронічно хворих чи недієдатних близьких.

Дослідження показують, наприклад, що рівень депресії подружжя хворих на хворобу Альцгеймера втричі вищий за середній. Подружжя хворих

з ушкодженнями хребта повідомляють про тяжкий фізичний та емоційний стрес, вигоряння, втому, гнів і обурення. Крім того, ці люди демонструють ще більший рівень депресії, ніж їхні партнери.

Тут класно мати хорошу психологічну підтримку і підтримуючу спільноту, але практика показує, що такі випадки – скоріше винятки, ніж правила.

Звичайно, це не означає, що не потрібно піклуватися про близьких, але потрібно усвідомлювати, як ця ситуація може на нас вплинути, підготуватися до цього і робити краще, на що ми здатні.

5) будь-яка допомагаюча поведінка, яка обтяжлива, заважає нам досягнути власних цілей, отримувати задоволення від життя або викликає гіркоту, негативно впливає на наш рівень щастя, хоча водночас може бути необхідною, шляхетною чи правильною.

б) добрі справи потрібно робити добровільно і вони повинні приносити нам задоволення. Якщо ми допомагаємо комусь вимушено, то можемо вважати себе щедрими та гідними людьми, заслужити подяку та визнання тих, кому ми допомагаємо, але це не може переважити наше роздратування чи відчуття, що ми скористалися.

7) інші люди не завжди готові прийняти нашу доброту. Допомагаючи людині, можна поставити його в незручне становище, випадково дати відчуття себе йому бідним і безпорадним.

Отже, добрі справи можуть бути маленькими, не обов'язково «рятувати весь світ», щоб це вважалось доброю справою. Часом невеликі кроки допомоги комусь можуть бути потужним інструментом для нашого особистого відчуття щастя і суб'єктивного благополуччя.

Стратегія 5. Підтримувати та зміцнювати близькі стосунки.

Під «близькими стосунками» ми розуміємо не тільки романтичні, а й дружні відносини.

5А. Приділяйте стосункам час. Це не означає, що потрібно 100% часу приділити дружбі або романтичним відносинам, але спробувати тричі на

тиждень хоч на 20 хвилин часу більше виділяти спеціально для того, щоб розповісти одне одному як справи. При цьому важливо на 100% «бути тут і зараз», уважно слухати і відкласти гаджети.

5Б. Створюйте власні традиції. Наприклад, спільний сніданок у вихідний, хоч раз на два тижні.

5В. Якщо робити зауваження, то обережно. У близькій стосунках важливо зберігати баланс між зауваженням та підтримкою. Ідеально формула – 1 зауваження 5 підтримуючих дій/висловлювань.

5Г. Вдячність, увага та захоплення. Може здатись, що наші близькі і так знають, за що ми їм вдячні і в чому, на нашу думку, вони круті. Спробуйте їм нагадати це.

5Д. Радійте за успіхи близьких. Виявляється, що радість за успіхи навіть важливіша за підтримку при невдачах.

5Е. Обіймайтесь.

Стратегія 6. Використовувати копінг-страгеїї.

У психології стратегії копіngu прийнято розділяти на два типи: орієнтовані на проблему та орієнтовані на емоції. Деякі люди схильні використати стратегії першого типу; вони прагнуть взяти ситуацію під контроль, діяти, так чи інакше вирішувати проблему та вирішувати ситуацію.

Звісно, це завжди можливо. Якщо померла близька людина, неможливо «вирішити» проблему. У такій ситуації можливе лише одне: керувати своїми емоційними реакціями. Якщо ви переповнені горем, можна полегшити або пережити його - можливо, звернутися до психотерапевта, проводити більше часу з сім'єю або з головою піти в роботу [69]. Люди частіше обирають підхід, орієнтований на проблеми, коли вважають, що в цій ситуації можна зробити щось конструктивне, а коли думають, що негативну подію просто потрібно пережити, то частіше використовують підхід, орієнтований на емоції.

Стратегія 7. Насолоджуватись життям.

7А. Насолоджуйтеся простими речами. Перше, чого потрібно навчитися, слідуючи стратегії насолоди, – це цінувати звичайні, повсякденні події та отримувати від них задоволення.

Починаючи з завтрашнього дня, розгляньте свої звичайні дії та ритуали. Чи помічаєте ви прості задоволення, чи ви насолоджуєтесь ними або звикли їх не помічати? Якщо це так, почніть звертати на них більше уваги – у той момент, коли вони відбуваються, – і постарайтеся отримати від них якнайбільше задоволення. Не поспішаючи випийте ранкову каву, із задоволенням пообідайте вдень, насолоджуйтеся ароматом та смаком їжі (замість просто бездумно її поглинати). Порадьтеся закінченню робочого дня, замість того, щоб, не підводячи голови, переходити до наступного пункту у своєму списку поточних справ. Насолоджуйтеся гарячим душем після зимової прогулянки. Цей чудовий момент може тривати кілька секунд або всі вихідні. «Насолоджуйтеся дрібницями. Якимось ви оглянетесь назад і зрозумієте, що важливіше їх нічого немає»

7Б. Згадайте приємні події разом із членами сім'ї та друзями. Часто нам легше насолоджуватись життям, коли ми ділимося приємними переживаннями з іншими людьми.

Згадайте разом приємні ситуації. Наприклад, вечірку, де ви були присутні, спільну відпустку, роботу або спільних друзів. Здійсніть паломництво в якусь важливу подію вашого минулого або перегляньте фотоальбом. Послухайте (або зіграйте) музику, пов'язану з якимось особливим спогадом.

7В. Подумки вертайтеся у щасливі дні. Подумайте про події того дня та згадайте його у всіх подробицях. Що ви (чи інші люди) говорили чи робили? Про що ви думали? Які емоції переживали? Не аналізуйте, просто згадайте та отримуйте задоволення.

7Г. Святкуйте перемоги – і свої і близьких. Намагайтеся повністю віддатись радості. Коли ми ділимося хорошими новинами та радіємо їм, нам

простіше насолоджуватись справжнім моментом, а також переживати близькість з іншими людьми.

7Д. Отримуйте чуттєві насолоди. Приділяйте увагу простим задоволенням: смаку їжі та напоїв, ароматам, теплом, музико, красою.

Спробуйте отримати задоволення від кожного шматочка, чи то шоколад, стейк чи банан. Перетворіть звичайну вечерю на ритуал. Накрийте стіл і насолоджуйтесь їжею в тихій і комфортній атмосфері, ні на що не відволікаючись (вимкніть телевізор, відкладіть телефон, постарайтеся позбутися нав'язливих думок).

Щоб загострити сприйняття, спробуйте зосередити увагу якихось одних елементах і виключити інші. Наприклад, закрийте очі та залишайтеся нерухомим, слухаючи музику або насолоджуючись масажем; вставте беруші у музеї. Залишайтеся у справжньому – у стані «поток» – і спробуйте не думати ні про що інше. Повністю віддайтеся моменту, розчинившись у чуттєвому досвіді.

Стратегія 8. Займатись тим, що захоплює, або «потік».

8А. Контроль уваги. Щоб частіше і довше відчувати стан «поток» у повсякденному житті, потрібно навчитися входити в нього повністю, чи пишемо ми лист, робимо телефонні дзвінки, навчаємось, граємо або займаємося улюбленою справою у вільний час. Як же цього досягти? Головний секрет – увага. Вільям Джеймс, «батько» психології (і брат Генрі Джеймса), якось написав: «Мій досвід – це те, на що я погоджуюсь звернути увагу». Дуже точне зауваження. Те, на що ми звертаємо увагу, стає нашим досвідом; це є наше життя.

Обсяг уваги обмежений, тому дуже важливо, як і у що ми його вкладаємо. Щоб увійти у стан «поток», увага має бути повністю спрямована на те, чим ми займаємось. Коли ми повністю зосереджені на тому, що робимо, вся наша увага спрямована на вирішення завдання (наприклад, на малювання), і ми забуваємо про все інше (ми забуваємо про час, не думаємо про те, що

будемо їсти на обід, і не порівнюємо цей рисунок з іншими своїми малюнками).

Щоб підтримувати стан потоку, потрібно керувати увагою. Якщо проблема надто проста, нам стає нудно або ми втрачаємо до неї інтерес і починаємо відволікатися. Якщо ж проблема надто складна, ми починаємо відчувати напругу чи стрес. При цьому увага зрушується до нашого внутрішнього стану і ми починаємо займатися саморефлексією.

8Б. Помічайте, що допомагає вам увійти в стан потоку, захоплення.

Знаходьте стан «потоку» у звичайних заняттях. Навіть на перший погляд нудні та стомлюючі заняття – очікування автобуса, необхідність бути присутньою на нецікавій презентації, чистити зуби чи прибирати квартиру – можна перетворити на щось більш осмислене та захоплююче. Для цього можна створити дії «мікропотоку» з певними цілями та правилами. Наприклад, можна подумки складати пазли, малювати персонажів з мультфільмів, вистукувати ритм улюбленої пісні або складати кумедні частки. Скажімо, сидячи у приймальні у лікаря, можна малювати складний візерунок, намагаючись, щоб він був симетричним.

8В. Стан «потоку» у спілкуванні з людьми. Спробуйте бути на 100% включеним в розмову і не відволікатись на гаджети або щось інше.

Якісний відпочинок. Коли ви відпочиваєте – дозвольте собі не думати про справи. Цікава практика для цього «5 хвилин нічого не робити» - але важливо справді не робити нічого і відганяти усі думки, що приходять в голову.

Навчання у потоці легше практикувати, знаходячи у ньому сенс. Що буде, якщо ви вивчите цей матеріал?

Попередження. Якщо ви знаєте, які дії занурюють вас у переживання потоку, вам пощастило. Але тут доречно зробити одне попередження: такі дії – навіть якщо вони вважаються соціально прийнятними (наприклад, волонтерство, гра чи напружена робота/навчання) – можуть спричинити

залежність. Якщо ви помічаєте, що в стані потоку починаєте ігнорувати потреби оточуючих, це тривожний сигнал.

Всі ми знаємо, що деякі захоплення, наприклад відеоігри, можуть викликати залежність, змушуючи людей нехтувати своїми обов'язками, і ніщо інше вже не приносить їм задоволення. Але залежність можуть спричинити й соціально бажані дії.

Стратегія 9. Насолоджуватись життям.

9А. Насолоджуйтесь простими речами. Перше, чого потрібно навчитися, слідує стратегії насолоди, – це цінувати звичайні, повсякденні події та отримувати від них задоволення.

Починаючи з завтрашнього дня, розгляньте свої звичайні дії та ритуали. Чи помічаєте ви прості задоволення, чи ви насолоджуєтесь ними або звикли їх не помічати?

Якщо це так, почніть звертати на них більше уваги – у той момент, коли вони відбуваються, – і постарайтеся отримати від них якнайбільше задоволення. Не поспішаючи випийте ранкову каву, із задоволенням пообідайте вдень, насолоджуйтесь ароматом та смаком їжі (замість просто бездумно її поглинати). Порадьтеся закінченню робочого дня, замість того, щоб, не підводячи голови, переходити до наступного пункту у своєму списку поточних справ. Насолоджуйтесь гарячим душем після зимової прогулянки. Цей чудовий момент може тривати кілька секунд або всі вихідні. «Насолоджуйтесь дрібницями. Якимось ви оглянетесь назад і зрозумієте, що важливіше їх нічого немає»

9Б. Згадуйте приємні події разом із членами сім'ї та друзями. Часто нам легше насолоджуватись життям, коли ми ділимося приємними переживаннями з іншими людьми.

Згадайте разом приємні ситуації. Наприклад, вечірку, де ви були присутні, спільну відпустку, роботу або спільних друзів. Здійсніть паломництво в якусь важливу подію вашого минулого або перегляньте

фотоальбом. Послухайте (або зіграйте) музику, пов'язану з якимось особливим спогадом.

9В. Подумки вертайтеся у щасливі дні.

Подумайте про події того дня та згадайте його у всіх подробицях. Що ви (чи інші люди) говорили чи робили? Про що ви думали? Які емоції переживали? Не аналізуйте, просто згадуйте та отримуйте задоволення.

9Г. Святкуйте перемоги – і свої і близьких. Намагайтеся повністю віддатись радості. Коли ми ділимося хорошими новинами та радіємо їм, нам простіше насолоджуватись справжнім моментом, а також переживати близькість з іншими людьми.

9Д. Отримуйте чуттєві насолоди. Приділяйте увагу простим задоволенням: смаку їжі та напоїв, ароматам, теплом, музико, красою.

Спробуйте отримати задоволення від кожного шматочка, чи то шоколад, стейк чи банан. Перетворіть звичайну вечерю на ритуал. Накрийте стіл і насолоджуйтеся їжею в тихій і комфортній атмосфері, ні на що не відволікаючись (вимкніть телевізор, відкладіть телефон, постарайтеся позбутися нав'язливих думок).

Щоб загострити сприйняття, спробуйте зосередити увагу якихось одних елементах і виключити інші. Наприклад, закрийте очі та залишайтеся нерухомим, слухаючи музику або насолоджуючись масажем; вставте беруші у музеї. Залишайтеся у справжньому – у стані «поток» – і спробуйте не думати ні про що інше. Повністю віддайтеся моменту, розчинившись у чуттєвому досвіді.

Стратегія 10. Ставити цілі та досягати їх.

10А. Створюйте аутентичні цілі. Цілі інших людей, природньо, можуть вам не підходити. Тому важливо ставити саме свої цілі, які близькі та справді мотивують.

10Б. Розповідайте про свої цілі. Якщо ми розповідаємо про свою мету у присутності інших людей, це допомагає досягти її здійснення. Підлітки, які

кажуть друзям, що хочуть утриматися від сексу, найчастіше стримують цю обіцянку [24].

Наприклад, дослідження показують, що ті, хто напередодні Нового року вирішив здійснити якусь важливу мрію і при цьому був упевнений, що зможе це зробити значно частіше досягають мети [27]. Цей феномен називають пророцтвом, що самореалізується: наші переконання мають тенденцію підтверджуватись і тим самим реалізуватись в реальності.

10В. Дійте. Соціальні психологи накопичили достатньо доказів те, що коли ми щось робимо, це може змінити наше ставлення до даної діяльності [28]. Наприклад, коли ми комусь допомагаємо, то часто відчуваємо, що наша допомога не марна, а збираючи кошти на якусь добру справу, починаємо більше вірити в цю справу. Так що дійте, прагнете своїх цілей, навіть коли сумніваєтеся. Дії самі собою зменшують або навіть повністю розсіюють сумніви.

Крім того, як тільки ми починаємо бачити прогрес у досягненні мети, наприклад, знаходимо нового друга (якщо наша мета – створювати нові соціальні контакти), або бачимо, що вже здатні підтримати просту бесіду італійською мовою (якщо наша мета – вивчити італійську), то відчуваємо приплив натхнення та задоволеність своїми успіхами, тим самим закладаючи фундамент нових успіхів [29]. Так виникає висхідна спіраль. Хваліть і винагороджувати себе за досягнення проміжних результатів, це також може збільшити ваші шанси на успіх і щастя в майбутньому [30].

Стратегія 11. Релігійні та духовні практики.

11А. Шукайте сенс та мету. Дослідники вважають, що відчуття справжнього сенсу в житті має бути засноване на наших власних думках, почуттях та особистому досвіді. Слепе прийняття того, що є важливим для інших людей, не принесе щастя і не допоможе нам розвиватися. Знайти сенс життя буває непросто, а коли ми його бачимо, це може змінити нашу долю. Вчені пропонують кілька рекомендацій про те, як знайти сенс життя.

По-перше, життя більш осмислене, коли ми прагнемо до цілей, які не суперечать один одному і знаходяться в межах досяжного, наприклад, коли у нас достатньо часу, здібностей та енергії для їх досягнення.

По-друге, сенс виникає, якщо ми маємо послідовний «життєвий план». Запишіть або поділіться з кимось історією свого життя. Хто ви тепер і хто був раніше? Яке майбутнє ви уявляєте? Які перешкоди стоять на вашому шляху? Що ви думаєте про світ і чому він улаштований саме так?

По-третє, сенсом життя багатьом із нас може стати творчість – у мистецтві, науці і навіть особистісному розвитку. Тут може бути важливою самотрансценденція. Те, що ми створюємо, може бути не тільки радісним процесом особисто для нас, що сповнює змістом наше життя. Якщо нам пощастить, ми можемо передати щось важливе іншим людям – нинішнім та майбутнім поколінням.

По-четверте, іноді люди знаходять сенс у стражданнях та травмах. Страждання можуть призвести до посттравматичного зростання, у тому числі і до духовного зростання, до зміни життєвого шляху та відчуття того, що в житті з'явився новий сенс.

По-п'яте, в основі релігії і духовності лежить потужний емоційний досвід, наприклад піднесені почуття, які ми відчуваємо під час релігійної служби, або почуття благоговіння в присутності таємниці і величності божественного, коли ми переживаємо любов, розмірковуємо про неосяжність всесвіту або насолоджуємося. Вони зміцнюють віру і сповнюють життя змістом.

Зрештою, щоб знайти сенс життя, важливо розмірковувати про віру. У певному сенсі віра дає відповіді на «великі» запитання: хто я? навіщо я живу? де моє місце? хто мій творець? як жити добродішним життям та покращувати світ? Віра може бути різноманітною, головне – щоб вона була близька для Вас.

11Б. Якщо для Вас можливо з точки зору ваших поглядів молитись. У кожній релігії є власна форма та традиція молитви, власні способи

спілкуватися з Богом чи божественним. Ось кілька способів включити молитву у звичайне життя.

- Щодня присвячуйте молитві певний час від п'яти хвилин до години. Можна використати цей час для того, щоб про щось попросити Бога – для себе чи для інших, просто побути «в його присутності» або почитати молитовник

- Можна молитися спонтанно протягом дня та в певних ситуаціях, наприклад, коли виникає почуття пригніченості, коли ми переживаємо стрес, коли бачимо гарну річ, добрий вчинок або коли в житті відбувається щось особливо добре (або погане).

- Можна читати молитву відразу після пробудження, перед сном або перед кожним прийомом їжі. Молитва вдячності може бути особливо втішною та викликати відчуття щастя.

Стратегія 12. Піклуватись про своє тіло.

Ця стратегія об'єднує цілих 3 аспекти: фізичну активність, медитацію та посмішку. Оберіть для себе принаймні 1, або спробуйте усі.

Діти матерів, що частіше виражають позитивні емоції, раніше починають висловлювати позитивні емоції. Це спостереження навіть змусило Еріха Фромма стверджувати, що «мати має бути як доброю матір'ю, а й щасливою людиною» [57].

Навіть – а можливо, особливо – у стресових ситуаціях усмішка та сміх допомагають «розрядити» негативні емоції, відволіктися від проблем, допомагають заспокоїтися і навіть відчути радість. В одному дослідженні людей, які півроку тому втратили чоловіка, просили згадати свій шлюб⁵⁸. Ті, хто починав сміятися під час інтерв'ю, повідомляли, що набагато краще справляються зі втратою і відчувають більше задоволення, менше гніву, і у них позитивніші стосунки з оточуючими. Сміх начебто допомагає їм "відокремитися" від горя. Інше дослідження показало, що сміх може знизити рівень гормонів стресу і навіть передчуття сміху може підвищити рівень гормонів радості. У крові чоловіків, які очікували перегляду улюбленої комедії, виявилось на 27% більше бета-ендорфінів і на 87% більше

соматотропіну, ніж у випробуваних контрольної групи⁵⁹. І ці фізіологічні зміни виникали ще на початок фільму.

Загалом усмішка, навіть нещира, на кшталт «я не хочу позувати для цієї фотографії», і сміх, навіть удаваний, на кшталт «цей жарт не смішний», викликають приємні почуття, хоч і не надто сильні. Більше того, вони можуть запустити потужну висхідну спіраль, що допомагає справлятися зі стресом і покращувати стосунки з іншими людьми, тим самим знижуючи тривожність та викликаючи почуття щастя та радості.

Тож усміхайтесь. Усміхайтесь, смійтесь, випряміть спину, дійте і частіше обіймайтесь. Поводьтеся так, ніби ви впевнені в собі, оптимістичні та відкриті. Вам буде простіше справлятися з неприємними ситуаціями, спілкуватися з людьми, купувати нових друзів, і ви станете щасливішою людиною.

Отже, 21 учасник формувального експерименту проходив по 4 «дії щастя» з наведених вище. Учасники отримували дані про відповідні їх особливостям стратегії, у результаті обчислення відповідей «Діагностики відповідних дій щастя». Також в учасників була можливість індивідуальної підтримки онлайн та групової систему нагадувань у додатку «Telegram».

3.2. Перевірка ефективності програми використання психологічних засобів підвищення суб'єктивного благополуччя у підлітків

Ефективність програми ми перевіримо за об'єктивними та суб'єктивними показниками.

За об'єктивними показниками ми порівнюємо рівень щастя до початку експерименту і після нього в експериментальній групі, а також рівень щастя спочатку та через 3 тижні в контрольній групі. Також порівнюємо зміну цих показників в контрольній та експериментальній групах.

Розподіл даних нормальний, тому для порівняння використаємо критерій Ст'юдента.

Таблиця 3.1

Порівняння рівня щастя у контрольній та експериментальній групі до експерименту та через 3 тижні.

	Група	Кількість	Середнє
Рівень щастя до програми	Контрольна	16	45,7519
	Експериментальна	21	46,0867
Рівень щастя після програми	Контрольна	16	49,7119
	Експериментальна	21	57,9648

Дані в таблиці 3.1. вказують на те, що середній рівень щастя в контрольній групі на початку був 45,75, а через два тижні став 49,71. Тобто підвищився на 4 пункти. Якщо розглянути дані у додатку, можна побачити, що у когось з контрольної групи цей рівень знижувався, а в когось підвищувався.

В експериментальній групі початковий середній рівень щастя був 46,09, а став після експерименту 57,97, тобто підвищився майже на 12 пунктів.

Також у фінальному опитувальнику містились відкриті запитання для суб'єктивного зворотного зв'язку учасників. На запитання: «Які стратегії для тебе були особливо ефективні?» відповідали:

- «Сподобалося робити добрі справи. Я допомагала в зборі грошей для притулку тварин»
- «Мені дуже допоміг метод, у якому потрібно запитувати себе «чи це матиме якийсь значення через рік?» Після першого тижня я стала спокійніше ставитися до деяких речей»
- «Насправді найефективнішою програмою була 3 рази на тиждень робити щось для свого тіла. У моєму випадку це був спорт. Оскільки мені складно примусити себе щось зробити, а тим паче фізичні вправи, робивши їх,

я почувала себе досить вмотивованою і щасливою, що я нарешті можу попікнутися про себе. Я записалася на курс йоги, вправи особливо складними не були. Проте важливим був той факт, що я просто ЩОСЬ роблю. Через те, що на початку я себе примусила це зробити, а потім ще й отримала задоволення від цього - я почувала себе сильною»

- «Шукати красу в повсякденному житті»
- «Помічати красу навколишнього світу»
- «Написати свою автобіографію, подивитися на своє життя збоку»

Наступним запитанням було: «Що в тобі змінилось за час програми? (твоє суб'єктивне бачення)». Наведемо декілька цікавих відповідей:

- «Я перестала приймати більшість речей та ситуацій надто близько до серця»
- «У мене з'явилося бажання робити, пробувати щось нове»
- «Перестала зациклюватися на поганому, почала шукати щось добре та гарне всюди»
- «Перестала концентруватись тільки на поганому»
- «Погляд на себе, своє минуле»
- «Стала більше помічати хороші новини»

У наступному відкритому запитанні можна було описати свої інсайти, висновки, думки та побажання. Наведемо для прикладу декілька відповідей:

- «Якщо не порівнювати себе з іншими стає набагато легше, раніше я робила так, думаючи, що мотивую себе робити більше і навіть не намагалася припинити, але насправді, це робило тільки гірше і не давало об'єктивно оцінити свої можливості. Дякую за цю програму! Я і далі виконуватиму завдання, тому що іноді, все-таки, не виходить зосередитися на чомусь хорошему. Бажаю удачі і ще раз дякую!»
- «Мій інсайт – не обов'язково щось нове має бути страшним та нецікавим (як я до цього думала). У більшості випадків навпаки - нове заняття приносить задоволення. Якщо не сподобається - завжди можна кинути. Але

необхідно пройти крізь страх - тоді ти зрозумієш, що пробувати нове завжди варто!»

«Написавши свою автобіографію я буда здивована якимись рішеннями після деяких подій. Часто, логічно дивлячись на речі, після цього кроку я мала почуватися зовсім інакше, зненавидити чи боятися речей які я натомість полюбила. Дивлячись на моє життя, я побачила, що порушую багато психологічних переконань більшості людей і навіть у якійсь мірі свої. Це було дуже дивно»

- «Варто звертати увагу на свої почуття і думати позитивно»

У наступному відкритому запитанні нас цікавило чи трансформувалось в учасників програми розуміння терміну «суб'єктивне благополуччя». «Благополуччя буде досягнуто коли вже не буде чого відняти від життя. Досить навичок, людей, речей, місця і нічого зайвого»

- «Коли все добре складається і все вдається зробити із запланованого»

А також відкрите запитання щодо трактування щастя:

- «Відчуття задоволення від всіх справ та спілкування з друзями»

- «Здатність триматися, внутрішній стержень»

- «Моменти насолоди тим, що відбувається в твоєму житті»

Важливим аспектом для корегування програми є зворотній зв'язок учасників щодо складнощів проходження програми. У відкритому запитанні були представлені, зокрема, такі відповіді:

- «Найскладніше було постійно пам'ятати про завдання»

- «Все-таки, не завжди виходило переключитися і зробити так, щоб не порівнювати себе з іншими, я думала, що це не спрацює, але з часом стало допомагати»

- «Серед складнощів - лише примусити себе щось зробити з варіанту робити щось для тіла. Бо я лінива. Але це вдалося»

- «Відповідати чесно для себе, оцінювати своє життя з іншого боку»

- «Виникало багато проблем паралельно, що ускладнювало процес насолоди життям»

- «Одного разу, попавши у вир подій, я забула про свою нову стратегію, в рамках програми. Але вчасно схаменулася»

Отже, з цього можна зробити висновок, що у процесі покращення програми, можна розробити систему нагадувань, наприклад регулярні пости у телеграм-каналі.

Також важливо зрозуміти сильні сторони програми, тому ми зробили у фінальній анкеті відкрите запитання «Що допомагало проходити програму?».

Ось деякі відповіді:

- «Мотивація ставати кращою версією себе»

- «Знаходження позитиву, прекрасних речей навколо»

- «Мотивація та бажання дізнатися, як покращити себе та своє життя та отримувати від цього задоволення»

- «Це було досить цікаво»

- «Телеграм канал з порадами»

Таким чином, можна зробити висновок, що в результаті формувального експерименту відбулись позитивні зрушення, що об'єктивно можна побачити у таблиці 3.1. та суб'єктивно у зворотному зв'язку від учасниць та учасників.

Також учасники відмічали, що їх досвід участі у психологічному експерименті та взагалі спілкування з психологом, що не є працівником їх школи, створив позитивне ставлення до психології як науки.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Програма використання психологічних засобів для підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків показала свою ефективність, що підтверджується підвищенням середнього рівня щастя експериментальної групи на 12 балів шкали рівня щастя.

Аналізуючи суб'єктивні (у вигляді розгорнутих відповідей) та об'єктивні (у вигляді відповідей у методиках) показники, ми виділяємо 5 ефективний «дій щастя», або стратегій підвищення психологічного благополуччя для підлітків 15-17 років, до яких відносимо:

Дію № 1 - висловлювати вдячність;

Дію № 3 - менше думати про погане і не порівнювати себе з іншими людьми;

Дію № 4 - робити добрі справи;

Дію № 8 - частіше робити те, що подобається» (стан «поток»);

Дію № 9 - насолоджуватись життям.

Для якісного проходження програми потрібні регулярні нагадування, детальний опис стратегій та група підтримки. Учасники програми відмітили важливість довіри до спеціаліста, який проводить дослідження та ділились тим, що через захоплення батьків психологією та недовіра до шкільних психологів скептично налаштувала частину з них до цієї науки. З іншого боку, їм цікаво спробувати більше дізнатись про себе, зокрема про те, чи нормальні їх думки та переживання.

Пролонгувати ефективність програми можна продовжуючи виконувати ці дії, змінюючи їх та пробуючи нові. Регулярність так окремий час на виконання цих дії значно підвищують ефективність програми. Досвід ведення анонімного телеграм каналу для групи досліджуваних з нагадуваннями показав достатньо якісний результат.

Програму використання психологічних засобів для підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків можна використовувати у рамках психологічних служб неформальних організацій, психологічних гуртків, у таборах.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Провівши теоретичний аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних науковців, ми прийшли до висновку, що поняття суб'єктивного благополуччя тотожне з поняттям щастя. Тема щастя та суб'єктивного благополуччя ширше представлена у зарубіжних науковців, ніж у вітчизняних. Проте вітчизняні науковці проводили адаптацію методик ряду зарубіжних науковців. Психологічне благополуччя підлітків вивчали частина вітчизняних науковців, проте їх дослідження стосувались вузьких груп. аналізуємо підходи дослідження з проблеми підвищення рівня щастя та суб'єктивного благополуччя підлітків. Розглянуто висновки праць Ю. М. Олександрова (про зв'язок саморегуляції і психічного благополуччя у школярів), А.В. Вороніної («Оцінка психологічного благополуччя школярів у системі профілактичної та корекційної роботи психологічної служби», предметом дослідження був рівень психологічного добробуту та спосіб його оцінки.), Л. А. Варави («Особливості переживання та механізми рефлексії почуття щастя в підлітковому віці»)

2. Виявлено наявність значимого кореляційного зв'язку між такими показниками як:

- рівень щастя та осмисленість життя, цілі життя, результат життя, локус контролю «Я» та локус контролю «життя»;
- осмисленістю життя та самоприйняттям;
- показниками шкали «результат життя» тесту СЖО та такими показниками опитувальника суб'єктивного благополуччя, як «автономія», «управління середовищем», «цілі життя» та «самоприйняття»;
- локусом контролю «Я» та «управлінням середовищем».

3. Програма використання психологічних засобів для підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків показала свою ефективність, що

підтверджується підвищенням середнього рівня щастя експериментальної групи на 12 балів шкали рівня щастя.

Аналізуючи суб'єктивні (у вигляді розгорнутих відповідей) та об'єктивні (у вигляді відповідей у методиках) показники, ми виділяємо 5 ефективний «дій щастя», або стратегій підвищення психологічного благополуччя для підлітків 15-17 років, до яких відносимо: висловлювати вдячність; менше думати про погане і не порівнювати себе з іншими людьми; робити добрі справи; частіше робити те, що подобається» (стан «поток»); насолоджуватись життям.

21 учасник формувального експерименту проходив по 4 «дії щастя» з наведених вище. Підлітки отримували дані про відповідні їх особливостям стратегії, у результаті обчислення відповідей «Діагностики відповідних дій щастя». Також в учасників була можливість індивідуальної підтримки онлайн та групової систему нагадувань у додатку «Telegram».

4. Для якісного проходження програми потрібно не лише знати які дії щастя підходять для конкретної особистості, а ще й регулярні нагадування, детальний опис стратегій та можливість робити різноманітні дії, а також група підтримки. Цього можна досягнути у стабільній групі, наприклад психологічному гуртку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.Б. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. В.Б. Абабков, М. Перре. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья . СПб.: Речь, 2006. 384 с.
3. Аргайл М. Психология счастья. СПб. : Питер, 2003. 272 с.
4. Бондар Т.В. Чинники впливу на самовизначення стилю життя підлітків. Український соціум. №3. С. 7-16.
5. Варава Л . А . Особливості переживання та механізми рефлексії почуття щастя в підлітковому віці
6. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2010. 88 с.
7. Власова-Чмерук О., Юдко А. Зв'язок задоволеності життям зі ставленням до грошей осіб юнацького віку. Психологія особистості. 2019. No 1 (10). С. 123-128
8. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук. Томск: 2002. 21 с.
9. Галецька І.І. Критерії психологічного здоров'я. Вісник Львівського університету. Філософські науки. 2007. Вип. 10. с. 317-328.
10. Галецька І.І. Психологічне здоров'я. Л.: ЛНУ ім. І. Франка, 2006. с. 89-122.
11. Горбаль І.С. Вплив життєстійкості на задоволеність життям мешканців геріатричного пансіонату. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: зб. наукових праць. К.:НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. № 37 (61). с. 181-185.

12. Гуляс І.А. Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Т. XII, Ч. 4. с. 103-109.
13. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2013. 268 с.
14. Еремина Е. Н. Личностные характеристики как предикторы субъективного благополучия личности с разной ситуацией трудовой занятости. Изв. Саратов. ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6, вып. 1 (21). С. 59-68.
15. Єзарська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дисертація канд. психол. наук : 19.00.07. національний університет імені Тараса Шевченка. - Київ, 2018. - 237 с.
16. Ивин, А. А. Социальная философия : учебник для бакалавров: А. А. Ивин. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 510 с.
17. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. Питер, 2018. 782 с.
18. Індекс Щастя: в світі та Україні. URL: <https://dif.org.ua/article/index-shchastya-v-sviti-ta-ukraini> 2021 (дата звернення: 01.04.2021).
19. Клиническая психология. Словарь под ред. Н.Д. Твороговой. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: в 6 т. ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2007. – 416 с.
20. Князева Е.В. Удовлетворенность жизнью как социальный феномен. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2011. № 941. с. 160–165.
21. Кузнецова М.М. Емоційно-вольова саморегуляція навчальної діяльності у студентів із різними рівнями диспозиційного оптимізму. Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки: матеріали Міжнар. наук. конф., м. Київ, 1-2 груд. 2017 р. Київ, 2017. С. 183-186.

22. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля. Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. №1. С.14-37.

23. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. 2009. Психологія, Випуск 32

24. Паніотто В. І. Динаміка рівня щастя та його детермінанти. Україна 2001-2017. В. Паніотто, Ю. Сахно, А. Пяковська. Соціологія : теорія, методи, маркетинг. 2018. № 1. с. 84-102. Режим доступу: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/13604>

25. Потоцька І. С. Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісно-мотиваційних орієнтацій у сучасній студентській молоді. І. С. Потоцька, О. О. Белов, В. А. Герасимук, А. В. Новицький: Медична психологія. Т. 14, № 1. с. 19-22. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2019_14_1_6

26. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 176 с.

27. Савчин М.В. Василенко Л.П. Вікова психологія: начальний посібник. К.:Академвидав, 2005. 360 с.

28. Світлічна О. О. Сенс життя і щастя в контексті духовних цінностей учнівської молоді. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2017. Вип. 4. с. 265-271. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2017_4_29.

29. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006. 368 с.

30. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М. : Манн, Иванов и ербер, 2013. 440 с.

31. Сорокин П. Социальная аналитика: учение о строении сложных социальных агрегатов : Наука, 1993. Т. 2. 336 с.

32. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти: За наук. ред. Л.М. Карамушки. К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
33. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М. : Смысл; Альпина нон-фикшн, 2017. 416 с.
34. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере. Известия Саратовского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2006. Т. 6. Вып. 1/2. с. 104-109.
35. Altemeyer, B., and Hunsberger, B. (1992). Authoritarianism, religious fundamentalism, quest, and prejudice. *International Journal for the Psychology of Religion*, 2: 113–33.
36. Argyle M. *The Psychological Causes of Happiness. Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective.* ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. 1st ed. Oxford: Pergamon Press, 1991. P. 77–100.
37. Bradburn N.M. *The structure of psychological well-being.* N.M. Bradburn. Chicago: Aldine, 1969. 187 p.
38. Cho J. *The Relationship between Physical Health and Psychological Well-Being among Oldest-Old Adults.* J. Cho, P. Martin, J. Margrett, M. MacDonald, L.W. Poon. *Journal of Aging Research.* 2011. Vol. 2011. Available from [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.hindawi.com/journals/jar/2011/605041/>
39. Deci, E.L., and Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 4: 227
40. Diener E. *Temporal Stability and Cross-Situational Consistency of Affective, Behavioural and Cognitive Responses.* E. Diener, R.J. Larsen. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1984. No. 47. P. 580-592.
41. Diener E. *The Satisfaction With Life Scale: Journal of Personality Assessment.* 1985. Vol. 49. No. 1. P. 71–75.

42. Flynn, D. M., & MacLeod, S. (2015). Determinants of happiness in undergraduate university students. *College Student Journal*, 49(3), 452–460.
43. Francis, L.J., Ok, Ü. & Robbins, M. Religion and Happiness: A Study Among University Students in Turkey. *J Relig Health* 56, 1335–1347 (2017). <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0189-8>
44. Francis, L.J., Ziebertz, HG. & Lewis, C.A. The Relationship Between Religion and Happiness Among German Students. *Pastoral Psychology* 51, 273–281 (2003). <https://doi.org/10.1023/A:1022529231234>
45. Headey B. Subjective Well-Being: The Stocks and Flows Framework. Bruce Headey, Alexander Wearing. *Subjective Well-Being: an interdisciplinary Perspective*: ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. 1st ed. Oxford: Pergamon Press, 1991. P. 49–73.
46. Leslie J. Francis & David Lester. Religion, personality and happiness, *Journal of Contemporary Religion*. 1997, 28.
47. Lewinsohn P. The Relationship between Life Satisfaction and Psychological Variables: New Perspectives. Peter M. Lewinsohn, Julie E. Redner, John R. Seeley. *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective*: ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. 1st ed. Oxford Pergamon Press, 1991. P. 141–172.
48. Lykken, D., and Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7: 186–89. Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., and Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54: 1031–39.
49. Lyubomirsky, S., King, L., and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin* 131: 803–55.
50. Lyubomirsky S. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. S. Lyubomirsky. New York: Penguin Press, 2008. – 366 p.

51. Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9: 111–31.
52. Lyubomirsky S. Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being: *American psychologist*. 2001. Vol. 56. N. 3. P. 239–249.
53. Mayberg, H.S., Lozano, A.M., Voon, V., McNeeley, H.E., Seminowicz, D., Hamani, C., Schwab, J.M., and Kennedy, S.H. (2005, March 3). Deep brain stimulation for treatment-resistant depression. *Neuron*, 45: 651–60.
54. Monroe, S.M., and Hadjiyannakis, K. (2002). The social environment and depression: Focusing on severe life stress. In Gotlib and Hammen, *op. cit.*, 314–40.
55. National Institute of Mental Health. Depression. Bethesda (MD): National Institute of Mental Health, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services; 2002 [updated 2004]. (NIH Publication Number: 02–3561.) 25 pages. Available from: <http://www.nimh.nih.gov/publicat/depression.cfm>.
56. Radloff, L. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1: 385–401.
57. Richins, M.L. (1995). Social comparison, advertising, and consumer discontent. *American Behavioral Scientist*, 38: 593–607
58. Ryff C.D. The contours of positive human health .*Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 1–28. Subjective well – being: three decades of progress. Diener E. [et. al.]: *Psychological bulletin*. 1999. Vol. 125. N. 2. P. 276–302.
59. Ryff C. Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. Carol D. Ryff, Burton H. Singer. *Journal of Happiness*. 2008. No. 9. P. 13–39.
60. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited, Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727.

61. Singh, A. K. Mindfulness and happiness among students: Mediating role of perceived stress. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2018. 198–207.
62. Schwarz N. Evaluating One's Life: a Judgment Model of Subjective Well-Being: Norbert Schwarz, Fritz Strack. *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective*. ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. 1st ed. Oxford: Pergamon Press, 1991. P. 27–47.
63. Sheldon, K.M., and Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal wellbeing: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76: 482-97.
64. Sheldon, K.M., and Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 531-43.
65. Sheldon, K.M., and Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 152–65.
66. Sheldon and Kasser (1998), op. cit., Sheldon and Lyubomirsky (2006a), op. cit. Piqueras, J.A., Kuhne, W., Vera-Villarreal, P. et al. Happiness and health behaviours in Chilean college students: A cross-sectional survey. *BMC Public Health* 11,443 (2011). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-443>
67. Veerhoven R. Questions on Happiness: Classical Topics, Modern Answers, Blind Spots. R. Veerhoven. *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective*: ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. 1st ed. Oxford: Pergamon Press, 1991. P. 7–26.
68. Ventegodt S. Quality of Life Theory II. Quality of Life as the Realization of Life Potential: A Biological Theory of Human Being. S. Ventegodt, J. Merrick, N. Andersen: *The Scientific World Journal*. 2003. No. 3. P. 1041–1049.
69. Xiao, J.J., Tang, C. & Shim, S. Acting for Happiness: Financial Behavior and Life Satisfaction of College Students. *Soc Indic Res*. 2009. 92,53–68.

70. Wing, R.R., and Jeffery, R.W. Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1999. 67: 132–38.

71. Whisman, M.A. The association between depression and marital dissatisfaction. In Beach, S.R. H. (ed.). *Marital and Family Processes in Depression: A Scientific Foundation for Clinical Practice*. Washington, DC: American Psychological Association. 2001. 342.

ДОДАТКИ

Тези виступу на в ХХІ науково-практичній конференції здобувачів
вищої освіти «Політ. Сучасні проблеми науки»

UDC 316.6: 159.9

Ustinova U.I.

National Aviation University

**SIMPLE LIFESTYLE TECHNOLOGIES TO INCREASE THE LEVEL OF
HAPPINESS IN ADOLESCENTS.**

Relevance of the problem of happiness is related to the results of the international global survey Gallup International [4], according to which Ukraine in 2020 was in the TOP of unhappy countries. The happiness index in Ukraine has fallen sharply comparing to last year: in 2019 - 33%, in 2020 - 14%. However, this index is higher than in 2018 (then it was 8%).

The topic of happiness has been studied by such foreign and domestic scientists as E. Durkheim, DA Leontiev, M. Argyle, AA Kronik, LZ Levit, IA Dzhidaryan, M. Chernysh, K. Riff, S Lubomirsky, M. Seligman, K. Peterson.

Happiness as a matter of research was most deeply studied by Sonia Lubomirski [8]. At the very beginning of the research, the topic was unpopular. Sonya Lubomyrsky's research shows that the desire to be happier not only helps

to feel better, but also fills people with energy, develops creativity, improves immunity, helps improve relationships, work more productively and even increases life expectancy.

For centuries, people have craved for happiness and this is reflected in ancient texts on history, literature and philosophy. The interpretation of the term "happiness" differs in the works of world researchers.

M. Argyle [2] understands happiness as a state of experiencing satisfaction with life in general, a person's general reflective assessment of his past and present, as well as the frequency and intensity of positive emotions.

M. Seligman [6], based on the works of various researchers, developed a theory of happiness. According to this theory, happiness can be broken down into three components that are valuable in themselves: positive emotions, involvement, and meaning. And to describe or measure each of them is easier than to describe or measure happiness. After some time, M. Seligman [7] rethought the concept of happiness and renamed his theory to the theory of well-being.

Currently, in foreign psychology, the most popular among researchers is the multidimensional model of psychological well-being K. Riff [10], which is based on basic theoretical concepts focused on the study of positive psychological functioning of the individual.

M. Chiksentmihai [8] believes that a good life, a happy life - is a flow, "complete enthusiasm for what we do." To get into a state of "flow", you need a balance between skills and problems.

Researcher Sonya Lubomyrsky also writes about how you can influence happiness, calling it a "40% theory", according to which 50% of happiness we have genetically (basic level), 10% of happiness depends on external circumstances, and 40% of happiness depends on our special actions.

The researcher described 12 "actions of happiness" and suggested implementing one of the following actions every day, including: to be grateful, to develop optimism, to think less and don't compare yourself with other people, to do good deeds, to maintain and develop close relationships, coping strategies, to learn to forgive, to enter a state of "flow", to enjoy life, to set goals, religious and spiritual practices, to take care of your body.

One of the most vulnerable age group is adolescents, that's why we will focus our theoretical and empirical research on what they can do exactly in their lives to feel happier.

The mental development of adolescents is characterized by the fact that virtually the entire period is accompanied by a crisis. Its prerequisite is the destruction of the old structure of the personality, the inner world, the system of experiences of the child, which were formed in the previous stages of development. The essence of the crisis is a profound qualitative changes in the whole process of mental development of the child, his inner world.

Symptoms of the crisis include:

1. Decreasing productivity of educational activities (as well as the ability to engage in it), even in those areas where the adolescent is gifted (often due to the transition from concrete to logical thinking).

2. Negativism. The teenagers distance themselves from others, especially parents. Prone to quarrels, violations of discipline, they often have internal anxiety, dissatisfaction, loneliness and self-isolation [2].

According A.A. Ivin lifestyle – is a set of values and norms by which the individual is constantly guided in their behavior. L. Davis [3] in organizational psychology defines the technology of psychologists, as a combination of skills, equipment, infrastructure, tools and relevant technical knowledge necessary to carry out the desired transformations in materials, information or people.

Based on the above, we can conclude that increasing the level of happiness in adolescents is an urgent problem. Adolescence should be of concern to researchers as well as adults for the better survive the crisis of adolescence.

In the future, we plan to integrate the terms of general psychology, developmental psychology, social philosophy and organizational psychology. We see the prospect of further research in the creation and application of effective lifestyle technologies to increasing the level of happiness in adolescents.

List of references

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб. : Питер, 2003. 272 с.
2. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2010. – 88 с.
3. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л.М. Карамушки. — К.: Фірма «ІНКОС», 2005. — 366 с
4. Ивин, А. А. Социальная философия : учебник для бакалавров / А. А. Ивин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 510 с.
5. Індекс Щастя: в світі та Україні [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: https://dif.org.ua/article/indeks-shchastya-v-sviti-ta-ukraini_2021.
6. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006. 368 с.

7. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М. : Манн, Иванов и ербер, 2013. 440 с.

8. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М. : Смысл; Альпина нон-фикшн, 2017. 416 с.

9. Lyubomirsky S. Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being // American psychologist. 2001. Vol. 56. N. 3. P. 239–249.

10. Ryff C.D. The contours of positive human health // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 1–28. Subjective well – being: three decades of progress / Diener E. [et. al.] // Psychological bulletin. 1999. Vol. 125. N. 2. P. 276–302.

Scientific adviser: Lych O.M.

PhD in Psychology, Associate Professor

Вхідні дані по методиці «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя»
(ОНІ, Oxford Happiness Inventory).

Зашифровані дані 37 учасників	Рівень щастя на констатувальному етапі
СУР2207	44,82
ВП1710	63,2
АОК1109	40,22
В0706	17,24
КТА1909	54,2
ПАА0110	45,98
ПАХР	60,91
ДСР1811	43,68
МП0403	51,73
ЗХА19	40,23
КРАЕ	67,82
ЧЕ27	42,53
РО1007	41,38
ЛИ0311	49,43
КД23	34,48
ХМА28	55,17
СТМАР	40,23
ПО11	57,47
КХА18	64,37
НО1901	51,72
ГВ1302	34,48
ПК1501	51,73
ОЛ2211	36,78
АН0612	34,48
МТ2801	66,37
ГЕСО	51,72
СОСД	37,93
ШК0511	63,22
ДЛ0910	37,93
ПОО08	52,87
ОН03	24,14
ЦАС22	37,93
ДОД12	29,89
ТНИК	42,53
ДГС21	68,97
ПНА	24,14
ЮАЮ	37,93

Таблиця 1. Вихідні дані методики «Діагностика відповідних дій щастя»

Ім'я	ВВ	РО	ВМД	РДС	ЗС	КС	ВВЧ	П	НЖ	СЦ	ДР	ПТ
СУР2207	-0,6	2	3,7	-1,7	-4	2,7	-1,4	3	3,3	4	-2,3	-1
ВП1710	4	4,3	2,6	3	0,3	0,1	4	4	6	0,5	1	-1
АОК1109	-0,7	1,1	3,3	2,3	-1,5	1,1	0,5	2	3,6	-1	-0,5	1,3
В0706	4,7	2	2,8	5,5	5	3,8	1,6	6	6	-0,2	5	6
КТА1909	0,8	5	2,2	3,5	-0,4	1,6	3	5,3	6	-0,9	4,3	2,3
ПАА0110	0,6	1	4,3	1	6	2,3	2,2	3	2	3,1	1,6	6
ПАХР	2,3	3,7	2,8	2	2	2,3	0	2,1	4,7	3,8	1,5	3,7
ДСР1811	4,6	1	3	6	5,6	1,5	3,1	6	2,6	3,8	-0,5	2,3
МП0403	5,5	2,8	2,8	5,5	5	3,8	1,6	6	6	-0,2	5	6
ЗХА19	2,6	0,6	1,1	1,3	0,5	0,3	2,1	1,6	1,6	0,8	1,5	1,5
КРАЕ	3,1	-1,5	2,6	4	0,8	1,3	-0,2	4,5	5,1	1,5	0,1	5
ЧЕ27	4,7	1,1	3,1	6	5,5	1,6	3	5,6	2,5	3,7	1,7	5,5
РО1007	-0,5	0	3	4,5	6	2	3	0	4	3	4,5	5
ЛИ0311	2,5	0,5	1	1,2	0,4	0,2	2	1,5	1,5	0,7	1,4	1,3
КД23	-1,7	2,3	3,7	-1,7	-4	2,7	-1,4	3	3,3	4,7	-2,3	-1
ХМА28	2,8	-3,3	-3,3	4,3	2,8	0	2,5	2	1,8	-2	0	4,2
СТМАР	5	5,3	3,6	4	1,3	1,1	5	5	6	1,5	2	0
ПО11	0	1	3,3	2	-0,7	0	3	3,6	4	-0,8	1,1	1,6
КХА18	1,6	3,6	1,8	2	2	2,3	0	2,1	4,6	3,8	1,5	3,6
НО1901	2,6	3,1	1	-2	0,7	-1	-0,7	4	4,3	-0,3	1	0
ГВ1302	4	4,1	0	3,1	3,6	4	2	4	5,6	4,8	5,6	2
ПК1501	5	1	5,1	3,6	3	4,8	3,8	5,7	1	-0,7	1	2
ОЛ2211	5	5,3	2,6	3	0,3	0,1	5	4,6	6	0,5	1	-1
АН0612	3	-1	-3,1	4	2	0	3	2	2,3	-2	0	5
МТ2801	0	1	5	0,7	5,6	3	3,6	3	2	3,1	1,6	5

Таблиця 1 (продовження). Вихідні дані методики «Діагностика відповідних дій щастя»

Ім'я	ВВ	РО	ВМД	РДС	ЗС	КС	ВВЧ	П	НЖ	СЦ	ДР	ПТ
ГЕСО	-1	5	2,8	4,1	0	1,6	4	5,6	6	-1	4,3	2,8
СОСД	4	3,8	2	4	3	-1	0	1	0	-2	3,8	2
ШК0511	2	2,3	4,3	1	6	2,3	2,2	3	2	2,8	-1	4
ДЛ0910	4	5	0	3	2	1,5	4,1	3,5	3	1,5	2	0,3
ПОО08	3	3,1	-1	2,1	2,3	3	0,6	3	4,5	3,5	4,5	1
ОН03	1,8	1	0,3	2,6	-1,7	-0,4	0	-0,4	-1,5	-1,9	-1	0,1
ЦАС22	3,3	3,1	1,8	1,1	2,6	-3	-1,7	0	0	-3,7	4,5	1,5
ДОД12	6	0,5	6	4	3,5	4,6	4,3	6	0,3	1,1	-1	-0,7
ТНИК	3,2	5,6	0,8	5	2	1,5	3,3	3,5	3	1,5	2	0,3
ДГС21	3,6	4,1	2	-2,4	1,3	-2,4	-1,7	5	5,3	-0,7	-1,5	0,3
ПНА	2,8	3	-0,7	2,6	2	2,6	1	3,6	4,6	3,3	5	1,5
ЮАЮ	5	-0,5	5	3	2,5	3,6	3,3	5	-0,3	0,1	-2	-1,5
Всього разів обирали	16	13	10	12	6	3	7	21	21	7	6	12
Всього балів	98,6	82	83	97,2	73,3	55,5	69,7	128,4	122,7	39,7	56,4	76,9
Середнє арифметичне	2,7	2,2	2,2	2,6	2	1,5	1,9	3,5	3,3	1,1	1,5	2,1

Примітка: ВВ – висловлювати вдячність; РО – розвивати оптимізм; ВМД – вчитись менше думати про проблеми та не порівнювати себе з іншими людьми; РДС – робити добрі справи; ЗС – зміцнювати стосунки; КС – копінг стратегія; ВВЧ – вчитись вибачати; П – «потік», або частіше робити те, що захоплює; НЖ – насолоджуватись життям; СЦ – ставити цілі; ДР – духовність та релігія; ПТ – піклуватись про тіло.

Тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО), Д.О. Леонтьєва.

Таблиця 1

Результати опитування методики СЖО

Зашифровані дані 37 учасників	Осмиленість життя	Ціль життя	Процес життя	Результат життя	ЛК (Локус контролю) «Я»	ЛК «життя»
СУР2207	89	24	28	24	20	27
ВП1710	95	24	33	23	18	31
АОК1109	87	24	25	23	15	28
В0706	62	12	14	11	13	16
КТА1909	99	25	33	26	18	33
ПАА0110	105	35	28	26	21	31
ПАХР	114	34	36	29	23	34
ДСР1811	85	24	23	23	16	25
МП0403	107	37	32	29	19	35
ЗХА19	89	26	30	23	17	36
КРАЕ	109	32	37	30	19	26
ЧЕ27	86	29	24	21	17	31
РО1007	85	27	25	23	15	30
ЛИ0311	74	14	24	20	13	28
КД23	86	23	26	22	19	27
ХМА28	119	31	32	29	24	29
СТМАР	86	25	22	22	17	25
ПО11	116	36	33	31	21	36
КХА18	97	25	29	25	20	32
НО1901	107	37	32	29	19	35
ГВ1302	56	10	11	18	9	18
ПК1501	107	37	32	29	19	35
ОЛ2211	87	25	29	22	16	30
АН0612	81	22	26	18	13	27
МТ2801	94	22	25	28	21	25
ГЕСО	110	38	30	31	23	33
СОСД	74	28	30	22	14	20
ШК0511	135	42	39	34	27	41
ДЛ0910	85	29	29	17	18	24
ПОО08	106	36	30	27	20	29
ОН03	65	21	12	10	13	14
ЦАС22	75	22	23	20	12	18
ДОД12	56	10	11	18	9	18
ТНИК	78	25	18	15	20	32
ДГС21	48	13	13	13	8	14
ПНА	49	15	14	15	10	14
ЮАЮ	46	13	15	12	8	13

Додаток Д

Опитувальник суб'єктивного благополуччя О. Власової

Таблиця 1

Зведені відповіді опитувальника суб'єктивного благополуччя

ЗДУ	ПО	АВТ	УС	ЛР	ЦЖПБ	СП	ПБ
СУР2207	52	51	48	71	50	55	346
ВП1710	73	62	52	76	74	66	404
АОК1109	60	47	40	57	47	49	311
В0706	23	22	19	28	23	20	135
КТА1909	58	48	41	56	45	50	298
ПАА0110	49	48	47	60	52	54	340
ПАХР	69	59	48	58	50	51	345
ДСР1811	47	46	43	52	56	58	335
МП0403	51	50	49	70	51	56	348
ЗХА19	60	62	58	69	49	57	402
КРАЕ	71	50	50	74	72	64	402
ЧЕ27	57	58	55	61	62	55	346
РО1007	48	38	42	55	44	39	275
ЛИ0311	73	56	51	68	51	46	343
КД23	57	63	60	61	69	55	365
ХМА28	54	55	71	79	75	66	418
СТМАР	57	58	74	82	78	69	432
ПО11	53	51	67	75	71	62	398
КХА18	67	61	63	79	66	68	421
НО1901	45	52	56	58	66	57	349
ГВ1302	61	63	36	59	41	57	321
ПК1501	50	49	48	69	51	56	346
ОЛ2211	45	39	46	56	47	41	278
АН0612	41	35	42	52	43	47	274
МТ2801	44	60	63	75	67	72	398
ГЕСО	42	58	61	73	65	70	387
СОСД	44	38	45	55	46	40	267
ШК0511	61	64	40	59	41	58	352
ДЛ0910	47	41	48	58	49	43	282
ПО008	45	52	56	58	66	57	349
ОН03	38	32	33	58	32	31	230
ЦАС22	45	39	46	56	47	41	278
ДОД12	61	63	36	59	41	57	321
ТНИК	60	37	47	62	49	47	308
ДГС21	43	59	62	74	66	71	394
ПНА	48	57	40	53	54	32	274
ЮАЮ	44	47	45	46	53	48	266

Примітка: ЗДУ – зашифровані дані учасників; АВТ – автономія; УС – управління середовищем; ОР – особистісний ріст; ЦЖ – цілі в житті; СП – самоприйняття; ПБ – психологічне благополуччя.

Статистичний математичний аналіз за допомогою програми IBM SPSS Statistic виду розподілу усіх даних констатувального етапу за одновибірковим критерієм Колмогорова-Смірнова

Таблица 1

Аналіз виду розподілу усіх даних констатувального етапу за одновибірковим критерієм Колмогорова-Смірнова

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова															
		ОЖ	ЦЖ	РЖ	ЛКЯ	ЛКЖ	УрСчДо	УрСчПосл е	ПО	АВТ	УС	ЛР	ЦЖПБ	СП	
N		37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	
Параметры	Среднее	87,8108	25,7297	22,6486	16,8649	27,0270	45,9419	54,3959	52,5135	50,5405	49,4054	62,4595	54,2973	53,1081	
	Стандартная	21,36175	8,50375	6,09287	4,63778	7,33139	12,89041	15,00196	10,69948	10,31610	11,15412	10,83870	12,68171	11,89954	
Наибольшие экстремальные	Абсолютная	0,123	0,114	0,106	0,110	0,121	0,091	0,111	0,096	0,117	0,118	0,148	0,143	0,131	
	Положительные	0,072	0,102	0,072	0,078	0,107	0,091	0,111	0,096	0,096	0,118	0,148	0,143	0,097	
	Отрицательные	-0,123	-0,114	-0,106	-0,110	-0,121	-0,079	-0,066	-0,087	-0,117	-0,091	-0,113	-0,125	-0,131	
Статистика критерия		0,123	0,114	0,106	0,110	0,121	0,091	0,111	0,096	0,117	0,118	0,148	0,143	0,131	
Асимп. знач. (двухсторонняя) ^с		0,168	,200 ^е	,200 ^е	,200 ^е	0,191	,200 ^е	,200 ^е	,200 ^е	,200 ^е	,200 ^е	0,039	0,054	0,112	
Значимость Монте-Карло (двухсторонняя) ^д	знач.	0,163	0,250	0,353	0,301	0,185	0,602	0,291	0,513	0,227	0,216	0,038	0,053	0,112	
	99% доверительный интервал	Нижняя граница	0,153	0,239	0,341	0,290	0,175	0,589	0,279	0,500	0,217	0,205	0,033	0,047	0,103
		Верхняя граница	0,172	0,261	0,365	0,313	0,195	0,614	0,302	0,526	0,238	0,226	0,043	0,058	0,120
а. Проверяемое распределение является нормальным.															
b. Вычислено из данных.															
с. Коррекция значимости Лиллиефорса.															
d. Метод Лиллиефорса на основе 10000 выборок Монте-Карло с начальным значением 221623949.															
e. Это нижняя граница истинной значимости.															

Примітка: N – вибірка, ОЖ – осмисленість життя, ЦЖ – цілі життя, РЖ – результат життя, ЛКЯ – локус контролю «Я», ЛКЖ – локус контролю «життя», УрСчДо – рівень щастя на констатувальному етапі, УрСчПосле – рівень щастя по завершенню формульованого етапу, ПО – позитивне ставлення, АВТ – автономія, УС – управління середовищем, ЛР – особистісний зріст, ЦЖПБ – цілі життя у опитувальнику психологічного благополуччя, СП – самоприйняття.

Закінчення табл. 1

		УрСчДо	ОЖ	ЦЖ	РЖ	ЛКЯ	ЛКЖ	ПО	АВТ	УС	ЦЖПБ	СП
ЦЖПБ	Кореляція Пірсона	,609**	,368*	0,314	,447**	,367*	0,257	,335*	,557**	,889**	1	,770**
	Значення двостороннє	0,000	0,025	0,058	0,006	0,026	0,125	0,043	0,000	0,000		0,000
	Кількість	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
СП	Кореляція Пірсона	,757**	,440**	0,308	,570**	,412*	,387*	,429**	,737**	,761**	,770**	1
	Значення двостороннє	0,000	0,006	0,063	0,000	0,011	0,018	0,008	0,000	0,000	0,000	
	Кількість	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).												
Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).												

Примітка: ОЖ – осмисленість життя, ЦЖ – цілі життя, РЖ – результат життя, ЛКЯ – локус контролю «Я», ЛКЖ – локус контролю «життя», УрСчДо – рівень щастя на констатувальному етапі, УрСчПосле – рівень щастя по завершенню формульованого етапу, ПО – позитивне ставлення, АВТ – автономія, УС – управління середовищем, ЛР – особистісний зріст, ЦЖПБ – цілі життя у опитувальнику психологічного благополуччя, СП – самосприйняття

